香港中醫藥文化風物志

橘井傳香

2

香港中醫藥文化風物志

橘井傳香 2

橘井傳香 2
香港中醫藥文化風物志

主編：馮玖
副主編：董爽　鄧春
執行編輯：李慧儀
英文翻譯：香港浸會大學翻譯學研究中心
美術指導：周素卿
書籍設計：ingDesign
出版：香港註冊中醫學會
地址：香港北角英皇道 367-373 號上潤中心 20 樓 C、D 室
電話：3167 9829　傳真：3167 6909
網址：www.hkrcmp.org
出版日期：2026 年 5 月
國際書號：ISBN 978-988-70101-2-8

本項目由中醫藥發展基金資助

中醫藥發展基金 Chinese Medicine Development Fund
政府資助計劃 Government-funded programme

本資料/ 活動（或由獲資助機構）所表達的任何意見、研究、結果、結論或建議，並不代表香港特別行政區政府、醫務衞生局、中醫藥發展基金諮詢委員會、中醫藥發展基金執行機構或香港生產力促進局的觀點或意見。

目錄

序 1　無愧於國家民族　香港展現非凡優勢、擔當和力量 …… 6

序 2　中醫就是生活——記錄故事、傳承文化芬芳的風物志 …… 8
主編馮玖教授

1. 採風：細看香港中醫藥特色風貌

1.1　中醫醫院・承先啟後
從古樸義祠到現代化中醫醫院 …… 12

1.2　藥材海味・上環地標
從中藥個體戶到中醫藥全產業鏈 …… 22

1.3　草藥文化・就地取材
從山野間的生草藥到大學殿堂的珍貴標本 …… 34

1.4　本地農作・藥食同源
從農田時令食材到餐桌養生藥膳 …… 44

1.5　生活養生・動靜結合
從武術鍛鍊到閒情靜養 …… 56

2. 詠物：靜聽香港中醫藥產物故事

2.1　涼茶文化・嶺南特色
廿四味、龜苓膏、甜茶 …… 68

2.2　居家良藥・精煉虔製
盒仔茶、七厘散、丸劑、蠟丸 …… 82

2.3　外用製劑・舒筋活絡
外用膏劑、外用油劑 …… 98

2.4　醬醋涼果・家常美味
坐月薑醋、話梅、精製陳皮 …… 106

序 1

無愧於國家民族 香港展現非凡優勢、擔當和力量

二零二三年初，我有幸獲香港註冊中醫學會邀請，為《橘井傳香——香港中醫藥文化保育與傳承》一書寫序，後來得知該書頗受中醫藥學界、業界和政府有關部門欣賞，更獲香港出版雙年獎「生活及科普」類別的出版獎。

過去三年，香港無愧於國家民族，繼續努力為中醫藥的傳承創新，發揮獨特優勢，而且取得一些成果，包括完成香港中醫醫院和中藥檢測中心的建設；在民間方面，由「中醫藥全產業鏈香港中心」發起成立的「守創」中藥貿易平台亦將於今年四月九日敲鑼啟市，努力打造透明公正、守正創新的正藥統一大市場，向國內業界和民眾說好香港故事，向國際社會說好中醫中藥故事。

過去三年，為體現《一帶一路國際合作倡議》提出「共商共建共享」成立的共享基金會，正式將中醫中藥列為八大服務類別之一，展開和世界各國的傳統醫藥界交流，並聯手香港兩家大電影公司拍攝有關中醫中藥的英語記錄電影，加大向國際社會推介中醫中藥力度。目前該電影即將殺青，準備在世界各地公映。

過去三年，香港的努力在在說明香港的優勢、擔當和力量超乎一般想像。

以上說的都是大道理、大動作。本書《橘井傳香2——香港中醫藥文化風物志》則深入淺出，從市民大眾的日常生活探索極具香港本地特色的中醫藥地標、產物和保健療法。

馮玖教授指出，「中醫就是生活」，我完全贊同。中醫的生命力就在於走入群眾、融入日常生活。近年，香港人養植盆栽的愛好明顯增強，我建議大家不妨在家中窗台種點簡單的中草藥，我家中就有不少魚腥草。總之，要推廣中醫中藥、增強各地民眾對中醫中藥的認識和信心，確實可以從多層次入手，並且從淺入深。

執筆之際，欣聞獲本書「採風」位於上環太平山街四十號的廣福祠（又名廣福義祠），正式被香港特區政府刊憲確立為法定古蹟。

我向大家誠摯推薦本書。

全國政協副主席　梁振英

二零二六年五月

序 2

中醫就是生活——記錄故事、傳承文化芬芳的風物志

中醫藥文化是中華文明的重要瑰寶，也是香港社會不可或缺的一部分。二零二三年，我們出版了《橘井傳香——香港中醫藥文化保育與傳承》，幸得業界、學界及社會各界的肯定與支持，更榮獲第五屆香港出版雙年獎「生活及科普」類別出版獎。這份殊榮不僅是對團隊努力的肯定，更是推動我們繼續深耕香港中醫藥故事的強大動力。

承接這份鼓舞，我們在中醫藥發展基金的支持下，開展了《橘井傳香2——香港中醫藥文化風物志》的出版工作。本書以「採風」與「詠物」兩大篇章為架構，既記錄香港中醫藥文化的多元風貌，也細述在本地扎根百年的中醫藥老字號故事。這些先行者的經歷，是香港中醫藥發展的基石，也是後學者的榜樣與明燈，照亮行業未來的道路。

「採風」篇章，猶如走訪香港的街巷，捕捉中醫藥文化在日常生活中的點滴。從中可見中醫藥早已融入市民的生活，它不是高深的學術，而是日常的智慧；也不是冷冰冰的理論，而是溫暖的生活方式。至於「詠物」篇章，則聚焦於香港的老字號品牌，它們不僅是商業的存在，還體現了香港的變遷與堅韌的生命力。

我們深信，「中醫就是生活」。生活裡的飲食、起居、四時養生，皆蘊含中醫的智慧。中醫藥文化不僅是醫療的知識，更是一種生活態度，一種與天地和諧共生的哲學。因此，我們以「橘井傳香」為名，成立了慈善性質的非牟利中醫藥文化傳播機構，希望進行更全面的推廣，讓社會大眾認識中醫藥文化。這不僅是保育與傳承的工作，更是推動全民健康的重要使命。

透過《橘井傳香2——香港中醫藥文化風物志》，我們誠邀大家一同走進香港的中醫藥世界，聆聽動人的故事，感受文化的芬芳，並在生活中實踐中醫的智慧，讓中華文化繼續傳承，並向世界散播。歡迎關注「橘井傳香文化傳播」的工作，期待與大家分享更多中醫藥故事！

《橘井傳香2——
香港中醫藥文化風物志》
主編馮玖教授
二零二六年五月

1 採風

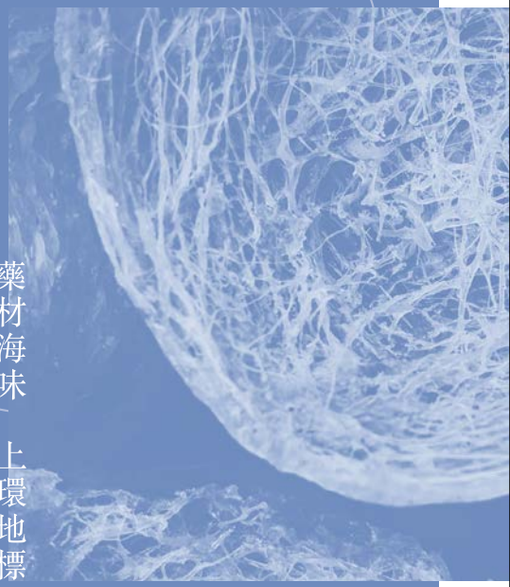
細看
香港中醫藥
特色風貌

1.1 中醫醫院　承先啟後



從　古樸義祠
到　現代化中醫醫院

1.2 藥材海味　上環地標



從　中藥海味個體戶
到　中醫藥全產業鏈

1.3 草藥文化　就地取材



從　山野間的生草藥
到　大學殿堂的珍貴標本

1.4 本地農作　藥食同源

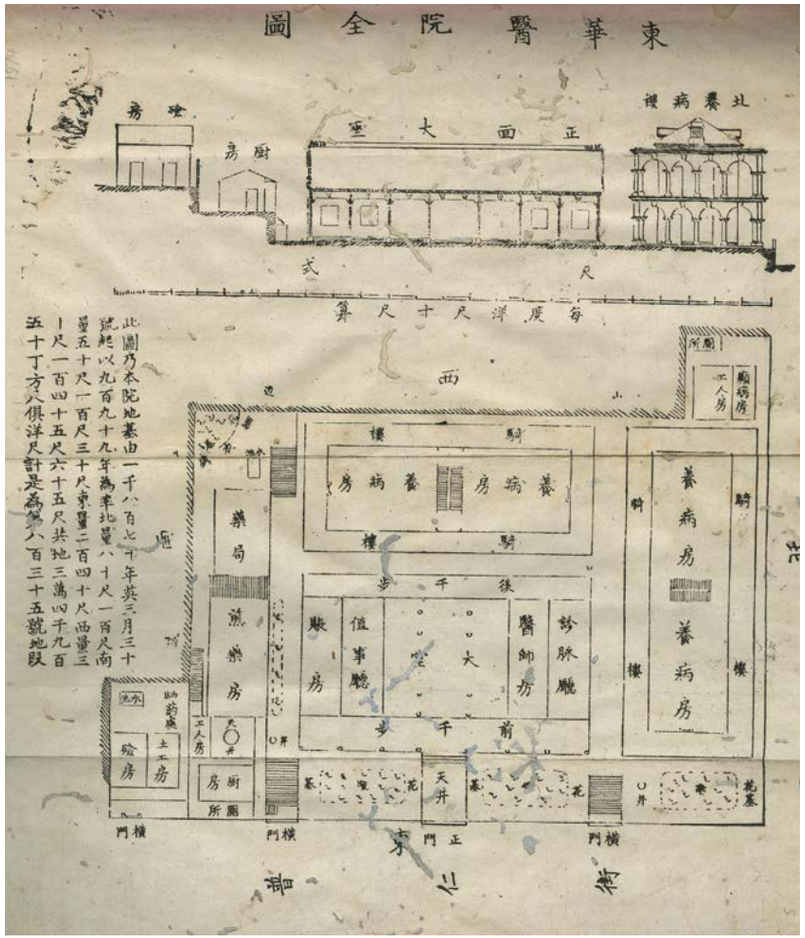


從　農田時令食材
到　餐桌養生藥膳

1.5 生活養生　動靜結合



從　武術鍛鍊
到　閒情靜養



香港開埠初期，華人社群聚居於太平山街一帶，生活清貧，衛生條件欠佳，且面臨醫療資源匱乏的困境。當時，許多貧病無依的華人只能聚集於供奉先人神位的「廣福義祠」。因其容留病患，環境擁擠污穢，缺乏基本的醫療照護，病者往往在該處苟延殘喘，甚至孤苦離世。

這種慘狀引起了華人領袖與殖民政府的關注，成為推動設立華人醫院的主要契機。在時任港督麥當奴的支持與華人社群的積極募捐下，東華醫院於一八七二年正式落成，為社會大眾提供中醫門診及住院服務，成為香港中醫住院服務的肇始。

早期住院服務運作

根據《東華醫院一八七三年度徵信錄》中的記載，醫院設立之初以中醫診療為主，服務對象為貧病無依的華人。院內設有病房，病人必須經醫師診斷，重病方可入院；輕病者則以贈醫所門診處理。院內設「上房」與「下房」兩等，以區分標準與收費有所不同，上房每日收費一錢八分，下房七分二厘，貧病者則收費全免，顯示了早期住院服務已具備分級照顧的雛形。



1.1

1.1.1 從廣福義祠到東華醫院 香港中醫住院服務肇始

中醫醫院　承先啟後

從古樸義祠到現代化中醫醫院

保療效；又有司事與工人協助煎藥、照料病人，顯示當時已有相當嚴謹的中醫住院及診療制度，並有一定的醫師團隊分工。





醫師人力與服務量化

較後期的資料《東華月刊》一九三一年九月號則提供了更具體的數字，明確顯示數十年後東華醫療服務的擴展，並折射早期的發展基礎。該月刊的統計表格指出，東華醫院當時有中醫生八人、西醫生三人及女西醫生一人，並列的職員表說明中醫是醫院體系的正式組成部分，人數比西醫生多出一倍。一九三一年上半年，中醫門診量已相當可觀，在「贈醫施藥」統計中，東華醫院總院的中醫贈診數達二萬三千四百六十四人次，而中醫施藥數為二萬二千七百二十七人次。

從廣福義祠的惡劣環境，到東華醫院的制度化住院服務，可見香港在百多年前已有中醫住院體系，並展現了華人社群的互助精神。當時的醫師人數雖然有限，但透過嚴謹的輪值制度與病人分配，確保了醫療秩序。病人收治數量逐年增加，顯示中醫住院服務在香港社會中的重要性。東華醫院不僅是醫療機構，更是慈善與社會服務的核心，奠定了香港中醫服務的基石。



1.1

1.1.2 現代中醫服務新里程 中醫醫院推手與領航人對話

中醫醫院　承先啟後

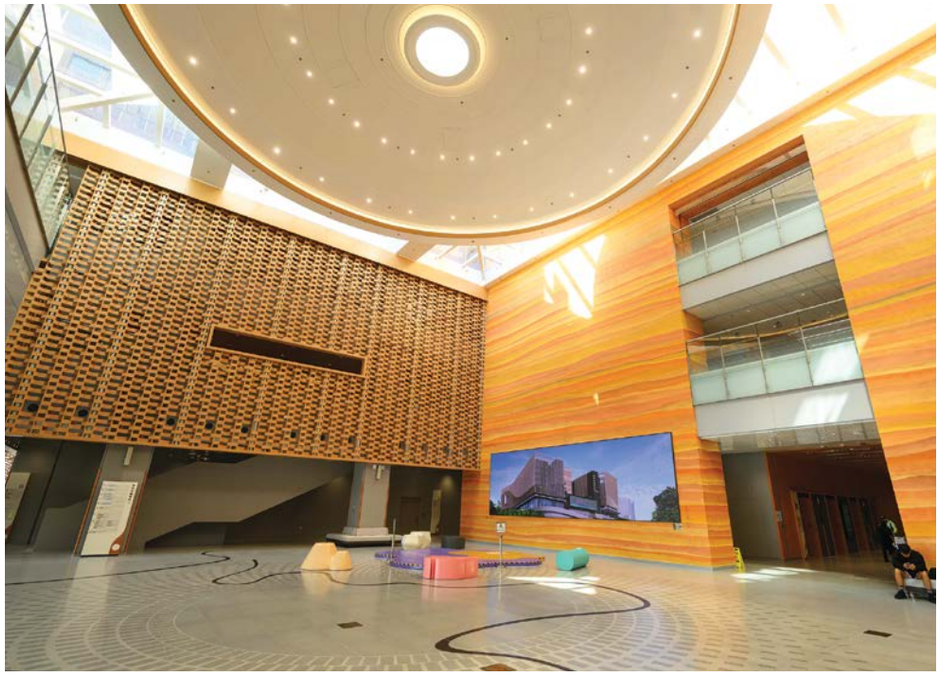
從古樸義祠到現代化中醫醫院



「中醫醫院是香港人的夢想」，卞兆祥教授在《橘井傳香》第一輯的壓軸篇章中，說出了中醫業界、學界與市民大眾的期盼。如今，香港首間中醫醫院已從藍圖走進現實，於二零二五年十二月正式啟用。作為香港中醫醫院行政總監的卞教授，與默默推動行業發展的香港註冊中醫學會永遠會長馮玖教授，細說爭取建院的過程，從醞釀、誕生到啟航的動人故事。

從紙上談兵到真實作戰

卞教授回想醫院的籌備階段，是









從無到有的創造。他強調，這是幾代人的努力成果，凝聚了政府、業界、學界乃至國家的大力支持。當中最大的喜悅是看到香港終於擁有一間中醫醫院，卞教授的感動難以言喻，並覺得一切的辛勞也都值得。他透露團隊撰寫了超過四百六十份內部政策和運作程式，涵蓋病房、門診、日間服務等各個環節。他笑言，這是一個「紙上談兵」的過程，縱然經過反覆討論，但真正的考驗在於實踐。

「實踐是最好的老師」，卞教授深有體會，必須實際運作後才能發現哪些設計可行，哪些需要調整，最終將紙上政策轉化為可操作的營運系統。醫院啟用首日，卞教授已身體力行，親自看診。他得知不少病人長途跋涉，從天水圍、沙頭角遠道而來，既為了新鮮感，也因為對醫院的高規格和標準化有信心，故不嫌路遠前來就醫。從病人眼中看到真切的信任和期望，卞教授自覺任重道遠，必須好好帶領醫院團隊，開拓香港中醫藥發展史上的新里程，

