



鄒師傅和他的夥伴們

研究部 王珺

這是一篇帶著香甜味道的小文。

點心8種：開口笑、黃橋燒餅、蘿蔔絲餅、臘打滾、椰香九層糕、竹葉艾果、清水蛋糕、千層拉糕；麵食2種：狗不理包子、拌烏冬麵；甜品2種：紅豆陳皮、酒釀湯圓；水果3種……飲品4種……吃貨們看到這裡，恐怕眼睛都要流口水了。這不是相聲《報菜名》，這些好吃的，曾在三場公眾開放日時出現在中聯辦食堂，用來招待香港市民。

背後有多少工作量呢？舉幾個例子：2018年上半年的首場開放日，僅擔擔麵就2,400份；下半年僅烏冬麵740份；2019年上半年，僅蘭州拉麵2,450份，酒釀湯圓2,300份……而這麼大的工作量，都是義務的。誰來做？誰肯做？

他們是中聯辦食堂的師傅們。

這些師傅在內地時，是政府接待賓館的大廚或五星級酒店的廚師長，各自帶領一個團隊。來到香港，瞬間由Master Chief變為買菜工+切菜工+和麵工+……然後才是大廚，和麵拌餡，煎炒烹炸都親自動手。

至今，公眾開放日舉辦了三場，總共接待5,000多人。為了讓市民品嚐到正宗的各色小吃，師傅們提前幾天精心準備食材，個個使出了看家本領。開放日當天，他們凌晨即起，以保證市民吃到的東西新鮮出爐。參觀的市民對中聯辦食堂師傅的手藝讚不絕口。首個開放日，一位香港年輕人，剛剛品嚐了一口擔擔麵，立刻點頭大讚，一口氣吃了6碗，若不是肚子裝不下，仍然意猶未盡。口口相傳中，這裡成了「舌尖上的中聯辦」，傳說中的「西環米芝蓮餐廳」。

不少香港朋友羨慕中聯辦員工的口福，可是，不瞞大家說：開放日這些豐富的美食，我們自己也沒有享受過。開放日當天，參與服務的中聯辦工作人員自己都是吃盒飯，那些好吃的對於我們也是傳說。但只要市民喜歡開心，中聯辦員工與食堂師傅們心情一樣，特別高興。

日常的每一天，大家吃着這些師傅們做的家常便飯，與他們朝夕相處，體會着他們用飯菜傳遞的溫度，但大家很少能看到他們的模樣。

為了採訪，我跑到後廚看他們做飯。抽油煙機的轟鳴聲中，聽不清說話聲；幾個竈台火眼，同時在蒸炒煮，熱氣騰騰。高溫不僅烘烤得汗流浹背，燙傷是常有的事；切好的菜，不用盤子端，而是抱着大盒搬……這些，不僅是技術活，也是力氣活。他們每

天早晨4點多起床，與一堆不會說話的傢伙——抽油煙機、烤箱、蒸籠、爐頭打交道。維港的海風吹不到，西環的落日看不到。365日，天天如此。

我採訪了鄒師傅。鄒師傅來自山東，瘦削精幹，頭髮打理得整齊齊齊，臉上總是帶著微笑，頗有書卷氣。鄒師傅是國家二級營養師。除了做麵點，還潛心鑽研食品營養，根據二十四節氣、時令琢磨每日三餐，將各位師傅報上來的食譜合成，進行營養評估搭配。平時，鄒師傅利用業餘時間鑽研《黃帝內經》、中醫書籍，作了大量筆記。鄒師傅說，「和羹之美在於合異」，烹飪就是創新的學問，創作菜品就是享受。大家從不怕給自己找麻煩，北方師傅向廣東師傅學做粵式點心，把最擅長的餃子用蔬菜汁和麵，做出花樣。

鄒師傅告訴我一些小秘密：食堂師傅們每天從早晨5點半工作到晚上9點；開放日期間，鄒師傅的母親生病住院，他沒有請假，仍守在竈台間工作；馬師傅在首個開放日的兩天裡不停地切水果，手指都磨破了；麵點組光揉麵就足足用了兩袋（100公斤）麵粉……鄒師傅說：「能為大家服務是我們的樂趣。」所以，每天凌晨走在香港安靜的街頭，想着將為大家演奏一場《鍋碗瓢盆交響曲》，做一幅《各色菜色彩拼圖》，心裡美滋滋的。我們看到的鄒師傅和他的夥伴們也總是笑咪咪的。儒雅的鄒



今年5月18日，中聯辦舉辦「公眾開放日」活動。

師傅果然多才多藝，他給我展示了硬筆書法作品《基本法》長幅，他還擅長跳交誼舞。

一日三餐看似瑣碎，鄒師傅說，「簡單的事情重複做，你就是行家；重複的事情用心做，你就是專家；辛苦的事情快樂做，你就是贏家。」以藝立身，以德立人，藝德相濟。即使小小數尺廚房，也體現着精益求精的專業態度，體現着樂於服務的奉獻精神。

小廚房，大師傅，大境界。

「波馬六」報捷 投注額破紀錄

年升5.8%達2475億元 馬會為庫房帶來233億收入

香港文匯報訊（記者 聶曉輝）香港賽馬會昨日舉行周年大會並公佈2018/19年度業績，與回饋社會的金額同樣刷新紀錄。儘管經濟環境充滿挑戰，馬會於2018/19財政年度（截至2018年6月30日止）的足智彩、賽馬及六合彩業務仍錄得理想增長，投注總額按年升5.8%至2,475億元。透過各項博彩稅及利得稅，馬會為政府庫房帶來破紀錄的233億元收入（佔稅務局稅收總額6.8%），獎券基金撥款為13億元；已審批的經常性慈善捐款亦達42.7億元用以支持294個項目，同創新紀錄。



香港賽馬會公佈2018/19年度業績，與回饋社會的金額同樣刷新紀錄。資料圖片

2018/19年度內，賽馬及足球投注額均刷新紀錄，前者上升1.8%至1,250億元；後者則受2018年世界盃末段賽事帶動而上升10.7%至1,141億元。六合彩獎券投注額亦上升4.3%至84億元。

慈善基金已審撥款42.7億元

因應業務上升，馬會對社會的貢獻亦增加，年內向政府繳納的稅款破紀錄達233億元，慈善信託基金已審批撥款亦達紀錄性的42.7億元，並重點推動「青年」、「長者」、「體育」和「藝術、文化及保育」四大策略範疇。

馬會主席周永健表示，馬會結合賽馬與馬場娛樂、會員會所、有節制體育博彩及獎券，再加上慈善與社區貢獻的獨特綜合營運模式，令馬會對社會的貢獻得以再創紀錄。他指馬會能夠持續回饋社會，反映其世界級賽馬的質素，及有節制體育博彩與獎券的亮麗表現。

除了香港賽馬水準達世界級外，馬會於上年度亦斥資70億元活化馬場設施，同時安排精彩的賽事活動，包括在沙田馬場舉行的國際賽事嘉年華及屢獲殊榮的「HappyWednesday」跑馬地夜賽派對，亦令全季總入場人次按年增加3%至220萬。

從化馬場首辦馬術比賽

至於去年8月開幕的從化馬場，亦為香港馬會提供額外空間、馬匹訓練及護理設施，在從化受訓的馬匹於去季共勝出109場賽事；馬會在從化馬場首度舉行的純演示性速度馬術比賽，亦展現了大灣區作為馬匹產業中心的巨大潛力。

另一方面，匯合彩池的增長持續強勁，去季投注額按年升13.5%至188億元，約佔全季賽馬總投注額的15%。馬

會表示，下季的匯合彩池夥伴將增至逾40個，遍佈14個國家及地區。馬會行政總裁應家柏指出，以上成績標誌香港已發展成為全球匯合彩池中心。

展望未來，應家柏指全球和香港經濟的不確定因素將持續帶來挑戰，但馬會將繼續專注於發展業務、投資未來，「隨着從化馬場投入運作，馬會將展開沙田馬場的翻新工程；馬場活化計劃、全新顧客資訊及投注系統的相關工作亦將繼續進行。」

馬會年度業績

項目	2018/19年度(元)	2017/18年度(元)	升/跌幅
賽馬			
投注總額	1,250億	1,227億	+1.8%
博彩稅	129.8億	129.3億	+0.3%
足球博彩			
投注總額	1,141億	1,030億	+10.7%
博彩稅	76.7億	70.6億	+8.7%
六合彩			
投注總額	84.6億	81.1億	+4.3%
博彩稅	21.1億	20.2億	+4.3%
總計			
利得稅	5.9億	6.2億	-5%
博彩稅	233.5億	226.4億	+3.1%
慈善信託基金已審批撥款	42.7億	42.3億	+1%
獎券基金撥款	12.7億	12.1億	+4.3%

註：上述數字皆以財政年度(7月1日至翌年6月30日)計算

資料來源：香港賽馬會 整理：香港文匯報記者 聶曉輝

孝順女照料骨折母 24%稱事業受影響

香港文匯報訊（記者 文森）香港面對人口老化問題，骨質疏鬆將愈趨普遍，患者容易出現骨折情況。有調查發現，婦女出現骨折不單影響自身的活動能力，更會令女兒因為忙於照顧她而影響事業，本身是骨科醫生的香港骨質疏鬆基金會名譽秘書羅尚尉提醒，骨質疏鬆患者除了要做好防跌措施，亦要攝取足夠鈣質和維他命D，並可以透過藥物增加骨質密度，以減低骨折風險。



骨質疏鬆關注組呼籲脆性骨折患者應及早用藥。

本港每年有近兩萬名長者因跌倒入院，當中女性佔三分之二，當中不少人患有骨質疏鬆。羅尚尉表示，骨質疏鬆患者的骨骼脆弱，容易斷裂，即使輕微碰撞或跌倒都會導致骨折，而髖骨、脊椎及手腕等均為常見骨折部位。隨着年紀漸長，「蝕骨」會比「造骨」快，不少人的骨質會於50歲後開始明顯流失。香港人口老化下，2016年平均每三港人就有一人屬65歲或以上長者，骨質疏鬆情況也愈趨普遍。