爭取二十載夢想終成真

至於一直推動中醫藥業發展的馮玖教授，對於中醫醫院的落成，坦言「夢想成真」。她回顧二十多年來，代表業界不斷向政府建言，還展示了二零一一年提交給當局的詳細計劃書，當中一大重點便是要求興建中醫院。對於回歸初

期，政府開始對中醫建立規管架構，但中西醫療得到的資源分配和政策支援並不平衡，馮教授不以為然，故積極爭取。

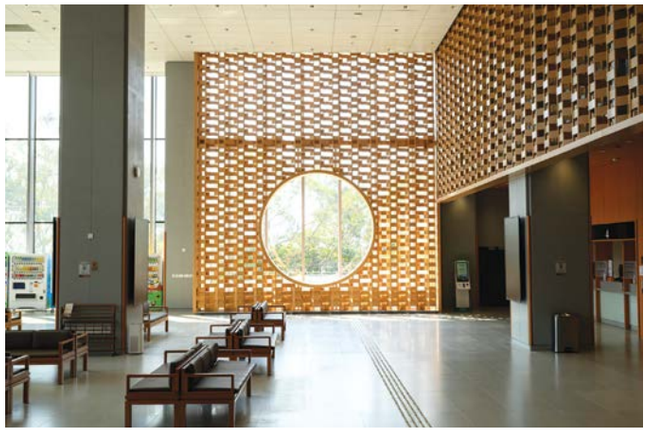
她直言，轉機出現在二零一二年梁振英先生出任行政長官後，政府對中醫藥界的關注和支持力度大增。二零一三年當局成立中醫中藥發展委員會，馮教授獲委任為委員及中醫組主席，讓業界的訴求得到正面回應。於二零一四年施政報告中，特首宣布預留將軍澳土地，令興建中醫醫院的願望漸露曙光。從最初要求醫院自負盈虧，到後來政府撥備資金建院，再到二零一八年正式成立中醫醫院籌備辦公室，每一步都來之不易。

公營醫療體系的補完

眼見中醫醫院已巍峨矗立，夢想成真以後，就是現實的挑戰。開幕至今已屆「滿月」，馮玖教授考慮到醫院初建、許多細節尚待完善，她給予八十分以上的充分肯定，並期待服務質量不斷提升。而卞兆祥教授則以中醫醫院帶來的結構性突破作回應，致力在臨床服務、教育與科研方面加強發展。

卞教授強調，中醫醫院的重要性不僅在於香港的「第一間」，更關鍵的意義是代表着公營醫療體系對中醫的正式認可。他梳理了回歸後的中醫發展脈絡，中醫註冊是專業認可的第一步；及後有十八區三方合作中醫診所的初步嘗試；而中醫醫院則標誌著中醫正式融入公營體系，令整個香港醫療板塊的拼圖完整齊備了。

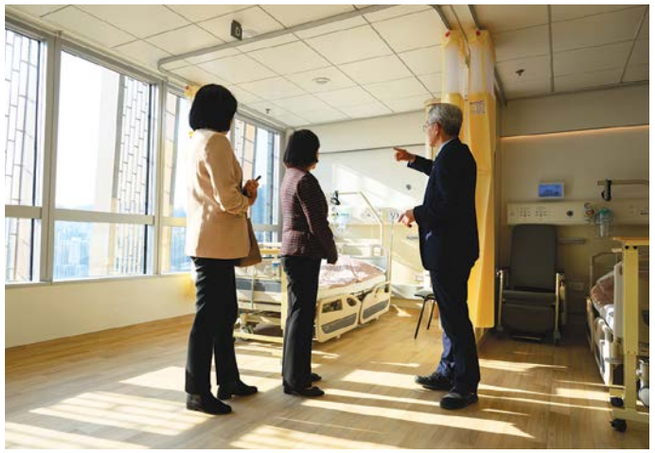
卞教授總結，中醫醫院體現了臨床服務的完整性，從單純門診到涵蓋日間病房、住院病房的跨越，讓需要連續深度治療的患者得到更適切的服務。在中西醫協作方面，中醫醫院也提供了重要的平台。他解釋，過去病人分別看中、西醫，兩邊醫生互不知情，而在院內通過中醫為主、中西醫協作等模式，中西醫療團隊必須共同協商，制定兼顧安全

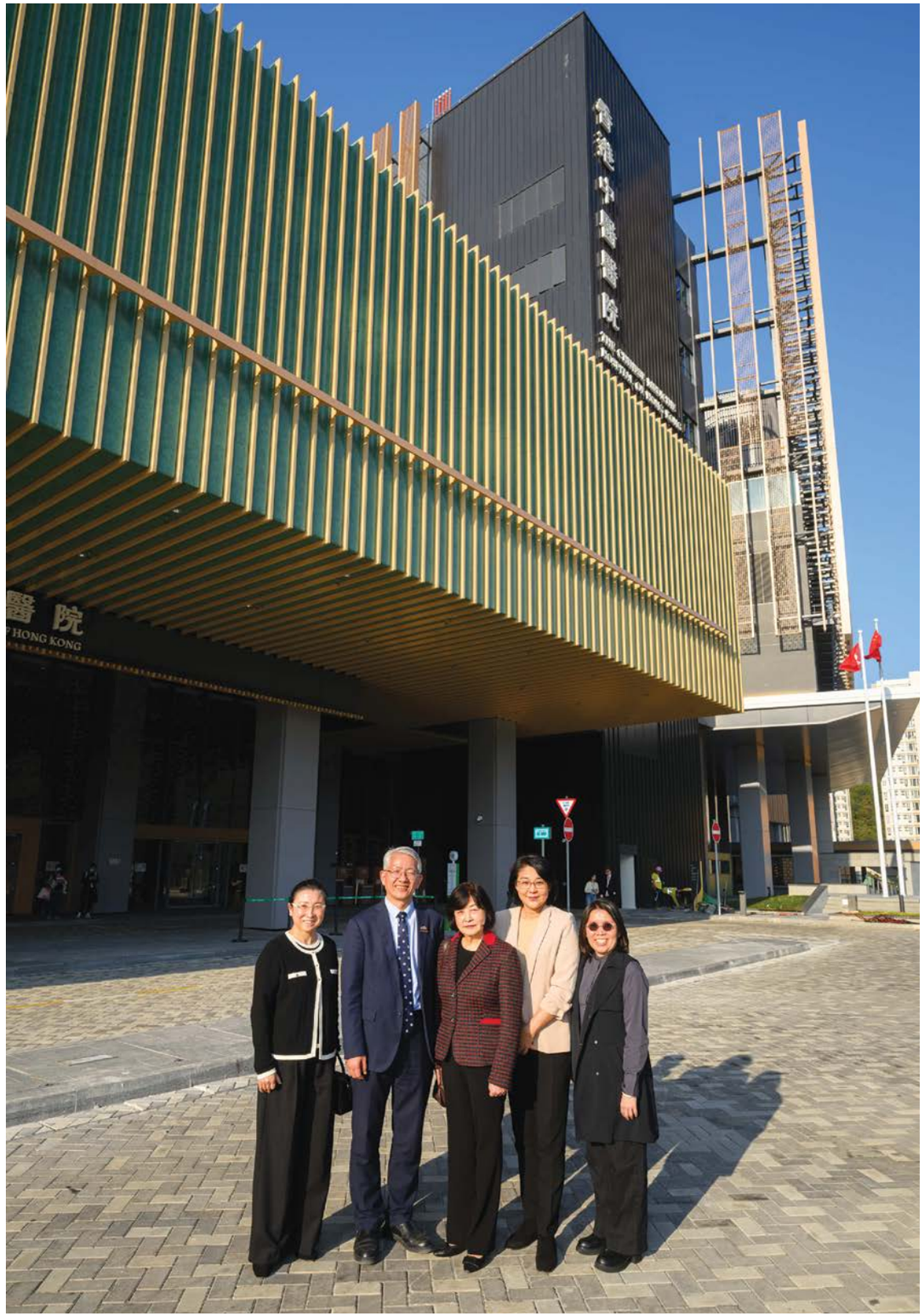




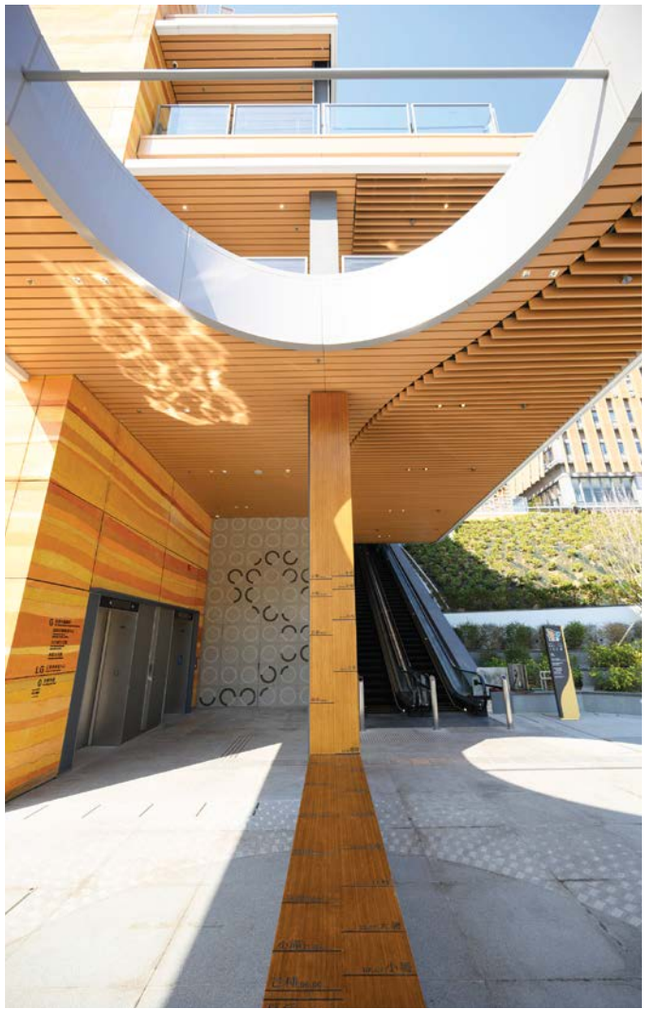








香港中醫醫院承載着幾代人的夢想與汗水，不僅是中醫藥融入公營醫療體系的標誌，更是中西醫協作創新的平台，也是中醫文化走向市民生活的橋樑。這座醫院的啟用，奠定中醫藥新時代的里程碑，並有助中醫文化的普及，細水長流地滲透進社會生活之中，向「人人中醫」的健康願景穩步邁進。



橘井傳香 2

文化滲透與生活實踐

談及中醫醫院的設計，卞教授指出，當中蘊含豐富的文化傳播理念，有如一間博物館。例如大堂以「江河文明」為意象，訴說中醫藥紮根於中華五千年歷史的傳承。他希望通過就診體驗，潛移默化地普及中醫文化，逐步實現「人人中醫」的宏大願景，寄望每位市民都能得到中醫的照護，並將中醫智慧融入生活。

馮玖教授對此深表認同，並積極進行中醫藥文化保育及推廣工作，未來將開展「中醫藥深度旅遊」，以及針對不同年齡階層的校園活動。「中醫就是生活，生活裡面到處都體現中醫的文化」，馮教授相信中醫科普知識是社會素養的重要部分，加強推廣定可提升公眾的養生意識，促進全民健康，降低醫療開支。

與療效的整合方案，這在醫療政策與實踐層面是重大進步。

1.2

1.2.1 越南三寶見證香港中藥業的繁華與蛻變

燕窩清潤、沉香寧神、肉桂溫補，這些來自大自然的珍貴饋贈，古往今來都是滋補上品，正好體現中醫「藥食同源」的養生智慧。資深中藥商許生娓娓道出此「越南三寶」的鑑別特點和銷售情況，從而反映香港中藥市場的時代變遷與商業脈動。

燕窩、沉香、肉桂

許生是香港中藥界的老行尊，香港中藥聯商會永遠會長，憑藉其越南華僑背景，自上世紀八十年代起，便獨闢蹊徑，專營被譽為「越南三寶」的頂級燕窩、沉香與肉桂，取得第一手的上乘佳品。說起燕窩他如數家珍，會安、芽莊、歸仁三地的燕窩各具風貌。芽莊燕窩色澤較白，歸仁燕窩邊腳帶紫，而會安燕窩則呈灰白色。真正懂得品味的人，並不以顏色為唯一標準，也要看燕窩的紋理、「發頭」（浸泡後的膨脹度）和香氣。

至於沉香的珍貴，在於其油質與香韻。越南沉香因質地厚重、香氣濃郁，被中東王室視為至寶。許生指出，沉香要看是否「沉水」，這是判斷真品的重要標準。早年香港市場沉香充足，如今因過度採伐，天然沉香愈發稀少。而肉桂則以會安出產的「安南肉桂」為上乘，取其厚實、香氣濃烈。許生打趣地說，正所謂「人要面，樹要皮」，肉桂樹皮不可全剝，否則樹木必死，因此每次採收只取一側，留一側以保生長。

中藥貿易的時代轉折

許生回憶他入行初期，會安燕窩每斤二千餘元，現在價格已飆升至六萬元。而野生燕窩的年產量亦由五、六百公斤，下降至僅得五十公斤。沉香的命運也岌岌可危，被列入瀕危物種，同樣見證了天然資源的流逝。從前香港中藥商憑藉人脈與眼光，掌握了大量珍稀藥材的供應，一個個貨櫃通過香港進出轉口，市場繁盛，紙醉金迷，商賈大戶動輒購買過百萬的燕窩自用送禮，如今已鮮有所聞。







過去香港憑藉自由港的優勢，成為東南亞以至歐美地區與中國內地之間不可或缺的轉運中心。但隨著中國改革開放，廣州、深圳等口岸已可對接國際市場，許生坦言中藥批發生意難做，一語道破香港轉口地位的消退。然而面對舊有模式的改變，也催生了新的生機。許生將事業交棒予女兒許素芳，這不僅是家族生意的傳承，更是一次深刻的產業升級與突破。

醫藥結合的傳承與突破

自小耳濡目染，許素芳對中藥有深厚感情，她不僅承繼父親的藥材知識，更在現代醫療環境中探索中醫藥的新可能，進修成為中醫博士，走上臨床執業之路。她指出，現代人追求健康，不一定因病而求醫，更多是希望調養與保健。她在診所中嘗試結合藥食同源的理念，推出湯包、膏方等較易入口的養生產品，讓中藥不再只是苦澀的藥湯，而是生活的一部分。







許博士開拓出一條「醫藥結合」的新路，將父親積累的頂級藥材資源，與自己的臨床診斷相結合。一方面，她能為信任其醫術的病人，直接推薦和提供來源可靠、品質上乘的藥材，尤其針對產後坐月期間的調理、婦科保健等特定需求；另一方面，她積極推動「藥食同源」的現代化應用，開發訂製膏方和方便湯包，讓中藥更易融入現代生活。

從繁華的轉口貿易到專業的醫療服務，許氏父女的故事，濃縮了香港中醫藥業數十年的發展軌跡。這跨越時代的見證，展現了傳承與創新的力量。當我們品味一盅燕窩、一縷沉香、一抹肉桂時，不僅在享受珍饈，更是延續一份文化記憶與養生智慧。



上環德輔道西一帶，總彌漫着陣陣藥香和海味乾貨的鹹鮮氣息。一箱箱鮑參翅肚、參茸海味，源源不絕地進出，批發商與零售店人聲鼎沸，成就了香港的藥材海味集散中心地位。然而，隨著時代變遷，經濟環境改變，這傳統行業面對重重挑戰，有待新一代為老字號注入創新動力。

志誠行的年輕掌舵人——林珮婷，自小跟隨父親林錦屏穿梭於街巷之間，見證爸爸從一盒燕窩開始，搭建起批發生意的橋樑，供貨給零售藥材店。她回憶道，「那時候還沒有舖面，是挨家挨戶去逛，港九新界都走遍。」耳濡目染之下，她自幼便感知到那份樸實無華的艱辛與誠信，而他們的努力終得到回報，並見證了行業的黃金時代。







貨真價實　童叟無欺

林珮婷初接手家族生意時，還算有一段蜜月期。香港當時仍有中轉貿易的地位，國內買手蜂擁而至。但蜜月期很快過去，行業面臨環球經濟疲弱，新冠疫情等難關；加上消費模式的轉變，昔日人人都會親身到店挑選貨品，現今則傾向於網上購物，追求方便快捷，使傳統的批發模式難以維持。林小姐觀察到老一輩顧客逐漸減少，年輕一代對海味、中藥材的認識不足，亦缺乏時間去烹煮、浸發。名貴海味縱使仍有需求，但傳統店舖必須與現代科技接軌，才能延續生意。