骨質疏鬆關注組今年3月進行「母親骨折影響兩代人人生」調查，訪問606名女性，發現患者年紀愈大出現多次骨折的比率愈高，50歲至59歲的受訪者，僅19%出現兩次以上骨折；但70歲至79歲則大幅攀升至59%，以出現髖骨骨折的風險較高，90歲以上患者，多達75%是髖骨骨折。

41%母骨折後失自理力

調查又同時了解母親骨折對其女兒的影響，發現有57%母親骨折後行動不便，41%失去自理能力，29%要長時間臥床，並有17%需入住老人院。有37%

的女兒認為媽媽骨折加重其經濟負擔，有24%受訪者更表示原有的工作曾因為要照顧媽媽而受影響。

78歲的沛珍曾先後3次骨折，首兩次分別是手腕、腳掌和腳趾骨折，曾需打石膏3個月，及一度要以輪椅代步，而第三次骨折需要住院9天，出院初期亦要長時間臥床，外出要使用助行架，更曾因為脊椎骨折引致腰痛難耐而再度入住療養院。

她後來接受職業治療，使用助行架走路糾正姿勢，並在家居安裝扶手，減低再跌倒的風險。她的孫兒勞先生表示，外婆本身為人活躍，擔心她留在家中斷絕所有社交活動後會情緒低落，但如果讓她外出又可能會再次跌倒，令情況會進一步惡化。

關注組籲骨鬆藥納資助冊

羅尚尉表示，香港現時只有23%患者在出院時獲處方骨質疏鬆症藥物，比率遠較英國的70%低。

骨質疏鬆關注組及香港骨質疏鬆基金會呼籲，脆性骨折患者應及早用藥，醫管局已將多種骨質疏鬆症藥物納入為藥物名冊資助藥物，並在今年4月起增撥資源擴闊其應用，建議有骨質疏鬆症或曾骨折的人士可向醫生查詢。

製手機座贈家人 在囚者：感謝不離棄



懲教署安排在囚者提前與家人慶祝中秋。

香港文匯報記者顏晉傑攝



阿明(左)表示有意在獲釋後投身建造業。

香港文匯報記者顏晉傑攝

香港文匯報訊（記者 顏晉傑）15名正在塘福懲教所服刑的在囚者完成了「木模框工藝課程」，昨日獲頒證書，懲教署並特別為他們舉辦「築福共禧」職業分享日，令他們有機會提前與家人慶祝中秋節，學員阿明(化名)更運用所學的技能，親手製作手提電話座作禮物送給家人，感謝他們一直對他不離不棄。

塘福懲教所現時一年開辦兩屆「木模框工藝課程」，該課程是由建造業議會提供，課程的總訓練時數為570小時，學員修畢課程後可以考獲「木模框工中級工藝測試證書」、「指定行業安全訓練證明書」（銀卡）、「建造業安全訓練證明書」（綠卡），及「密閉空間核准工人證明書」，具資歷在地盤工作。

懲教署高級懲教主任(工業及職業訓練)馮永業表示，木模框行業初入職者的平

日薪亦有800元，一年後更有機會達1,200元，指該課程是院所內最受歡迎的課程之一。

在囚學手藝增工作機會

最新一期課程的結業學員阿明表示，希望可以把握在囚的時間學習一門手藝，指建造業長期欠缺足夠人手，工作機會較多，因而決定報讀「木模框工藝課程」。

阿明在入獄前從未接觸過建造業相關工作，他直言剛開始上課時面對不少挑戰，幸得到導師及其他學員的支持和鼓勵，最終亦順利完成課程，「木模框工藝涉及樓宇結構，工作包括建造樓梯等，但我報讀課程前對這個科目的認識不深，只是認得部分工具。」

地盤的工作需要日曬雨淋，十分辛苦，但阿明亦表明獲釋後有意入行，

「現時獲頒證書證明我的技術獲得認可，訓練亦令我變得更具耐性。」

阿明仍有一段時間才可以獲釋重投社會，但他早前已經學以致用，運用在「木模框工藝課程」所學的技能，自行製作了一個電話座作禮物，在昨日的「築福共禧」職業分享日活動中送給家人，答謝他們一直對他不離不棄。

除剛完成「木模框工藝課程」的在囚者外，一批正接受「中式廚藝及酒樓服務」培訓的在囚者昨日亦有參與有關活動，親手製作食物予家人品嚐。

懲教署指家人的支持和關心對在囚者在更生路上能否堅定決心改過自新是不可或缺的一環，期望「築福共禧」職業分享日可以加強在囚者與家人的溝通，學習互相欣賞，從而協助在囚者在獲釋後能順利地融入家庭及重返社會。