本着初生之犢不畏虎的精神，林珮婷迎難而上，並堅持父輩貨真價實，童叟無欺的原則，即使在市場低迷、經營

困難的時候，也不會將貨就價，妥協於短期利益，繼續嚴選優質的道地正貨。她相信，消費者最終會回到值得信賴的商號，支持為品質用心把關的店家。在她眼中，中藥材不僅是商品，更是文化載體，是「藥食同源」生活哲學的具體實踐。

鎮店之寶非洲海底椰

在困境中，林珮婷積極開發新產品，例如野生花旗蔘、蟲草、鹿產品、





海龍海馬等，不斷吸納新客戶。她仔細觀察市場潮流，發掘消費者的真正需要。例如在新冠疫情期間，呼吸系統健康和肺部護理成為焦點，她便引入珍稀的非洲海底椰。海底椰是世界上最大的種子，產量稀少，受非洲政府保育，極為珍貴。它性微甘、微寒，能清熱潤肺，對久咳、痰多甚至長新冠症狀都有舒緩作用。

林珮婷介紹鎮店之寶——偌大的海底椰標本，是經由非洲政府許可才能出口來港。她指出坊間充斥許多膺品，甚至有來自東南亞地區肉質爽滑的鮮品，但功效與正品不可同日而語。正宗的非洲海底椰質地堅硬如木片狀，她堅持親自視察來源，確保品質，並以合理價錢供應市場。這種「真材實料」的原則，正是傳承自祖父的經營理念。

貼近生活的便捷之選

林珮婷積極求變，亦嘗試開發更貼近現代生活的產品，例如養生茶包、湯包，讓繁忙的都市人能輕鬆享用中藥材的功效。這些創新商品，既保留傳統，又符合現代消費者的需求。銷售模式方面也推陳出新，她加強社交平台宣傳，與消費者互動，分享產品知識與養生文化。她認為教育消費者比單純銷售更重要，因為只有理解產品的功效，顧客才會真正信任並持續購買。

林珮婷透過直播推廣，與客戶即時交流，解答疑問，讓海味、中藥材不再只是冷冰冰的貨物，而是與生活息息相關的文化。從海味店的傳統模式，到應對全球供應鏈與數位行銷的挑戰，志誠行是新舊交融的縮影，也彰顯了守業者對未來的信心，「有華人的地方，就有海味藥材市場」。



質量把關與市場建構 中醫藥全產業鏈的革新

自開埠至今，香港的中醫藥業一直是城市文化的重要一環。從三角碼頭發展出上環一帶的藥材海味街，更成為行業地標。然而，隨着食物及藥品的監管愈趨嚴謹、藥材質量標準不統一、檢測成本高昂等因素，中醫藥業正面臨前所未有的壓力，令不少老店難以維持。在國家政策支持及香港獨特優勢的推動下，面對西醫與國際大型製藥公司的激烈競爭，以及中醫藥檢測認證和全國統一大市場的缺失，中醫藥全產業鏈香港中心應運而生，致力於推動中醫藥業的傳承、創新和發展，鞏固全球話語權。

傳統行業的現代化挑戰

作為中醫藥全產業鏈香港中心理事，李浩然博士一語道破中藥行業的三大痛點：訊息透明度不足、質量參差和品牌缺失。進口商為符合中醫藥條例的規管，需要投入大量資金進行藥材檢測，導致成本居高不下。缺乏穩定的質量與透明的市場機制，也使得藥材價格容易波動，並難以建立國際認可的品牌。他舉了個生動例子，「英國立頓茶包能創造百億品牌價值，而中藥材卻缺乏這樣的品牌效應。」





因此，李博士直言，成立中醫藥全產業鏈的初心是要建立一個健康的市場，確保交易信息真實、透明、即時。只有在這樣的市場環境下，才能逐步解決質量與品牌的問題。通過全產業鏈的整合與科技創新，結合香港的優勢，開創中醫藥發展的新格局。

為中藥業開創新格局

雖然香港沒有中藥材種植，但在交易、檢測和認證方面卻擁有穩健基礎。香港標準及檢定中心（STC）已有六十多年歷史，國際認可度高，能為藥材提供可靠的質量保證。香港作為國際貿易樞紐，擁有逾一萬家貿易行，與全球市場緊密聯繫，能為中藥材出口提供平台。再者，香港的文化包容性，有助中醫藥的對外交流。



香港中醫藥業正處於轉型關鍵期，面對重重挑戰，李博士語重心長地說：「老祖宗留下的寶貴遺產，如果在我們這一代消失，所有中國人都有責任。」這種危機感，正是推動產業變革的動力。展望未來，他認為中醫藥的發展是正面積極的，但前提是不能停留在傳統模式。中醫藥全產業鏈香港中心正是為了應對這些問題而設，為業界提供支援，讓中醫藥不僅能在本地延續，更能走向國際。

在香港這個東西文化交匯之地，國際化的檢測標準、密集的貿易網絡、文化的包容性，以及政策支持，展現出推動中醫藥現代化的獨特優勢，令香港有潛力成為中醫藥走向世界的橋頭堡，讓中華文化的千年智慧在現代社會中繼續發光發熱。





交易平台的創新模式也是一大突破，有別於傳統的藥材交易依靠實體市場，中醫藥全產業鏈的「守創」平台，則採用現代化科技，打造網絡交易所。李博士特別強調該平台的中立性，「我們不是為單一公司服務，這樣才能建立市場信任，扮演中立的市場建構者角色。」目前已有約一百名由各地政府或政協推薦的會員參與試行營運，透過平台進行交易。初期只選定部分品種試行，逐步建立市場信任，再擴展至更多藥材。這種模式既能降低交易成本，又能提升透明度，同時為中藥材市場提供即時資訊。

科技賦能的產業變革

除了市場建設，科技應用更是中醫藥現代化的關鍵。身為華潤集團粵港澳大灣區首席戰略官，兼華潤科學技術研究院院長的李浩然強調，華潤與浸會大學有不少協作項目，利用人工智能與大數據，記錄並分析中醫診療案例和臨床用藥規律，探索複方中藥的科學依據；智能化系統能提升配藥效率與準確度，令中醫院的運作更現代化。產品創新方面，傳統煎煮中藥的繁複過程，已逐步轉化為藥粉或顆粒，方便病人使用，促進中醫藥的普及。這些科技手段，不僅能提升中醫藥的科學化水平，也能讓中醫藥更符合現代市場需求。

1.3

草藥文化　就地取材

從山野間的生草藥到大學殿堂的珍貴標本

1.3.1 日漸式微的民間智慧 石湖墟的生草藥天地

清晨五時許，微薄的晨光初現，上水石湖墟的街道上，當照明路燈還未熄滅時，高兆波夫婦已推開蔬菜檔的鐵閘，準備一天的工作。攤檔前擺滿了各式各樣的草藥，散發着淡淡的清香。艾草、雞骨草、雞屎藤、扁柏葉、半邊蓮、蛇舌草、魚腥草、龍脷葉、石黃皮、金絲苦蓮等等，品種繁多，不能盡錄。這裡不是普通蔬菜檔，而是香港碩果僅存的生草藥店之一。高氏夫婦在此經營了數十年，傳承上一代的草藥知識，服務街坊，也見證了嶺南生草藥出人意料的神奇療效。

墟市中的草藥清香

「這是爸爸傳下來的店，國家解放前已經開始經營，轉眼就幾十年了。」高太一邊回憶過去，一邊拿着大菜刀，把砧板上的全株草藥切碎，發出不徐不疾的敲擊聲。她也以這種從容不迫的節奏，默默走到今天。她憶述父親曾在灣仔「四時春」藥房工作，跟老闆娘學習中草藥知識，後來自立門戶。作為女兒，她繼承了父親的技藝，與丈夫高兆波邊學邊做，一同經營這間位於石湖墟街市的小店，至今已逾半世紀。

嶺南地區氣候濕熱，草木繁茂，生草藥資源特別豐富。高先生翻着泛黃的中草藥圖鑑，說出他的處事原則，「工作要勤力，工多藝熟，不懂就看書，慢慢就能積累經驗知識。」問他店裡有多少種草藥，他笑說：「放着放着，越來越多就不知道了，總有一百多種吧！」

就地取材　大自然的饋贈

高兆波堅持親自上山採藥，他常用的草藥如雞骨草、半枝蓮、石黃皮等，多數來自新界的山野田邊。「有些是圍村的婆婆種的，有些是從山上拿到的。」他手上一束柏葉，葉面還有濕潤的露水，「這些今早才摘下來，柏樹不是很高，不難收採。」

這種「就地取材」的特性，正是嶺南生草藥文化的核心和生命力所在。草藥新鮮與否，藥效大不相同。高先生指着一堆艾草說：「有新鮮的就用新鮮











以下全部發黑，還滲液出血，在香港、深圳走遍各大醫院都治不好，甚至要考慮截肢。後來病人來到菜檔，高先生建議他用草藥煲水浸洗患處，「大約三個月左右，雙腿就明顯好轉起來，一包草藥才三十塊錢而已。但不是我治好他，是草藥幫了他。」生草藥看似微不足道，卻往往能小兵立大功，展現意想不到的神奇功效。

然而，這些古老的特色療法，正面臨嚴峻的傳承危機。高先生有四個兒女，其中一個兒子，以前不時在店裡幫忙。但現在生意不景，街市都沒有人流了，兒子也得為生計着想。「他轉行做電器了，沒有做草藥那麼辛苦，錢也賺得比較多。」作為父親，高先生也樂見兒子另謀出路，找到安穩的工作。

後繼無人　一門手藝的黃昏

高氏夫婦年事已高，面對生草藥小店後繼無人，也有點感慨。「這行業關鍵是三個字，一定要『捱』、要『忍』、





的，這種祛風散寒，做茶果很好吃，製艾條外用也可以。」他隨手拿起香茅：「這個煮菜也可以，煮水洗頭也好，治頭暈、頭痛，祛頭風。」可見生草藥在嶺南文化中不僅有藥用價值，更是生活的一部分。

高兆波指着碌柚葉說，「嫁娶要用它，新人用來洗澡、洗臉，煥然一新，神臺清潔也用得上，好意頭！」更多草藥早已融入了日常飲食與保健，他如數家珍，「臭草煲綠豆沙糖水，清熱解毒，對暗瘡有效；龍脷葉加桔餅煲湯，滋潤喉嚨；石黃皮化痰，可煲水或煲湯飲用。還有魚腥草，這就不只是煲湯材料，可以吃下肚子的，非常爽脆美味。」

民間驗方　小兵立大功

高先生強調自己不是中醫師，只是對生草藥有點認識，但街坊遇上奇難雜症，總會向他請教一番。他分享了一個案例，多年前有位先生，兩條腿自膝蓋

要『勤』，懶惰是不行的。答應了人家找藥材，下雨天也要去找。山上蚊叮蟲咬，又蛇又鼠，甚麼都有！」為街坊服務的承諾，仍然推動這七十多歲的老人，每天開檔，親自上山。面對這些珍貴的民間知識，生草藥文化技藝，似乎要隨着一代人的老去而逐漸消失，高先生說得淡然：「過去就過去，不用想那麼多。有一天就過一天。」

嶺南生草藥文化是民間智慧的結晶，融合了中醫理論、地方知識與生活經驗。看着高氏夫婦忙碌的身影，聽他們如數家珍地介紹各種草藥，這攤檔不僅是生意，更是街坊的互助歇息站。左鄰右里到來買一小束臭草，要幾片碌柚葉，放下幾塊錢，聊上大半天。高先生堅持廉宜收費，繼續為人民服務。但願下一代人仍能感受到嶺南生草藥的芬芳，知道在這片土地上，曾經有人用最樸素的方式，守護着民間的健康與智慧。



1.3

1.3.2 胡秀英植物標本館裡的生命密碼與文化傳承

草藥文化　就地取材

從山野間的生草藥到大學殿堂的珍貴標本

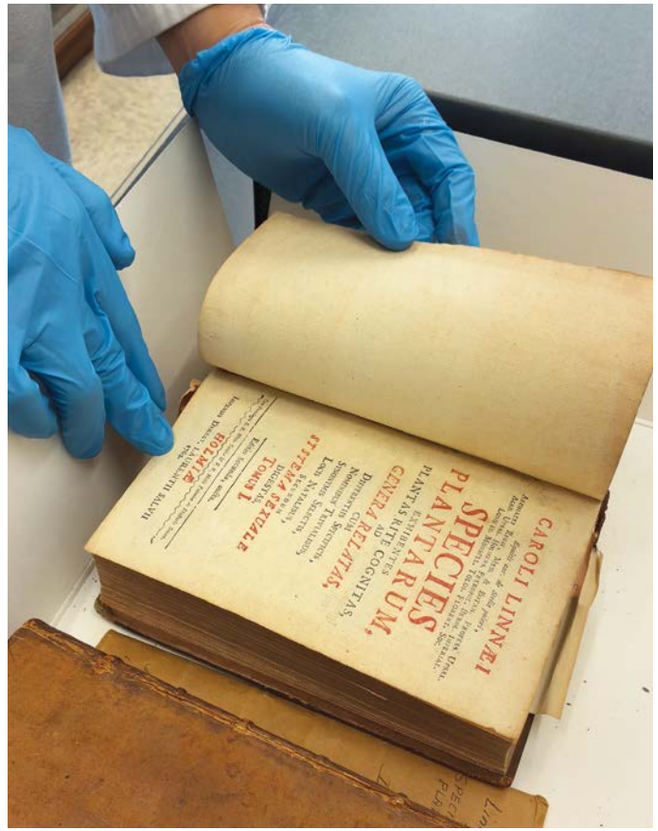
胡秀英植物標本館，一個充滿歷史痕跡的空間，在香港中文大學一角，麻雀雖小，五臟俱全。這裡不僅是植物學研究的基地，更是連接過去與未來的時光隧道。從胡秀英教授親手製作的蠟葉標本，到現任館長劉大偉以科技重塑植物記錄的方式，標本館見證了植物學研究的傳承與革新，也為中藥的正名和標準化作出重要貢獻。

致胡秀英教授的永恆敬禮

胡秀英教授是國際知名的華人植物學家，畢生致力於植物學分類研究，尤其鍾情於冬青科植物的命名，故有「冬青之母」的稱號。她帶領團隊將三種具藥用價值的冬青科植物——崗梅根、救必應和苦丁茶，研製成治療感冒的中成藥「三冬茶」，對中醫藥學的貢獻良多。







標本館的前身正是胡秀英教授的辦公室，早在上世紀六十年代末已開始運作。二零一二年，胡教授辭世後，中文大學為表彰其成就，正式將標本館以她命名。以一位學者命名的植物標本館，在學術界極為罕見，這象徵着胡教授的崇高地位，也藉此延續了她對植物及其藥用價值的探索精神。

劉博士強調，香港地方雖小，但自然郊野資源豐富，擁有近二千種原生植物，其中近半具有藥用價值。他介紹館藏超過四萬份標本，並隨手翻開一九六八年採自港島黃泥涌的「大頭茶」，葉片完整如初，雄蕊與雌蕊清晰可辨，還附有胡教授的親筆簽名。

「這不只是植物標本，彷彿是時光的凝煉。讓我們回到五十七年前的秋天，幻想跟胡教授一同看見這大頭茶的形態和生長環境。」他解釋，這些標本記錄了植物在不同年代、地點的生長狀況，是研究生態變遷的珍貴素材，蘊藏着氣候改變和物種分布的密碼。

中藥正名與標準化之路

劉大偉帶領標本館進行了不少藥用植物的研究，為中醫藥現代化提供科學基礎。例如「白花蛇舌草」是常用的清熱解毒草藥，現代研究更發現其抗癌潛力。劉博士翻查文獻找到其三百年前的拉丁名稱，釐清物種分類與藥理特性



古籍與標本的時光見證

館內陳列着大量珍貴文獻，「你看這本書，一七六二年出版，相信是全世界最早的植物志之一。」館長劉大偉博士戴上手套，小心翼翼地翻開胡教授留下的植物學古籍珍本。他指出，這些文獻不僅記錄了植物的分類與用途，當中載錄的拉丁名稱皆蘊含豐富的資訊，有如每種植物的「身份證」，是鑑別與研究的重要依據，更是植物學發展的歷史見證。

後，終為白花蛇舌草正式命名，以確立其植物學中的合法地位。

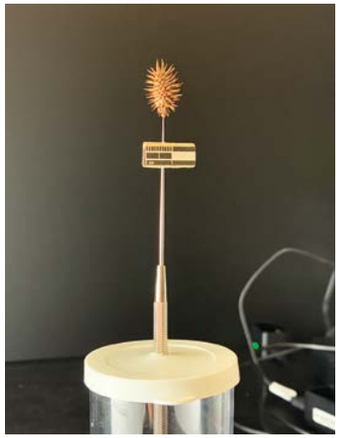
在「敗醬草」研究中，團隊從全國市場收集樣本，透過形態鑑定、化學指紋與 DNA 條碼技術，確認市場流通的四個主要品種，並建立鑑定標準。這項成果不僅發表於國際期刊，更成為政府制定中藥品質標準的基礎。

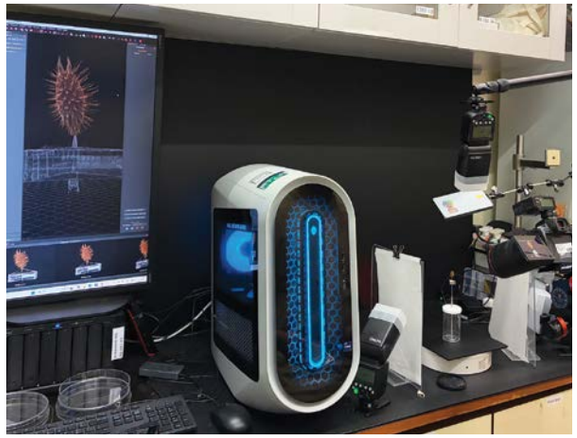
3D 影像的創新視野

進入數碼時代，標本館也推陳出新，以嶄新技術重構植物模型，不只保留實體的蠟葉標本，更製作出深入和全面的數位紀錄。劉大偉自豪地說，團隊首創以高解像度掃描和微距攝影等技術，建構 3D 多角度立體圖像，將植物的種子、果實、藥材等細節完整保存。

劉博士展示了「木防己」種子的 3D 影像，「我們拍攝了過千張相片，合成可三百六十度旋轉的立體圖像，讓學生在手機上就能觀察細微結構。」公眾人士亦可通過標本館網頁，隨時隨地以手機得到資訊，植物標本彷彿就在掌握之中。這種創新的影像記錄愈來愈受到重視，團隊獲衛生署邀請，製作數碼中藥標本館，現已完成二十多種 3D 藥材圖像，成為中藥鑑定的新工具。

劉大偉強調，標本不僅是研究資料，更是留給未來世代的生態遺產。結合 DNA 基因圖譜製作的先進科技，可以從每一份標本中抽取 DNA 基因數據，建立全港原生植物的基因庫。他形容，「這就像植物的內在密碼，未來無論是藥理研究、品種鑑定，還是生態演化分析，都能從中找到答案。」





跨界嘗試　藝術與科學對話

為吸引年輕世代的關注，標本館打破科學的嚴肅框架，以藝術、遊戲與生活化題材推廣植物學。自二零一九年起，標本館舉辦「植物藝術繪畫比賽」，吸引全球十七國參與者以圖像記錄植物之美。團隊亦出版《香港四季色》系列植物圖鑑，以顏色為主題，引導公眾欣賞植物多樣性。劉博士期望科學與藝術結合，能喚起人們對生命的感動。

胡秀英植物標本館見證了植物學從紙本到雲端的演變，身處其中，彷彿穿梭於時間的夾縫。一七六二年的古籍、一九六八年的標本、二零二五年的 3D 影像，在此並存互動，產生有趣的共鳴。然而，不變的是人們對大自然的敬畏與好奇，啟發一代又一代人走進植物世界，探索自然奧秘，開拓植物保育與中醫藥研究的新視野。



1.4

本地農作　藥食同源

1.4.1 天人相應的在地實踐

葉曉文的荔枝窩生活筆記

從農田時令食材到餐桌養生藥膳



在香港這座繁華都市的邊緣，隱藏著一個古老的村落——荔枝窩。這裡是作家兼畫家葉曉文的生活舞台，她從城市走入鄉村，從「過客」變為「居民」，她身體力行去體驗人與自然的深層連結。這五年間，不僅是生活方式的轉變，她更親身詮釋了「天人相應」的中醫養生智慧。

從都市到田園的選擇

葉曉文自小在市區成長，習慣了現代化都市的便利與節奏。直到一次在梅子林參與壁畫創作，她因緣際會認識了荔枝窩的農夫，被問及是否願意參與復耕計劃。始於這個契機，她抱著「試試看」的心態，與朋友合力經營「隱山」農田。但當時她仍住在市區，因無法時刻照料農作，而收成欠佳。最終，她作出了一個大膽的抉擇——遷居荔枝窩。

這個決定令曉文跳出城市的舒適圈，直接面對鄉郊生活的諸多挑戰，例如沒有冷氣、交通不便、蚊蟲肆虐，還不時要與野生動物打交道。然而，這些都市人眼中的「難關」，她卻自得其樂，並視之為深入了解大自然的重要途徑。

日出而作　日入而息

在荔枝窩，曉文的生活節奏完全依循自然。她因體質怕熱，容易中暑，便調整作息時間。清晨五時許自然醒來，趁頭腦清醒進行寫作；待天亮後下田工作，至上午九時前完成主要農務，避開烈日曝曬；午間小睡片刻，忙些家務；傍晚再回田裡澆水，與牛群互動。這樣的生活，讓她真正體會到「日出而作，日入而息」的古老智慧。

「隱山」農田以有機方式耕作，按季節時令種植不同作物，當中收穫較佳有檸檬和洛神花。對於收成，曉文有着不同於商業農夫的觀點，她並不以盈利為首要目的，而更重視農田作為觀察自然循環的教室。不論植物的生長、昆蟲的出現，甚至野豬闖入吃掉成果，她都欣然接受這是大自然的一部分。

自然療癒的力量

葉曉文的生活，與中醫理念不謀而合。她不時參考中醫藥典籍，如《本草綱目》和《神農本草經》，學習如何運用身邊植物自我療癒。當咳嗽時，她在田裡挖取生薑，煲水飲用；輕微濕疹發作時，就用金盞花浸泡橄欖油，製成藥膏；夏季飲用洛神花茶；潮濕季節用艾草足浴，散寒祛濕。







這些實踐背後，正是人體與大環境的互動體驗。曉文發現，順應自然節奏生活後，身體自然知道何時該起床、何時該休息，不需要鬧鐘，也不依賴外在指示。這種身體與環境的默契，正是「天人合一」的具體呈現。

從個人實踐到公眾教育

曉文沒有將這些與自然共處的經驗私藏，並積極透過各種方式與公眾分享。作為《尋花》、《尋牠》等書的作者，她以繪畫和文字記錄香港生態環境；作為教育工作者，她透過工作坊、導賞團、學校活動，讓都市人特別是孩童，有機會親近大自然。

她認為，現代人與自然的疏離並非不可逆轉，關鍵在於接觸和認識的機會。「未必每個人都喜歡大自然，很多人怕昆蟲、怕曬黑，但至少要給他們一個接觸的可能性，讓他們知道香港有這些美麗的東西。」這種開放而不強求的態度，讓她的推廣工作更具包容性。





對現代生活的啟示

曉文在荔枝窩生活後，深知當農夫的辛勞，「喜歡大自然而投入農田耕作是浪漫的，但真正實踐起來，一身臭汗和泥土，一定不浪漫。」她邊說邊笑，面上掛着一貫的燦爛笑容。她親身證明了「不時不食」不僅是養生口號，更是順應自然的必然選擇。「做農夫的最明白甚麼是不時不食，因為時令不對，植物根本種不出來。」她指出，夏天本應吃瓜、冬天理當食菜，違反時令的農作物必然需要更多人工干預，既不環保，也不健康。

「香港農業已經式微，但不要讓它滅亡。」曉文認真地說，支持本地農業不僅是幫助農夫，更是保留一種生活形態的可能性。她鼓勵都市人即使無法親自務農，也可透過選擇本地當季農產品來支持永續農業，減少依賴進口，降低碳足跡。

葉曉文的荔枝窩生活，體現了從都市到田園的深刻轉變，不是逃避現實的隱居，而是積極建構一種與自然對話的生活方式。她的實踐告訴我們，重新與生態連結不需要否定現代文明，而是要在現代生活中為大自然保留一席之地。

當我們學會以居民的姿態而非過客的心態對待土地，才能真正理解天人相應的深意，找到平衡共生的可能。



1.4.2 本土冬瓜一萬斤 葉子盛的復耕者聯盟

香港有「石屎森林」的稱號，遍地混凝土，以摩天大廈聞名。但有一群人卻拒絕「離地」，以最腳踏實地的方式，默默耕耘，與土地建立緊密的連繫。香港農夫葉子盛從爸爸手中接過冬瓜種子，定下年產一萬斤的目標。二十五年間，不單讓本土青皮大冬瓜成功復育，也栽種出身土不貳的健康智慧。

從父親手中接過種子

大學畢業後曾從事教職的葉子盛，面對幾近滅亡的香港農業，卻選擇逆風而行，放棄穩定工作，當上農夫。被問到為何走上這條難行的路，他不以為然，只輕描淡寫說道，身為農民子弟，只是選擇適合自己的生活方式，也享受烈日下一身汗水的勞動。於一九九九年，他創辦了自己的有機農場，適逢父親退休，他便將爸爸的種子和經驗一併接收，把握這傳承的機會。

葉子盛發起的有機農業組織——復耕者聯盟，提出「冬瓜一萬斤」計劃，令一個本土青皮大冬瓜品種成功復育。「這冬瓜我在家裏吃慣的。」葉子盛介紹，這是上世紀七、八十年代香港市場的主流品種，卻隨著農業式微而幾近消失，結果用了二十五年時間，終於達到年產萬斤的目標。而計劃的成功不單是生產數量的追求，更象徵着香港農業文化和本土物種的守護與保育。

大冬瓜的啓示

在葉子盛眼中，種植冬瓜是農夫的基本功。冬瓜是攀藤植物，其種植過程比一般蔬菜複雜，從放藤、吊瓜、保護果實，每一步都需要耐心與技術，全程須一百五十天才有收成。加上一棵植物就只有一個果實的特性，使得冬瓜重量直接反映農夫的能力。「三十斤以上才算上品」，這個簡單而直接的標準，既是對農夫的挑戰，也是大地對人們辛勞的回饋。





從中醫角度看，冬瓜全身是寶，冬瓜仁化痰止咳，冬瓜皮清熱祛濕，也是南方濕熱天氣下的消暑佳品。這種藥食同源的特性，將農業生產與健康文化緊密連結。然而，葉子盛觀察到一個現代悖論，隨著人們長期身處於室內冷氣空間，越來越少戶外活動，「吃甚麼蔬菜都怕寒涼」成為普遍現象。

海納百川　營養均衡

葉子盛一語道破現代人的飲食困境，當身體失去與大自然的連繫，對食物的接納能力也隨之降低。人們開始對各種蔬菜產生恐懼，卻未曾反思問題的根源所在。他認為問題不在於菜的性質，而在於人的體質。解決之道不是戒吃蔬菜，而是回到天人相應的狀態——多曬太陽、流汗、與自然互動。

「好的身體，好像海洋一樣，骯髒的水可以進來，清晰的水也可以進來，所有養分都可以進來。」葉子盛這番話道出了他對健康身體的理解，他相信海納百川，健康不是純粹的潔淨，而是強大的代謝與轉化能力。反之，當身體功能下降，過度篩選食物、追求某種單一的「健康」飲食，反而導致營養不均。





葉子盛和他的青皮大冬瓜提醒我們，農業不僅是生產食物的方式，更是傳承文化、連結天地的實踐。健康也不限於我們吃什麼，而更在乎我們的生活態度。當我們重新學會流汗、接觸陽光、接納土地的多樣產物時，我們不僅在滋養身體，更在修復與大自然之間斷裂已久的關係。這正是天人合一、身土不貳的智慧所在，也是改善健康的根本途徑。

1.4.3 因人制宜飲食養生 謝寧的藥膳人生

吃飯，是生活中的頭等大事。一碗熱騰騰的湯水，一桌美味的家常菜，不僅是舌尖上的享受，更是媽媽表達愛與關懷的方式。然而，當烹飪不只是為了溫飽，而是承載著健康與養生的使命時，這日常的愛，便多了一份責任與智慧。

烹飪啟蒙　化繁為簡

謝寧，一個身兼多職的現代女性。她既是媽媽，也是經營曲奇餅業務的女強人，更是一位將中醫藥理念融入飲食的藥膳達人。她的烹飪之路，並非一開始就充滿熱情。年少時，她對煮食並無興趣，直到父親因病入院，她才被迫接過廚房的重任。每天送湯送飯給父親，讓她體會到食物背後的責任與愛心。

婚後，謝寧因為喜歡美食而開始鑽研烹飪，崇尚簡單實用的煮食方法。她曾為雜誌撰寫食譜專欄，將坊間繁複的名菜簡化成幾個步驟，讓忙碌的家庭主婦也能輕鬆完成，漸漸地她的家變成朋友的飯堂。獲公認的廚藝不僅滿足了親友的口腹之欲，更成了社交橋樑。對她而言，烹飪是一種樂趣，也是一種表達愛的方式。她深信，一桌好菜是家庭情感的核心。



藥膳養生的智慧轉化

由於家中有長輩是中醫，女兒從小就吃中藥，這讓謝寧很早就開始在湯水與菜餚中加入中藥元素。她發現香港人其實很擅長藥膳，只是沒有刻意歸納說明。她舉例，「淮山、杞子、紅棗、陳皮，這些日常食材都有藥用價值，全都是藥膳，只是大家沒有特別去說。」

謝寧認為，藥膳不必刻意標榜，只要自然融入日常飲食，便能在不知不覺中達到保健效果。她更意識到，「藥膳」二字容易讓人卻步。「一聽到『藥』，很多人就害怕，馬上沒胃口了。」於是，她巧妙地應用中藥，保存藥性而沒有苦澀味，例如玫瑰鬱金曲奇，就是一個成功的例子，玫瑰花清香吸引，鬱金則有疏肝解鬱之效，兩者結合，既美味又有保健作用，讓人吃得開心，也吃得安神。

謝寧鼓勵家庭主婦多學習中醫飲食知識，因為「煲湯」的責任重大，直接影響家人健康，故選擇食材必須謹慎，更要考慮天氣變化、個人體質，甚至情緒狀態，真正了解家人的需要。她以自己的家庭為例，父母年邁不能喝寒涼湯水；她和先生運動多，需要補氣；兩位女兒則各有不同的體質需求，所以每天為家人度身訂造不同湯水，成了她的廚房日常。

傳統理念　創新食法

謝寧不僅在廚房裡實踐藥膳理念，更積極透過不同媒體進行推廣。她在電視節目中烹調藥膳，讓觀眾看到中藥也能變得時尚和生活化。她出版食譜書籍，並將藥材巧妙融入甜品與西式料理，打破中藥材只能煲湯的刻板印象。例如杏汁雪梨卷、巴斯克蛋糕、四仁鬆餅、椰菜花飯，都是將藥膳元素融入現代菜式的例子。她強調，藥膳的推廣不僅是煮食技巧，更是一種科普教育。透過美食，讓大眾認識中藥材的功效，並在日常生活中自然吸收。

從家庭廚房到公眾推廣，謝寧的藥膳人生，既是愛的延伸，也是文化傳承。她始終堅持正確的飲食理念，用智慧與細心，為家人的健康把關。按她的理念，不要讓人覺得自己在「吃藥」，而是在享受美食。這樣，藥膳才能真正走進大眾生活。她的故事正好告訴我們，「吃飯，不只是吃飽，更是吃好、吃對」，繼續以養生美食傳遞健康和溫暖。





因人制宜　湯水勿亂煲

謝寧強調藥膳不能替代中藥處方，兩者的界線清楚。「你不要指望它醫病，有病還是要看醫生的。」可見藥膳作用在於長期調養，幫助身體維持健康。這種清晰的觀念，讓她在推廣養生飲食的同時，守住安全底線。在學習中醫營養課程後，謝寧更加重視「因人制宜」的飲食原則。她指出，許多媽媽一心為家人煲湯，卻忽略了體質差異可能帶來的反效果。「例如女兒來月經，你還不斷煲涼茶給她喝，那就死定了；兒子生暗瘡，你還拼命替他進補，也是害了他。」







1.5

1.5.1 從競技到養生
李暉的武術修行之道

李暉師傅是武術界的傳奇人物，長拳、棍術、槍劍、太極，樣樣精通，代表香港出賽屢獲殊榮。然而，她的故事不止於武術運動員的奮鬥史，而是一段從競技到養生的轉化和探索之旅。透過太極和養生功法的修行，李師傅體會到運動不只是肢體操練，更講究陰陽、氣血與經絡的調和，並從中印證大道圓融的生命真諦。

踏入啟德體藝館，一襲清幽的沉香氣味撲鼻而來，沿香尋訪，便找到李暉武術文化中心。太極課堂上，李師傅帶領一眾學員緩緩起勢。他們之中，有產後體虛的母親、有關節勞損的運動愛好者，也有學員大病癒後到此尋找健康出路。他們不約而同地分享，經過持之以恆的鍛鍊後，體質的確逐漸改善。由此說明了這裡不僅是武術練功房，更是探求養生真諦的修道場。

運動員生涯的頓悟

作為武術運動員，李暉師傅長期接受嚴格刻苦的訓練。年輕時，不論多大的勞累，她也自信休息一會便能恢復過來。但隨著年齡增長，她笑稱「人是不可以只顧享福的」，當年生育女兒後暫





別競賽場，過着安逸無憂的生活，少了高強度的運動，身體反而更不舒服，舊患逐漸浮現。

機緣之下，李暉親赴北京，師從太極名家門惠豐。她直言，起初對太極不感興趣，因為「太慢了」。但經過一兩個月的學習，李師傅自覺感冒明顯減少，當時正值北京的寒冬，身體也不怕冷了。她逐漸明白，太極的「慢」不是效率低下，而是讓身體與呼吸同步，喚醒內在的自癒力。

及後，李暉隨北京體育大學張廣德教授修習導引養生功，更令她大開眼界。目睹歐洲、非洲學員不遠千里前來

學習，她開始反思香港社會對傳統保健方式的輕視，也漸漸明白老祖宗遺下的智慧，對人類健康確有好處，值得向世界各地推廣。

聽故事領略大智慧

李暉回憶這段學習經歷，最喜歡聽張教授說故事，潛移默化就把陰陽、經絡理念都學會了。「老師是讀私塾的，他的養生功每一個招式都有故事，例如益氣養肺功的單臂擎天、回頭望月。除了意境高遠之外，他開始講陰陽，太極招式有懷中抱月，為什麼是抱月，不是抱日呢？原來人體的正面胸腹屬陰，後面背部屬陽，這樣形象的描述，讓我們慢慢明白陰陽的道理。」

李師傅也傳承了老師的方法，在教學過程中，不僅示範動作，更以比喻幫助學員理解抽象的概念。這種寓教於樂的方式，使太極養生不再是艱澀的理論，而是人人都能掌握的生活智慧。她強調，太極養生的關鍵在於「通」。當經絡暢通，氣血流動順暢，身體自然健康；反之，若氣滯血瘀，便容易引發各種病痛。透過太極的練習，學員能夠逐步改善體質，從手腳冰冷到血脈通暢；從氣短乏力到呼吸平穩，這些都是最真實的體驗。





推廣武術養生的使命

在普羅大眾的印象中，太極和養生功法動作緩慢，往往被視為老人家的運動。然而，經李暉師傅的講解，讓我們產生了新的認識。她指出，太極的核心在於「動中有靜，靜中有動」，是一種全方位的鍛鍊。從陰陽理論而言，她總結說「招式萬千，其實只有一式」，所有變化皆源於陰陽互動的整體概念。



李暉積極開辦課程，並將其個人經驗與公眾分享，開創四季養生功法，讓學員能夠依照時令調整身體。例如秋天養肺、夏天清心、冬天補腎，通過運動與中醫「天人相應」的理念相呼應。她深信，武術養生是一種生活方式，它教導人們如何與身體對話；如何在動作中感受經絡運行；如何在呼吸中體驗生命的流動。這種智慧，不僅能改善健康，更能提升生活質素。

從競技武者到養生導師，李暉師傅的轉變見證了武術的更高境界。這正好提醒我們真正的強大，不為戰勝別人，而是超越自己。能夠真正認識和接納身體的節奏，在動靜之間拿捏平衡，才是圓融自在的生命真諦。

1.5.2 融匯古今的療癒之音
陰陽理念在音樂治療中的應用

在香港這個節奏急促的都市裡，音樂是舒緩壓力的出路。而中樂五音「宮、商、角、徵、羽」分屬五行、對應五臟，運用聲音能調和氣機、安定情志，也是古已有之的養生智慧。結合陰陽理念與現代音樂治療模式，音樂便不只是藝術，而成為一種能在日常生活中調節情緒、促進身心健康的力量。

從事音樂治療二十多年的伍偉文博士，見證了這項專業在港拓荒開墾的過程。他介紹香港的音樂治療自一九八零年代萌芽，最初主要服務特殊需要兒童。隨着社會對情緒健康的關注，治療



逐漸走入長者照護、情緒病支援、認知訓練等領域。

中樂元素　文化共鳴

伍偉文博士擁有中樂專業演奏與教學的資歷，這獨特的背景讓他思考如何將中國音樂元素融入音樂治療之中。他發現，對於本地長者來說，中樂承載着深厚的情感記憶與文化認同。在治療過程中，他會引入笛子、嗩吶等樂器，甚至在節慶時與長者一起打鑼打鼓，重現傳統節日氛圍。這種文化親切感不僅喚起參與者的積極情緒，也增強了治療的互動性與感染力。

在聆聽式音樂治療中，伍博士亦突破傳統西方古典音樂的框架，選用《梁祝》、《二泉映月》、《良宵》等具有豐富情感層次的中樂作品。他觀察到，有些參與者對西方古典音樂反應平淡，卻在聽到中樂時，腦海中自然浮現山水田園等中國意象，情感表達更為順暢。這種現象印證了文化背景對音樂感知的深刻影響，也顯示中樂在華人社會中，具有獨特的情感觸動能力。

陰陽理論　古為今用

伍偉文的博士論文研究主題，正是將陰陽理論應用於聆聽式音樂治療。他將音樂元素如節奏快慢、音調高低、音量大小等區分為陰陽屬性：緩慢、低沉、輕柔的音樂屬「陰」，快速、高昂、強烈的音樂屬「陽」。參與者在「音樂引導想像療法」（Guided Imagery and Music，簡稱 GIM）中聆聽不同屬性的音樂時，所想像的畫面與動作也呈現相應特徵。陰性音樂往往引發靜止、夜晚、孤獨的意象，而陽性音樂則激發活動、白日、社交的場景。







這種分類不僅是理論建構，更具有臨床應用價值。伍博士解釋，治療過程中會根據個案的情緒狀態調整音樂的陰陽比例。例如，對於抑鬱情緒較重的患者，初期可能先用陰性音樂配合其心境，讓情緒得以抒發，類似中醫的「瀉法」，隨後逐步引入陽性音樂，提振情緒與能量。這種動態調整體現了中醫「辨證施治」的理念，強調因人、因時制宜的個性化設計。

在香港這個中西文化交匯之地，音樂治療不僅是技術的引入，更是文化資源的創新整合。伍博士的嘗試，在文化、記憶與情感的交織中，展示了古為今用、洋為中用的可能性。香港的音樂治療之路，正是既接軌國際，又根植本土，以文化為橋，以音樂為藥，達到真正觸動心弦的療效。

1.5

1.5.3 開門七件事之一 中國茶文化的養生智慧

生活養生　動靜結合

從武術鍛鍊到閒情靜養



「開門七件事——柴、米、油、鹽、醬、醋、茶」，首六項都是灶頭間的煙火氣，關乎生存的飽暖；唯獨最後的「茶」，超越了物質的必需，昇華為一種精神滋養與生命哲學。它靜居末席，卻在中國文化中佔據不可替代的位置，連繫着天地間的節奏和養生智慧。

《神農本草經》記載了一段傳說，「神農嘗百草，日遇七十二毒，得茶而解之」，雖是神話筆觸，卻為茶的藥用價值留下佐證。這片樹葉從山野田間，進入皇室貴族的府第，再沿著茶馬古道輸送各地，最終融入尋常百姓家中。中國人將這大自然的饋贈，淬煉成一套精微的體系。







六大茶類　各有特色

香港茶道總會會長廖子芳教授解釋，因應茶葉的發酵程度與製作工藝的差異，衍生出綠、白、黃、青、紅、黑六大茶類，每一類皆有自己獨特的「性格」與「使命」，也蘊藏着順應天時、調和身心的養生作用。她舉例說，春天萬物生發，此時採摘的綠茶，飽吸天地靈氣，因未經發酵，能鎖住了多種維生素、茶多酚與品飲時的鮮爽之氣。然而其性微寒，並非人人皆可消受，脾胃虛弱者只可淺嘗輒止。白茶則因製作過程不炒不揉，保留了更多天然元素，抗氧化力極高，性味苦寒。古籍中記載在瘟疫流行時，其清熱解毒功效救活了不少高熱的孩童。

至於紅茶則屬於全發酵茶，性質偏溫，湯色紅艷明亮，能養血，適合冬季或體質偏寒者。而後發酵的黑茶如普洱，經過陳化，刺激性減弱，溫和醇厚，可通經脈，對老年人或氣血不足者尤為合適。黃茶雖在廣東不常見，如霍山黃芽、君山銀針等，亦有獨特風味。至於花茶，玫瑰、菊花、金盞花等在外國被視為草藥，具鎮靜神經或舒緩壓力的藥用效果。

茶療養生　藥食同源

廖會長特別指出，介於發酵與全發酵之間的青茶，即烏龍茶類，其中如鳳凰單叢，以其高揚馥郁的花果香，通過鼻息直達心肺，不僅愉悅心神，更有效控制鼻腔不適，對於現代人常見的鼻敏感，有意想不到的舒緩之效，這便是聞香療癒的雅趣。

廖子芳強調，茶的養生貴在「知」與「和」。知，是了解自己的體質寒熱；和，是選擇與自身、與時節相和諧的茶品。有如她多年前推動的「城市郎中」活動，便生動體現了這種理念。帶領參與者走進山野，認識一草一木的本性，再回到茶園，以一壺好茶靜心，配以融合茶味的藥膳。這令養生脫離了教條，貫徹在生活之中，成為一種結合遠足、知識與社交的豐盈體驗。

從一杯茶中，我們得以窺見中國人的生活藝術，它不只是解渴的飲料，也是調節身心的媒介，更是待人接物的禮儀。廖子芳從茶道到廚藝，再深入中醫藥領域的歷程，正是茶道中包容性與實用性的縮影。由此見證，茶文化是品味，是健康，更是一種生活態度的從容與自覺。

詠物

靜聽
香港中醫藥
產物故事



2 涼茶文化　嶺南特色

2.1 廿四味、龜苓膏、甜茶



2.2 居家良藥　精煉虔製

盒仔茶、七厘散、
丸劑、蠟丸



2.3 外用製劑　舒筋活絡

外用膏劑、外用油劑



2.4 醬醋涼果　家常美味

坐月薑醋、話梅、
精製陳皮



2.1

涼茶文化　嶺南特色

2.1.1 廿四味

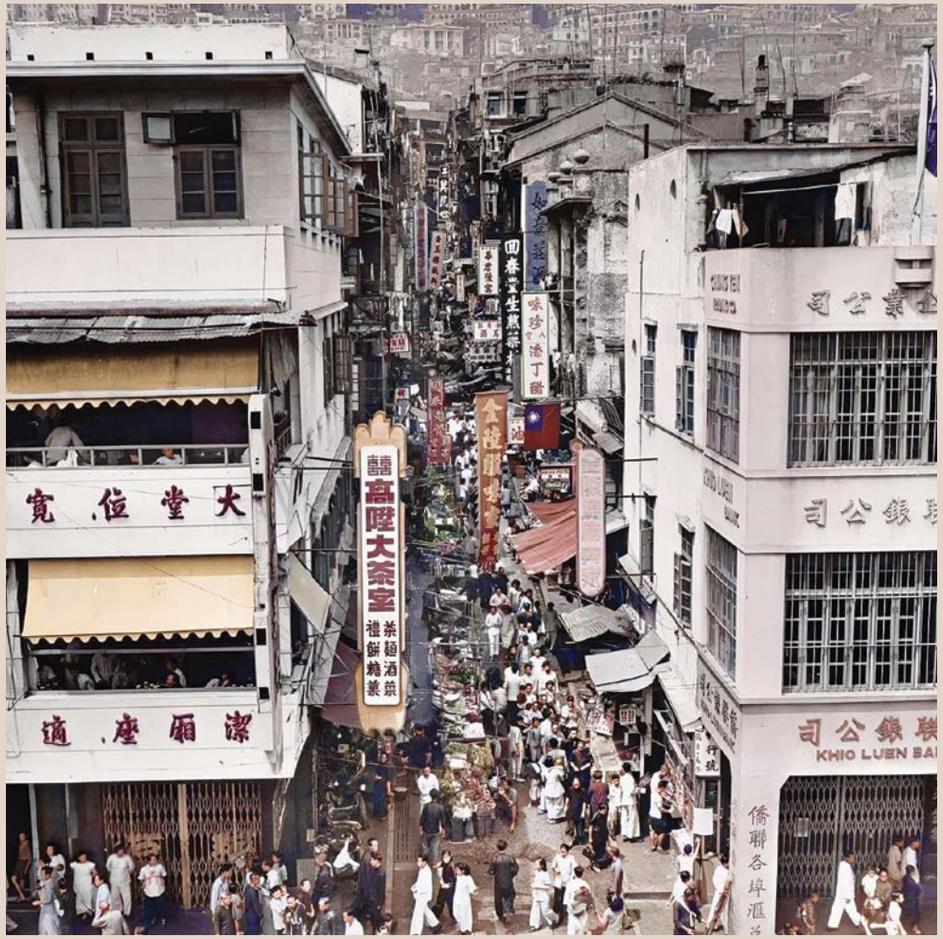
涼茶不冷　廿四味的溫度與回甘

面對嶺南氣候的濕熱困重，腸胃不適或傷風感冒初起時，涼茶為公眾健康築起一道基層醫療防線。作為廣東涼茶的佼佼者，只要你不被深褐的茶色、苦澀的口味嚇怕，廿四味這苦口良藥，默默為市民大眾提供真誠的守護。

屹立於香港金融中心的中環鬧市，春回堂這百年字號，見證了香港從戰後百廢待興到經濟騰飛的歷程。以涼茶起家，再以其家傳草本藥物知識，拓展中醫藥服務，第三代傳人林偉正醫師細說從頭。其曾祖父是廣東番禺的採藥人，在鄉間山林採集草藥為生。及後，林醫師的爺爺來到香港，選定了中環為據點，推着木頭車沿街叫賣涼茶，在這片土地上賺了第一桶金。

上世紀四十至七十年代，是涼茶業的黃金時期，涼茶舖遍佈大街小巷。「從前生活條件差，住得擠迫，一旦有流行病很容易傳染。街坊們稍有不適，馬上就來喝一杯涼茶。」在那醫療資源匱乏的時代，涼茶有其獨特的社會意義。「那時候半夜都有人來敲門買藥應急，我們有員工留宿在店裡，都會盡量提供協助。」林醫師描述的情景，勾勒出那些年的獨特市井風貌。

為了確保藥效，春回堂對涼茶的熬製工序一絲不苟，材料要跟據其軟硬和揮發性，分先後下鍋煎煮；而煮藥的大鍋內亦有刻度線，以統一出品的質量。林偉正看重藥方的完整與協調，對涼茶質量嚴格把關，每一杯都是嚴謹的藥劑。「就廿四味而言，我們始終不賣冷凍的，要趁熱喝才有療效。」這份絕不妥協的堅持，背後是對醫療專業的尊重。林醫師解釋，從中醫理論出發，熱飲有助藥力運行，發揮祛風解表的功效。即使年輕一代偏好凍飲，甚至有遊







客不解為何「涼茶」要「熱飲」，他們都會耐心解釋，「涼茶是性質上的清涼，不是口感上的冰冷。」

林偉正的執着更體現在藥材質量的精挑細選。「賣藥是良心產業，用來治病救人，絕不可馬虎。」他語氣平和，卻字字千鈞。這種「不好不賣」的原則，傳承自父親的叮囑，寧可少做一單生意，也不要將貨就價，堅持選用最道地的藥材。他順手拈來幾味中藥，道出行內不少「秘密」。例如川貝母要選「松貝」，雖然價錢高，但療效是廉宜的「平貝」比不上的；牛大力的藥用部位在根而非梗，而根部的價錢是枝梗的三、四倍；不少藥店為求雪耳、百合、淮山等藥材賣相雪白，以硫磺熏製，煲煮後茶湯會帶酸味，影響療效。

林醫師強調，藥材的真偽優劣，其實仔細檢視都能看得出、嚐得到。現在網絡資訊發達，消費者可以找到很多教學視頻作參考。關鍵在於「便宜莫貪」，否則就容易買到贋品，又或者買了未經炮製的藥材，就有如買了未開封的刀劍，功效大打折扣，甚至得物無所用。

踏入上世紀八十年代，經濟轉型，地價租金飆升，許多涼茶店因租金壓力



而結業，從業者紛紛轉行。春回堂卻選擇留下來，在變與不變之間尋找平衡。林醫師增設雪房、雪櫃存放藥材，避免使用硫磺去防蟲防腐；又改用電爐和石油氣取代傳統產生濃煙的火水爐；引入不鏽鋼工具和升降器材，改善工作環境。但人力資源的青黃不接，始終是一大難題。

林醫師坦言，由於收入有別，年輕人願意當中醫，卻不願從事藥材炮製、配劑、賣藥等勞累的工作。長遠而言必定「將多兵少」，中藥行業的運作更趨艱難。春回堂如今倚賴的，多是已退休







廿四味

廿四味的成分包括：崗梅根、相思藤、水翁花、布渣葉、救必應、木患根等，味苦，性寒涼，功能清熱解毒。由於來自民間，並沒有固定的經典藥方。每一間涼茶店舖有各自不同的秘方組合，可視乎天氣、地域等因素而加減調度。因性質寒涼，對於體質虛弱人士、懷孕或月經期間的女士均須慎用，或諮詢註冊中醫師的意見。

的老員工回來當兼職。未來或需「北望神州」，考慮輸入外勞，彷彿回到爺爺那個提供食宿聘請學徒的年代。

如今，春回堂已是中環的地標，不僅是廣受信賴的中藥店，更是遊客的打卡熱點，吸引不少自由行旅客前來體驗道地的廣東涼茶文化。一杯廿四味，依舊只賣十五元的街坊價，在這寸金尺土的中環，林醫師樂於為人民服務。

門前放着不鏽鋼大茶壺，店員為絡繹不絕的客人斟上一杯杯溫熱的廿四味，藥香瀰漫。這杯茶，苦在舌頭，卻暖在心頭。它代表着優質專業、迎難而上的香港精神。

後記：

春回堂於二零二五年十二月二十九日結束營業



2.1

涼茶文化　嶺南特色

2.1.2

龜苓膏

從宮廷到民間
龜苓膏的百年情味



口感滑溜的龜苓膏，顏色黑褐卻泛着晶瑩光芒，凝潤如墨，光澤如玉。這滋味源自清朝的宮廷秘方，由御醫帶到民間，經歷百多年的淬煉，終成為嶺南地區家傳戶曉的清熱佳品。吃一口龜苓膏，不只包含藥膳療效，更有用心虔製的匠人精神，以及城市裡的民生印記。

恭和堂龜苓膏的源起，帶着傳奇色彩。第五代負責人朱碩明追溯，其高祖輩是清朝御醫，告老還鄉後，將宮廷中的一道甜品藥膳加以改良，因應南方濕熱的氣候，製成了龜苓膏，最初旨在

幫助鄉間農民祛濕除病。直至一九零四年，他的外公與叔公來到香港，開設了第一間恭和堂，選址於當時的煙花之地——油麻地。「那時候，傳聞龜苓膏對性病很有幫助。」朱先生坦言，在醫療資源缺乏的時代，這盅苦口良藥是民眾僅能負擔的自救方法。

在口耳相傳之間，恭和堂漸漸建立起精製良藥的聲譽，憑藉龜苓膏，為往後的百年事業打下根基。朱碩明分析，「當時的香港人比較相信中醫，一方面因為西醫昂貴，另一方面是文化認同。」涼茶舖承擔了部分社區醫療的功能，龜苓膏也成為中醫藥文化的代表，為市民提供價格相宜的保健選擇。







龜苓膏不僅是食品，更體現了藥食同源的中醫理念。朱先生解釋，「我們根據四季變化稍為調整藥材配方，例如春天祛濕，夏天清熱，秋天潤燥，冬天用藥則不宜過於寒涼。」這種順應自然的中醫養生觀，透過一碗碗龜苓膏，融入香港人的生活日常。

隨着香港社會漸趨西化，傳統涼茶舖面臨巨大挑戰。朱碩明直言：「現在年輕人選擇多了，不像往時都聚在涼茶舖，圍着收音機，聽天空小說。」他描述上世紀五、六十年代的情景，在咖啡店還未普及的年代，涼茶舖成為年輕人聚集、社交的場所。對於當時收入微薄的市民來說，這已是簡單而愉快的享受。不過，朱先生堅信龜苓膏的價值不會消失，「現代人更注重健康，中醫藥溫和調理的作用，更有吸引力。」



恭和堂曾擁有十三間分店，作為百年老號的掌舵人，朱碩明面對租金飆升、人手老化等重重壓力。他曾嘗試現代化管理模式，設立中央工場統一生產配送產品，以求降低成本，但客戶卻不賣帳。「雖然我們已努力達致標準化，每天新鮮製造，但客人不喜歡，他們覺得要在店舖即製，才最新鮮，最有信心。」這一記當頭棒喝讓他明白，恭和堂的靈魂，正在於那份新鮮與誠意。縱使成本高昂，他最終仍選擇回歸初心，堅持在每間分店現場手工製作。

朱先生強調對品質的執着，堅持最傳統的製作工藝，正為了家族信譽的守護。早年龜苓膏以珍稀的金錢龜板入藥，後因保育原因改用草龜板，但必須經過繁複炮製過程，才能發揮藥效。這門手藝，依賴老師傅代代相傳，如今店內的老師傅陸續退休，正將手藝傳授給新一代。朱先生則嚴格把關和試食，確保品質穩定，味道、色澤、口感一致。

「我們最看重的是藥效，用品質說話。」朱碩明這份對療效的堅持，反映了恭和堂與市場上大量預製龜苓膏的本質區別。「我們希望做優質的東西，對客人有益的東西，而不是單純去爭生意。」這份固執，為他贏得了大批忠誠客戶，一代傳一代地光顧支持。有客人已移民海外，每次返港第一件事就是來吃一盅龜苓膏。這些深厚的情誼，正是朱先生最珍惜的無價之寶。

從一九零四年到今天，恭和堂見證了香港從一個小漁村到國際大都會的變遷。在銅鑼灣這潮流時尚消費中心，涼茶舖作為香港的獨特地標，融合成多元文化的一道風景。朱先生默默守着傳統的一隅，在急速變遷的香港社會中，涼茶舖成為連繫社區的紐帶。他深明，客人來尋找的不只是味道，更是一種集體回憶和歸屬感。

每一盅久經熬煮的龜苓膏，愈經爐火煉就，愈見其真樸純淨。每一口苦中回甘的滋味，都凝結了職人的匠心與人情味，以及在商業洪流中堅守本心的可貴情操。



2.1

涼茶文化　嶺南特色

2.1.3

甜茶

甜茶苦茶　五味雜陳的涼茶故事



傳統涼茶舖大多只有甜茶和苦茶兩種分類，甜如菊花茶，滋潤解渴；苦如廿四味，清熱解毒。涼茶味道有如人生的起伏，既有甘甜的滋味，也有苦澀的時刻。數十年始終如一的堅持，涼茶雖炮製精良，但也難敵時代洪流的變遷。就如深水埗的惠隆號東莞佬涼茶，便見證了香港社會的無常。

第三代負責人黃鏡明的爺爺在上世紀四十年代來港，最初經營的是雜貨舖，售賣糧油百貨。後來，因行街經紀



龜苓膏

龜苓膏流行於香港、廣東、廣西一帶，以龜板、土茯苓和甘草等中藥材配製而成的凝膏，或會加入金銀花、蒲公英、生地黃、綿茵陳等，以加強清熱作用，多用於清解皮膚瘡瘍濕熱等症狀。龜苓膏對於孕婦或月經期間婦女均不宜食用，體質虛弱者亦須慎用，如有疑問應諮詢註冊中醫師意見。

推銷藥材，才開始賣涼茶。當時就只售菊花茶與廿四味，以這兩種招牌涼茶起家。黃先生解釋，甜茶可作日常飲品，苦茶則是藥用，必須熱飲。這份原則，正是傳承自父輩的涼茶舖靈魂所在。

黃鏡明看着冷清的街道，回憶昔日的繁華，語氣有點無奈。他憶述，從前的深水埗街道人潮如湧，涼茶舖每天營業至凌晨一點。戲院、巴士總站、碼頭帶來絡繹不絕的人流，夜市更是熱鬧非常。然而，隨着城市規劃改變，碼頭填海、巴士總站遷移、新建的地鐵站陸續落成，人流不再經過涼茶舖所在的街道。原來的交通要道漸趨沉寂，戲院結業更是雪上加霜。疫情之後，人們習慣晚上不出門，七時後的街道已冷冷清清。黃先生苦笑道：「街上都沒有人，賣什麼呢？」

涼茶舖的毛利雖高，但舖租與人工卻是沉重負擔。從前一小時能賺千元，如今一整天也未必有同樣收入，生意量不到從前的三分之一。黃先生坦言，若非自己親力親為，早已難以維持。他每日仍堅守本分，用心煎煮涼茶，每味藥材按藥性處理，絕不馬虎。

黃鏡明的兒子年紀還小，未來是否接手仍是未知數。他坦言：「我多做幾年，看看兒子有何想法，他不做就結業，我也退休了。」語氣中透露出對傳承斷層的憂慮，也深知大環境的改變非人力可控。對黃先生而言，涼茶不只是生意，更是家族事業的延續。他只能「見步行步」，承受着守業的艱難。甜茶與苦茶，正如人生的甘苦，既是味覺的體驗，也是生命的隱喻。





甜茶

涼茶舖的飲品不光是苦茶，也有多種甜茶，例如：菊花茶、五花茶、銀菊露、參蜜等。材料大多選取味道清淡、芳香的中藥，如：金銀花、菊花、雞蛋花、木棉花、葛花、花旗參等，配合冰糖、片糖煎煮，或加入蜂蜜，以達致清熱、滋潤功效。



2.2

居家良藥　精煉虔製

2.2.1 盒仔茶

二百年傳承盒仔茶 情繫香江 甘苦與共



戰後蕭條，社會資源匱乏，盒仔茶，曾是家家戶戶必備成藥，有如抗衡傷風感冒、胃腸濕滯的平安符。小小的紙盒，不僅盛載着茶葉與藥香，更銘記了一個家族堅守兩百年的濟世慈悲，還有城市中幾代人的集體回憶。

源氏家族第十四代祖先於清朝為官，目睹當時瘟疫橫行，民間疾苦，遂與太醫合力研製良方濟世，於一八二一年始創甘和茶，至一八九八年正式命名為源吉林萬應甘和茶，亦即民間俗稱的「盒仔茶」。源吉林的負責人源樂明娓娓道出其家族故事，令人驚覺其先祖輩的革新創見，並以病人為先，充分考慮患者的需要。



流行性疫病急速來襲，就如新冠疫情，我們都有親身體會。救人如救火，如何快速治病抗疫呢？源先生直言，「病人染疫可能連起床也起不了，怎能再花時間煎煮中藥呢？所以我的祖先真厲害，想出了『沖茶』的方法。」把茶葉放進二十多種藥材濃縮煎煮的藥液之中，充分浸泡吸收，然後再將茶葉乾燥包裝，這種炮製手法可說是現代濃縮中藥的雛型。



以「泡茶」取代「煲藥」的方式，為患者帶來極大的便利，節省了煎煮中藥的時間和辛勞。最初的盒仔茶屬慈善性質，免費向民眾派發，成為疫情中的及時雨。直至十九世紀後期，因疫情反覆，社會對中成藥的需求日增，源氏開始把甘和茶公開銷售，但原則是價錢便宜，仍不脫其助人本色。源先生表示，早在百多年前甘和茶已採用紙盒包裝，當時來說可謂相當「矜貴」，也體現了他們對藥物品質與衛生的重視。

一盒盒整齊排列的甘和茶，逐漸成為中成藥的代名詞，也成為香港戰後一代人的共同記憶。上世紀五、六十年代，盒仔茶的輝煌，與香港的發展軌跡緊密交織，可說是源吉林最風光的時期。源先生回想自己的小時候，「我們哪有看醫生的，有病就喝盒仔茶。」那時，西醫尚未普及，中成藥是民間醫療的主力。源吉林不僅在香港家喻戶曉，更將業務拓展至海外，東南亞、美洲、歐洲，凡有華人之處，皆有盒仔茶的蹤影，成為外地遊子安頓身心的家常味道。

源吉林以創新手法宣傳，請來當時影壇天后林黛、張仲文等明星代言，在電台播放廣告。現在上環蘇杭街的老舖，仍擺設了當年的月曆牌。那是香港工業起飛、華人網絡進軍全球的時代。然而，事業發展總有順逆，盒仔茶的命運也隨着香港經濟與社會的轉型而起伏。



近十多年來，接手經營的源樂明舉步維艱。他本在海外從商，因父親病重而返港，卻意外被推上守業之位。老字號面臨多重打擊，包括年輕一代比較信賴西醫，中成藥市場不及從前蓬勃；新冠疫情期間，中藥原材料價格暴漲，加上通關的限制以及運費高昂，令海外訂單幾乎歸零。還有香港的中醫藥法規日趨完善，中成藥註冊的嚴格要求，也成為行業面對的一大難關。源先生欣慰地表示，申請中成藥註冊牌照長達十多年的折騰，終於見到曙光。

在生產上，源吉林堅持全人手古法製作，從配藥、炮製到包裝，皆出自十餘名老員工之手，連茶葉的烘乾也堅持以炭火慢焙，保留原汁原味。這種「慢工出細貨」的執着，讓甘和茶在品質上始終如一，但也難免令產量受限，而成本高企。源樂明深信，優良的品質正是盒仔茶能夠屹立二百年的王道。面對祖宗畫像，對家族使命的守護，他自問無愧。縱使成本上漲，他也不願大幅加價，只為照顧老主顧的需要和信任。

「只要還有一個香港人記得盒仔茶的味道，我們的堅持就有意義。」源先生選擇了一條不易走的路，在急速變幻的時代，盒仔茶所代表的濟世精神和對傳統的持守，依然值得我們珍視，並帶給我們跨越兩個世紀的回甘。







甘和茶 / 盒仔茶

2024 年本港的非物質文化遺產清單更新，增加了「中醫傳統製劑方法」項目，並將「甘和茶 / 盒仔茶」納入其中。在香港製作的甘和茶，又稱「盒仔茶」，至今仍大致依循祖傳藥方配藥，讓茶葉吸收二十多種中藥的藥汁，並保留了傳統「九蒸九曬」的製作方法。飲用者只需用熱水冲泡，藥汁隨即從茶葉釋出，成為可即時服用的藥茶。

2.2

居家良藥　精煉虔製

2.2.2 七厘散

救助孩童的仁心傳承
從七厘散
到中成藥王國之路

在醫療資源匱乏的時代，許多孩童因發熱等常見疾病而夭折，一帖兒科精製中藥——七厘散，定價親民，盡顯仁心。這份對生命的關懷，成為馬百良品牌的基因，也開啟了不同藥劑的製造歷程，如婦科白鳳丸、安宮牛黃丸等相繼問世，令業務逐步拓展，邁向中成藥王國之路。

始於清朝道光二年（公元一八二二年），馬百良藥廠創辦人馬準衡在佛山以販賣藥材為業。至第二代傳人有感孩童患病時缺乏專用藥物治療，因而夭折率高，故心生惻隱。遂研製出「七厘散」，以回應社會需求，解救無數生命。這份「救人為先」的初心，推動馬百良繼續研製中成藥，最多曾有逾百種藥方。隨著時代動盪，馬家事業於二十世紀初南遷香港，傳至第三代馬仲如在上環一帶設立店鋪，並以此為基地，再將業務拓展至上海、汕頭及東南亞，展現了獨到的國際視野。

二百年一路走來，堅持貨真價實、精誠製藥的祖訓，始終是指引經營的明燈。傳至第五代眾人，其中馬泰炎接手時，所面臨的是截然不同的時代挑戰。中成藥行業規管日益嚴格，市場競爭激烈，而年輕一代對傳統品牌認知模糊。這讓他深刻意識到，歷史悠久的金漆招牌也需與時俱進，而推動了關鍵的轉型。首先是營銷的現代化，他積極開拓連鎖藥妝店、超級市場等現代銷售渠道，並策略性投放廣告，讓馬百良重新走入大眾視野。其次是品牌的年輕化，他洞察市場趨勢，推動開發如保健零食等更貼近年輕消費者生活型態的產品，讓中藥以更輕鬆、日常的形式融入新世代。











七厘散

中醫領域中有兩條經典處方同名為「七厘散」，一條是傷科七厘散，由血竭、乳香、沒藥、紅花等組成，適用於跌打損傷、瘀血不散、外傷出血等。另一為兒科七厘散，具有清熱解毒、鎮驚安神的作用，治療小兒內熱積滯、驚風抽搐等症狀，成分包括：膽南星、鉤藤、蟬蛻、琥珀等。





面對中藥行業從傳統家庭式生產轉向現代化、規範化的浪潮，馬百良並未固步自封，不斷改良設備，提升生產力及管理等。出身中藥與西醫結合的家庭背景，馬泰炎深信「中西合璧」的價值，促使他積極推動中藥的科學驗證。與大學等學術機構合作研究，對安宮牛黃丸等重點產品的藥效進行分析，這不僅為產品功效提供了科學佐證，增強消費者的信心，更提升整個中藥行業的專業形象。

然而，馬百良的成功不僅在於市場與管理，更在於一份「良心老闆」的真誠。在新冠疫情初期，馬百良定期派發口罩和藥品給員工並顧及其家人；公司亦定期安排旅行、抽獎、聚餐等活動，營造團隊凝聚力。這種以人為本的管理哲學，讓員工對公司充滿歸屬感，形成強大的內部支持力量。馬泰炎認為，守業比創業更難，但只要堅持「真材實料、以人為本」的宗旨，品牌必能歷久常新。

從一帖救助孩童的七厘散，到今天成為香港極具代表性的中成藥品牌，馬百良藥廠屹立不倒二百年，成為仁心與商道並行的典範。在第五代傳人的帶領下，企業以堅守質量的初心、擁抱創新的勇氣、關懷社群的溫度，以及融合科學的精神，讓百年老店不僅得以延續，更在現代商業浪潮中節節上升，為中藥文化的現代傳承提供了寶貴的啟示。

2.2

居家良藥　精煉虔製

2.2.3 丸劑

傳承百三載
守護千萬家
小藥丸的保眾濟世使命

膏、丹、丸、散是中藥的常用劑型，其中丸劑有服用便捷、容易保存的特點，不少家居常備平安藥，都以這種形態守護萬民。在香港家庭的藥箱裡，不難發現一種紅褐色的小藥丸。它肩負着「保衆濟世」的使命，不僅能應對腸胃不適、四時感冒，更是跨越一百三十年的本地文化符號。

李衆勝堂的故事，始於一八九六年，創辦人李兆基原以賣涼茶為業，秉持一份仁心，將精煉配方製成「保濟茶」，在市集擺賣。如遇到經濟困難的街坊，他便分文不收，救人為先。及後為方便商旅與民衆攜帶，將藥茶改良為丸劑，「保濟丸」正式面世。









李衆勝堂現已成為上市公司健倍苗苗的集團成員，策略發展總監陳德成強調，「保衆濟世」的初心不變。保濟丸作為華人社會家傳戶曉、居家旅行的必備中成藥，享有「北有六神丸，南有保濟丸」的美譽，除了在廣州、香港一帶廣泛流行，遠至東南亞及外國華人社區亦有不少支持者。

隨着香港經濟轉型，基於成本考慮，不少本地工業生產線已遷移北上。而保濟丸至今踏入一百三十週年，所有產品始終在香港的自家廠房生產。陳德成一錘定音，「我們堅持在香港製造」，對品質管控的嚴謹要求和執著，確保了品牌的公信力和療效。

李衆勝堂總經理汪櫟進一步闡釋，保濟丸嚴選道地藥材，對產地、採收季節均有嚴格規定，並要求供應商必須符合中國藥典標準，提供重金屬、農藥殘留及有關安全性項目的檢測報告。藥材入廠後，廠內的自設實驗室會進行二次檢驗，確保「批批檢驗」，絕不含糊。





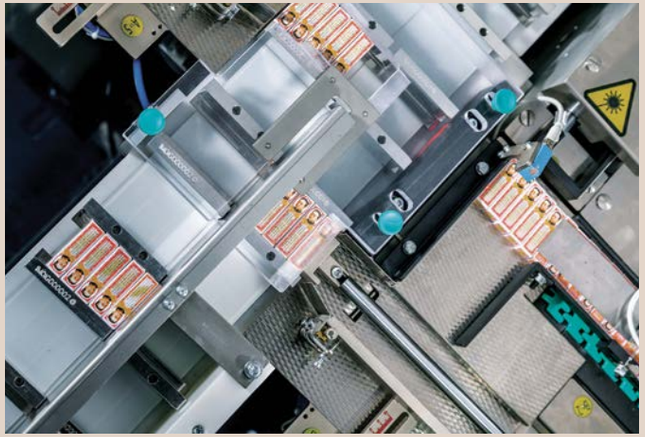
這質量管理體系貫穿於整條生產鏈的不同環節，以現代化和標準化模式，確保產品質量的穩定、安全與有效，讓百年古方在當代法規與消費者要求下，依然能贏得信任。

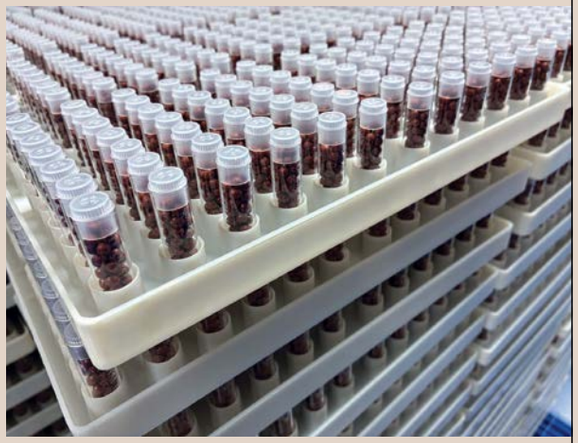
在生產工藝上，保濟丸在「傳統」與「現代」之間努力作出平衡。汪經理解釋，藥品的經典配方是療效的根基，必須完整保留。然而，傳統依賴老師傅手藝的搓丸、上粉、乾燥過程，令成品的均一性不足，亦存在效率和衛生控制的困難。如今，保濟丸引入了現代化設備，確保藥物及輔料的投放比例準確，採用機械化搓條與切割，並引入先進的烘乾技術。「我們一天就可以完成生產並乾燥，而以前可能需要半個月。」這不僅大幅提升效率，更有效控制了微生物風險，符合 GMP 藥品生產質量管理規範。

在科研與品質監控層面，保濟丸亦有所創新。與香港生物科技研究院合作，引入嶄新技術，能在數分鐘內快速鑑別藥材真偽，將原本需時數日的檢驗流程革命性縮短。同時，為配合內地市場的藥品追溯要求，保濟丸（國內名為普濟丸）實現了「一盒一碼」，消費者通過掃描條碼就能獲取生產信息，大大增強了用藥安全和防偽能力。

一個百年品牌要持續獲得新一代的認同，必須與時並進。保濟丸深諳此道，在品牌形象上打破了中成藥「老派、傳統」的刻板印象。從早年的溫情「家庭藥」系列廣告，到邀請年輕藝人代言、創作朗朗上口的廣告歌，再到冠名贊助高人氣電視節目，保濟丸始終以充滿活力、貼近大眾的創意，將品牌「守護健康」的核心理念深植人心。

這享譽華人世界的平安良藥，從家族式經營到現代化管理，成功建立科技生產的典範。這瓶小小的藥丸，不僅守護著千家萬戶的健康，更以其創新求變，彰顯了「香港製造」的良心與智慧，綻放出務實、靈活、精益求精的獨特光彩。







丸劑

丸劑是中藥劑型之一，特點在於服用便捷，又因有效成分釋放緩慢而藥力持久，尤適用於長期調理之慢性疾病。製作過程中，將藥材研磨成細末後，加入蜂蜜、水、米糊或藥汁混和，搓成圓形固體製劑。根據所用輔料之不同，可細分為蜜丸、水丸、糊丸、藥汁丸等類型。

2.2

居家良藥　精煉虔製

2.2.4

蠟丸

蠟丸裡的四百年匠心
古方與傳統工藝的堅持

一顆以蠟封存的藥丸，是四百年傳承的見證。這種獨特的包裝技術由陳李濟首創，解決了中成藥防潮、防腐和長期保存的難題。時至今天，蠟丸中收藏的不只是中藥，更是一份堅持古方古法、精誠製藥的決心，將老字號的工藝與誠信，牢牢封存起來。

陳李濟始於明朝萬曆年間，距今已四百多年，被健力士世界紀錄認定為現存歷史最悠久的中藥企業。其發展軌跡與近代中國歷史緊密交織，一九五二年廣州陳李濟獻產成為國企。而早在一九二二年，陳家先祖極具遠見地南下香港設立分支，即今日的「香港陳李濟」，這部署讓古法製藥的香火在動盪歲月中得以獨立延續。

香港陳李濟銷售及市場總監譚承楷表示，香港陳李濟堅持從原材料及藥材入口，到製成藥丸或散劑的全過程均自主製作。每一批藥材都在廠房內，經過清洗、炮製、研磨、製藥等工序，真正做到「香港製造」。對於傳統工藝的執著，還體現在最微末的細節上。例如常用藥材炙甘草，大可從國內採購已炮製的現成品，即使自行加工，現代手法一般都只簡單地混合蜜糖。但香港陳李濟堅持從生甘草開始，按照古法炮製，蜜糖比例、時間、火候皆有嚴格要求。這種模式成本極高，卻能達致最嚴密的品質把關。

香港陳李濟的招牌產品「追風蘇合丸」，製作一絲不苟，因藥品精良治好了同治皇帝的風寒，獲清廷御賜「杏和堂」封號。另外，有別於市場上常見採用熟地黃製造的「六味地黃丸」，香港陳李濟因考慮到不同人士的體質，分別生產「熟六味地黃丸」以及特製的「生六味地黃丸」，而採用生地黃的主要原因是針對虛不受補或更年期婦女的特定體質，此獨特而獨有的製造方法均反映出香港陳李濟對普羅大眾的用心。







蠟丸

蠟丸有兩個定義：第一是蠟質丸劑，即以蜂蠟作為賦形劑，與藥材研磨的粉末混合製成的藥丸。第二是蠟殼丸劑，指中成藥被蠟殼裹藏的包裝方式，主要用於防潮、防腐、避光，尤適用於含揮發性成分或珍貴中藥，有助藥物長期儲存和保質。





譚總監坦言，這類精品中藥，廠方以質素為先，寧可截單限產，也拒絕以次等原料或簡化工序妥協。故此，每顆藥丸皆包含珍貴香料，製作繁複，最後以陳李濟首創的蠟丸密封保存。

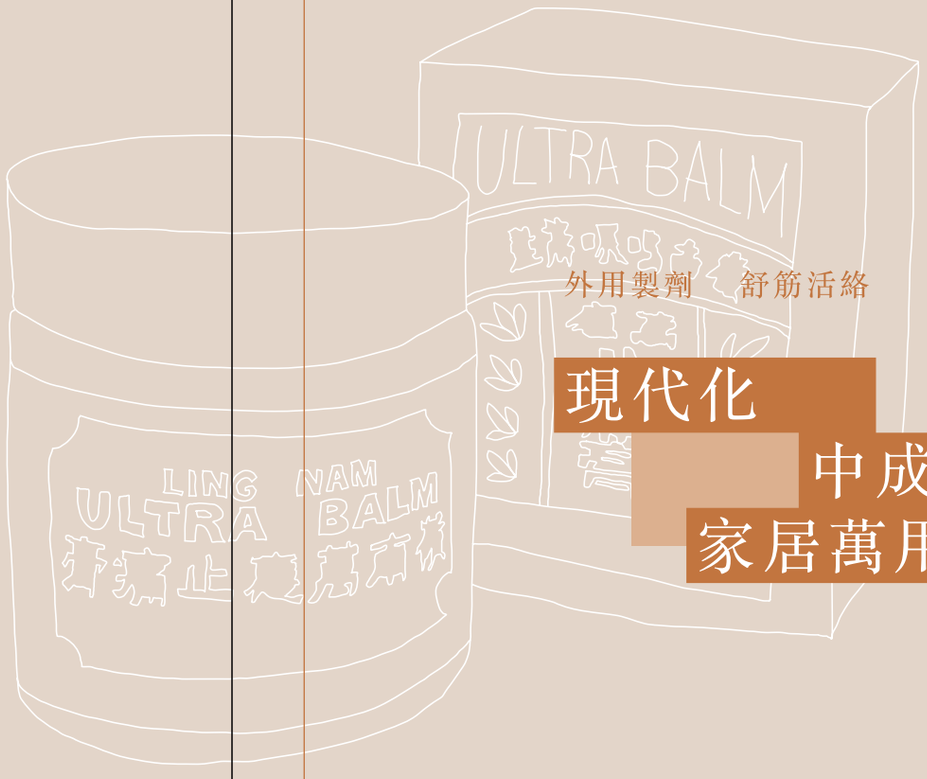
這份沉重的傳承，正交到新一代手中，年輕的接班人陳奕霖並非醫藥專業出身，加入家族企業後默默從基礎學習。他回憶道，從辨識中藥、學習不同藥材的獨特炮製方法，到看守火候煮煉老蜜、人手搓丸等，他一步步重複父親與老師傅走過的路。這個過程讓他逐漸理解，父祖輩對古法堅持之必要。

傳承不意味著守舊，陳奕霖也肩負著「現代化」的使命，他修讀商科的背景，正好用於思考如何讓老品牌打開新一代消費者市場。例如推出方便吞服的小丸劑型，又透過小紅書等社交媒體講述品牌故事，都是新的嘗試。他強調，維繫傳統工藝是品牌的核心和靈魂，這原則絕不動搖。而作為鎮店之寶的經典蠟丸，將繼續守護着「古方正藥」的莊嚴承諾。





現任行政總裁呂偉強是第三代傳人，他回顧上世紀八十年代，嶺南藥廠便已進入中國內地市場，成為最早一批獲准國內銷售的香港中成藥產品。但即使如此，公司始終沒有把生產線移師內地。這種選擇背後是家族的信念，對嶺南藥廠而言，「香港製造」不僅是一個地理標籤，更是一種品質保證。即使成本較高，廠房改造與檢測投資龐大，但能確保產品的安全與可靠。這份堅持，讓嶺南藥廠在激烈的市場競爭中保



2.3

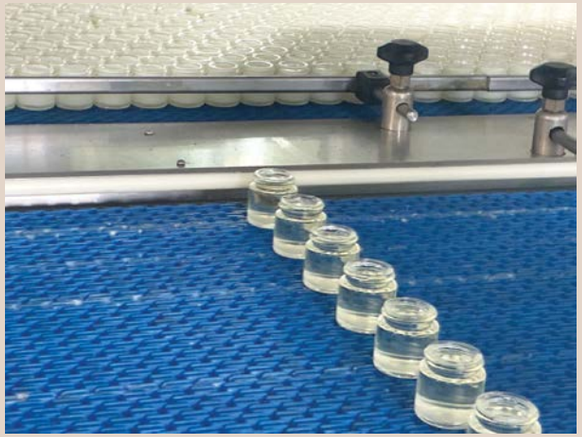
外用製劑　舒筋活絡

2.3.1 外用膏劑

現代化 中成藥先鋒 家居萬用軟膏之必要

在一百多年前，不少華人為了謀生而離鄉別井，捱得一身痠痛、蚊叮蟲咬、燙火損傷，一瓶萬用藥油是僅有的依靠。當時南洋一帶流行的紅花油、黑鬼油、白樹油，成為華工刻苦歲月的印記。然而這股藥油味並沒有淹沒在歷史洪流，反之，一間外用製劑老字號以不斷創新求變的精神，成為現代化中成藥的先鋒。

嶺南藥廠始於一九一九年，創始人呂滿昌帶着家傳藥方，從廣東南海到新加坡，研製出第一代藥油。針對南洋地區潮濕炎熱的天氣，許多勞工因長期浸水耕作，飽受風濕關節痛之苦，紅花油等外用藥劑逐漸成為市井百姓的隨身良藥。口碑相傳之下，藥油生意從新加坡擴展至馬來西亞、越南、緬甸等地，成為華人社區中不可或缺的日常用品。及後，第二代接班人呂詠沂將事業基地轉移，在香港設廠生產，並在威靈頓街開設首間店舖。





持獨特的定位，也成為香港品牌精神的象徵。

呂偉強表示，早在九十年代末他便主動引入國際化的生產標準。當時香港尚未實施中藥生產質量管理規範（GMP），他卻因考察中國內地、日本、澳洲等地藥廠受到啟發，決心以澳洲的醫藥用品監管標準（TGA）改造生產線。「我們是全港同類劑型中成藥生產商中，第一個取得澳洲 TGA 認證的企業。」這項認證不僅是國際市場的「入場券」，更推動了企業全面升級。從早期手工灌裝藥油的小茶壺，到建立無塵車間、引進自動化生產設備，嶺南藥廠逐步擺脫「家庭作坊」的標籤，邁向科學化、標準化的現代管理模式。

許多人對藥油、藥膏仍停留在傳統的刻板印象，認為是「老人專利」的濃烈味道，而呂先生早就注意到開拓新市場之必要。年輕一代對藥劑的氣味、劑型以至包裝都有更高要求，為此，嶺南藥廠在保留經典配方的同時，推出噴霧劑型、低氣味藥膏、易撕止痛貼等新產品，並針對喜愛運動的年輕群體，積極贊助本地體育隊伍，包括女子足球隊、籃球隊等。這不僅令品牌得到曝光機會，運動員的良好反饋，更是產品功效的實證。

呂偉強好學不倦，工作再忙也不時參與大學的中藥科研課堂，持續探索藥材的新用途，令產品保持市場活力。例如，在皇牌產品萬應止痛膏的基礎上，將傳統用於婦科調理的豆蔻，結合現代工藝製成溫和配方的豆蔻膏，成功吸引女性及兒童客群。這些創新並非憑空想像，而是基於對市場需求的敏銳觀察，以及對中醫藥理的深刻瞭解。

從南洋街頭的平安藥，到獲得國際認證的現代化外用製劑，經典配方在科學驗證下得以傳承。嶺南藥廠在傳統與現代之間找到平衡，說明老字號不只屬於過去，還能隨着時代脈搏走進健身房、運動場，開拓年輕人市場，繼續書寫屬於這個時代的療癒篇章。





外用膏劑

外用中藥膏劑，可分為軟膏和硬膏兩類。軟膏通常用於慢性或亞急性皮膚症狀，具有保護和滋潤的作用。硬膏劑則用於消腫、拔毒、去腐生肌等，適用於跌打損傷、關節炎等情況。這些膏劑的使用方法包括直接塗抹或敷貼包裹於患處，需要根據具體症狀和需求，選擇合適的劑型和成分。

2.3

外用製劑　舒筋活絡

2.3.2

外用油劑

助人自助
社區關懷
活絡油的醫者仁心







在深水埗的街巷中，還保留了一座特色騎樓設計的戰前唐樓，家長帶着孩子進進出出。這裡滲透着清香的活絡油氣味，也承載着超過一世紀的社區記憶與醫者仁心。這裡不僅為基層大眾提供緩解病痛的依靠，更見證了一段從涼茶舖到慈善事業的中醫傳承故事。

上世紀五、六十年代的深水埗，是香港勞動階層的聚居地。黃天賜醫師的父親黃道益在南昌街開設「益記百寶堂」涼茶舖。那時的深水埗碼頭還未填海，街坊多是內地來港的新移民，住在簡陋的木屋區。勞動者每日辛勤工作，搬運、建築、紡織，痛症成為他們的日常困擾。在那個醫療資源有限的年代，涼茶舖為大眾提供歇息空間，更是半個醫館，街坊們在這裡飲涼茶之餘，也會向店主詢問健康問題。這種社區互助模式，成為黃道益活絡油誕生的土壤。

黃天賜自幼在涼茶舖長大，跟隨父親學習中醫知識，這種「前舖後居」的生活，讓他深深扎根於社區。他回憶小時候在醫館幫忙，看見父親如何細心教導病人自我按摩，這些細節都成為他日後行醫的基礎。而活絡油的起源正是醫者對社區需求的敏銳回應，而非商業計

算和考量。黃天賜強調，「爸爸做藥油不是因為做生意，是因為看到別人的需要。他知道這樣可以幫助人，就這麼簡單。」

黃道益觀察到街坊們對痛症處理的需求龐大，便研製一種能緩解肌肉疲勞、跌打損傷的藥油，將中醫知識轉化為基層大眾可負擔的常備藥。當中承載了「助人自助」的理念，醫師不僅提供藥物，還會教導街坊簡單的按摩方法，讓他們能自我護理，減少對醫館的依賴，也省卻醫藥費用。這種精神，既是醫德的體現，也是社區互助的延續。

黃天賜傳承父親的行醫之路，同時也發展出自己的專長特色，特別關注特殊需要兒童的治療。他結合中醫理論與現代復康理念，設計出針對腦性麻痺、自閉症等兒童患者的綜合治療方案。此後，他的診所不僅治療痛症，更為特殊需要兒童提供義診，為家長帶來希望。

將醫療服務向慈善方向邁進，正是黃家兩代的核心價值。貫徹黃天賜的信念，「醫學是用來救人，不是用來賺錢的。」他認為中醫的傳承也不只是技藝傳授，更是醫德與價值觀的薰陶。他創立了「醫道惠民」慈善組織，致力提供基層醫療服務、中醫教育及特殊需要兒童支援，以醫館作為中醫藥的臨床訓練基地，扶掖後學，作育英才，並延續「醫者仁心」的精神。

儘管黃道益活絡油已成為家傳戶曉的暢銷品牌，黃天賜扎根深水埗的臨床服務從未間斷。他對社區的情感和深耕細作的堅持，讓活絡油不僅是商品，更是社區歷史的一部分。身體力行的實踐，說明真正的醫學傳承除了技術，更在於人本關懷和社會責任。









外用油劑

外用中藥油劑是以中藥材為基礎，經浸泡、提煉或調配而成的油性製劑，主要用於皮膚表面塗抹。常見成分包括薄荷、樟腦、川芎等，具有活血化瘀、舒筋止痛的功效。油劑質地輕盈，易於滲透皮膚，能迅速發揮藥效，並且使用方便。

2.4

醬醋涼果　家常美味

2.4.1 坐月薑醋

為家人熬煮的傳統滋味
豬腳薑的愛與傳承

豬腳薑是一道充滿愛與關懷的藥膳，它代表了新生命誕生的喜悅，更是產後婦女的補益佳品，蘊含了中醫「藥食同源」的智慧。甜醋活血散瘀，豬腳富含營養，老薑驅寒暖胃，這道菜式是恢復元氣的關鍵，正好為產後多虛多瘀的媽媽們打打氣。

說起豬腳薑，上一代人的腦海中，自然浮現一句家傳戶曉的口號，「八珍甜醋份外香」。八珍醬園的甜醋與豬腳薑，是本地飲食文化中屹立近百年的經典，早已融入香港人的日常，成為補益與關懷的象徵。

從一九三二年創立至今，八珍已交由第三代掌舵人伍尚鈞接棒。他笑說豬腳薑的製造，源自家族的真實需求，「爺爺為了替剛分娩的嫲嫲補身，親手烹調薑醋，並與親友分享，沒想到大受歡迎，逐漸發展成招牌產品。」這份為家人而做的初心，成為八珍百年傳承的核心精神。

走進八珍的店舖，會發現逾百種產品，種類繁多。從甜醋到各式醬料，還有節慶糕點、糭子，甚至預製薑醋、餸包和創新的甜醋雪糕等，應有盡有。伍尚鈞解釋，從商業角度而言，產品種類太多並不划算，但八珍的生產線之所以龐大，正是因為「家人主導」的理念。

「我們的出品，都是因為家人需要才誕生的」。伍先生細說新產品的靈感來源，只要家人提出需求，他便努力研究。例如為出國升學的外甥研發即食餸包；為太太調配坐月代茶；為姐姐製作堅果醬等。這一切都是以家人吃得健康、安全為出發點，因此產品始終保持高品質。這種不計算利潤的堅持，成就了八珍的獨特魅力，並盛載着滿滿的人情味。

八珍的工藝核心在於「傳統發酵」，廠房中的露天曬場放滿巨大的醬



油缸。伍尚鈞以豉油的製作為例，強調必須經過半年日曬，讓麴菌分解黃豆蛋白質，釋放天然氨基酸，形成獨特的鮮味。他堅持這種古法釀造工藝不可取代，因為現今的化學發酵時間短，根本無法複製傳統風味。然而，隨著現代食品規管日趨嚴格，微生物含量、保質期、檢測標準都成為醬園業務的挑戰。



伍尚鈞慶幸媽媽是化學博士，她不單對味道有要求，更對食品成分和添加劑的不良影響有專業認識，協助他在產品檢測和質量控制方面嚴格把關。他坦言，目前面對的最大難題是如何在保留傳統味道的同時，又要符合現代衛生要求。他們嘗試以科學方法優化消毒過程，但加熱時難免破壞了製品的純粹味道。這種拉鋸正是傳統與現代化之間的平衡之道，工藝必須延續，但安全標準也不能妥協。

作為工程博士的伍尚鈞，接掌家族事業後，為八珍引入不少新思維。他一方面以科學角度分析製作工序，在包裝、檢測等環節則引入現代技術，建構符合衛生標準的生產線，確保製品安全；另一方面，積極保存老師傅的手藝，例如憑觸感判斷發酵程度，便難以完全數據化，須傳承經驗並培訓員工接班。這種「該傳統的堅持，該現代化的創新」態度，體現出八珍在傳承中求變的智慧。

為了開拓年輕人市場，八珍嘗試將甜醋融入雪糕、咖啡、沙律，甚至啤酒。這些創新產品，既保留了甜醋的獨特風味，又以時尚的方式呈現，打破了「老字號只屬於老人家」的刻板印象。此外，八珍早在四十年前便開始提供薑醋配送服務，近年更進一步發展網購平台，讓消費者可以輕鬆在手機下單，讓八珍在新時代中保持活力。









2.4

醬醋涼果　家常美味

2.4.2

話梅

防腐智慧　結成美味果子

涼果的歲月印記

在沒有雪櫃冰箱的時代，為免新鮮蔬果腐爛浪費，古人懂得以鹽糖醃漬，天然防腐。這種保存食物的智慧，創造出一種獨特的風味——涼果。直至今天雖然零食市場產品無數，但這傳統滋味仍然穩佔一席位。源於惜物的樸素初衷，成為陪伴無數人成長的零嘴，涼果承載的不只是酸甜味道，更是一段段世代相傳的生活記憶。



涼果製作技藝源遠流長，可追溯至宋朝以前，北方涼果多喜用糖醃製，而廣東人則透過鹽漬和日照曝曬，將梅、薑、檸檬、柑桔等製成可儲存多年的「果胚」，再以甘草、糖等調味。對老



豬腳薑的香氣，承載著家族的溫情。從爺爺的初心，到第三代的創新，八珍始終以「為家人而做」為核心。伍先生將愛與關懷化為一瓶瓶醬醋、一塊塊糕點，令中式醬園在現代社會中找到新生命。時光釀造出風味，傳承凝聚了匠心，或許這就是八珍甜醋「份外香」的秘訣。



坐月薑醋

坐月薑醋是流行於廣東一帶的補益藥膳，已列入香港非物質文化遺產清單，傳統薑醋習俗包括煲薑醋、吃薑醋及派薑醋，當中的文化意涵豐富，除了與民間對坐月的傳統觀念有關，亦是迎接新生命時的文化產物，還能維繫家庭成員及親友社群之間的關係。傳統上，婦女分娩「十二朝」後才開始食用豬腳薑，該以惡露乾淨始行進補為原則。













一輩人而言，涼果是居家旅行的「旁身寶」。話梅生津止渴，冬蓢驅寒止咳，既是消閒零食，又充滿保健智慧。對「王榮記菓子廠」第四代傳人王柏源博士來說，這些滋味尤為深刻。

王柏源得意地訴說王榮記的「話梅奇遇」，在一百多年前，太祖父自東莞來港，憑着製作涼果的手藝，在上環四方街沿途叫賣。事業的轉捩點，是當年一位南北行富商舌頭腫痛，難以進食，醫生也束手無策，卻因含服了王榮記的鹹話梅後逐漸痊癒。從此富商成為忠實顧客，並大力支持王氏的涼果事業。這段故事不僅展現涼果的食療功效，也象徵着品牌的起步契機。

此後，王榮記的陳皮梅、糖蓢等產品不斷發展，種類多不勝數，更隨着移民潮遠渡重洋，慰藉了無數在海外艱辛奮鬥的華人思鄉之情，當中的陳皮、冬蓢，甚至成為調理水土不服的良伴。王榮記因此打開了國際市場，產品遠銷歐美，甚至連英女皇都曾品嚐他們的糖蓢，並讚不絕口。這段歷史不僅是品牌的榮耀，也彰顯了涼果在國際舞台上的獨特魅力。

王榮記能在激烈的市場競爭中屹立百年，除了依靠優良品質，也有賴前瞻性的市場策略。早在上世紀七、八十年代，日本百貨公司進駐香港，王榮記便率先採用新穎包裝，並在標籤上印上中、英、日、法四種語言，方便出口，提升國際形象。及後，公司又引入條碼系統，令產品能順利進入國際超市銷售。這些舉措顯示出王榮記不僅守護傳統，更懂得與時並進，抓緊科技與市場的先機。

作為老字號的後人，王柏源不僅守業，更致力創新。他深入研究「涼果入饌」，將話梅、檸汁蓢等融入現代烹飪，創作出金桔炒飯、話梅燴排骨等

2.4

醬醋涼果　家常美味

2.4.3 精製陳皮

嚴選原料 品質為本 一顆陳皮梅的世界旅程



涼果的魅力，往往藏在細節之中，從原料採購開始，便極為講究。每年五月，收採果肉飽滿的李子；七、八月則是嫩薑的季節；至於陳皮，則在年尾柑橘收成時收購果皮。精挑細選，皆因質地厚薄、糖分含量皆影響最終成品。這些嚴格的標準，不僅為滿足本地消費者的需求，更為符合國際規範和標準，才能令小小一顆涼果走出香港，跨越重洋，贏得國際市場的青睞，成為承載着南中國飲食文化的美食大使。



特色菜式，並將心得結集成書，推廣涼果在日常飲食中的多元應用。尤其令人動容的是，王博士熱心公益，積極參與安老院工作，並洞悉許多長者因吞嚥困難，無法享受美食。於是，他積極研究「軟餐」，讓咀嚼能力退化者，也能重新品嚐到小時候熟悉的涼果滋味。他相信一口熟悉的味道，能喚起長輩無數美好回憶，而這基於人文關懷的創新，能帶來心靈慰藉與生活樂趣。

涼果的存在，反映了中國人惜物與養生的智慧，以鹽糖防腐既留住季節的豐饒，也成為全球華人的鄉愁寄託。從傳統零嘴，躍入國際市場與現代廚房，涼果的演變，是一部關於生存智慧、文化適應與情感傳承的記錄。

話梅

話梅的原材料是成熟梅子，經過多次醃漬、曬乾與糖料加工而成。口感酸甜，又帶鹹香，具有酸甘化陰的生津功效，是廣東及香港常見的涼果零食。相傳古代說書人因長時間講故事易口乾，便含着一顆生津止渴的鹽漬梅子，「話梅」因而得名。



鄧海滿記的故事，要追溯至上世紀五十年代。鄧氏一家原本於上環從事水果批發，後來因地鐵通車導致果欄遷移，他們便決意轉型。從委託加工陳皮梅開始起步，大膽嘗試創立自家品牌。兄弟同心，哥哥鄧海主理內部生產與品質管理，弟弟鄧榮滿則擔任「外交大臣」，帶著公事包走遍東南亞、美加等地，在沒有互聯網絡的年代，以誠意與毅力親自敲開國際市場的大門。這種內外分工的默契，成為家族合作的基石。

第三代鄧偉源從父親鄧海手中接棒，延續父輩的理念，強調對涼果品質的要求，有如紅酒般細緻。然而面對「創業難，守業更難」的處境，鄧榮滿當時奔跑世界各地，清醒地認識到市場的變化，涼果被視為傳統零食，年輕一代雖會食用，卻未必會主動宣揚。為了讓傳統風味延續，在堅守品質核心的同時，積極探索創新之路。

傳承，不僅是生意，更是情感與文化的承載。鄧顯日坦言，父親鄧榮滿離世後，看見招牌上的「鄧」字，家族的歸屬感與責任感變得無比強烈。儘管兄弟幾人已各有事業，但最終選擇同心協力，回來守護這份家族心血。這種血脈相連的凝聚力，使得品牌在面對國際經濟波動、關稅壓力等經營挑戰時，仍能保持穩定，並持續向海外市場拓展，遠至歐洲及中東等地。

現時鄧氏兄弟們努力思考如何透過產品創新與品牌重塑，吸引年輕客群。例如與本地茶餐廳，甚至米芝蓮餐廳合作，將話梅、陳皮融入特色飲品與甜品中，創造出令人驚喜的新口味，又積極利用社交媒體進行宣傳。這些嘗試，旨在讓涼果從長者市場轉變為可以分享、甚至「打卡」的現代生活體驗之中。

永樂街上一間小店，如今產品透過亞馬遜等電子商貿平台銷往全球，鄧海滿記見證了香港涼果行業的變遷。儘管同行者日少，但他們相信，涼果所代表的南中國飲食文化不會消失。它不僅是海外華人思鄉的慰藉，更成為國際市場認識香港特色的一扇窗口。







精製陳皮

精製陳皮是廣東地區的傳統涼果，以優質柑皮為原料，經揀皮、浸漂、保鮮、切皮、醃製、瀝乾、調料、反覆曬制及貯存等多道工序製成。除了作為休閒零食，陳皮亦具藥食同源功效，能化痰止咳、理氣健脾。

天時順逆　不變初心　謹守專業　惠澤社群