



傷健同樂「古蹟無障礙自助遊」義工調查員招募

合作機構：香港傷健協會 深水埗傷健中心

研究範圍：全港 18 區，主要法定古蹟 / 文物徑等，選取不同景點，重點作深入研究。

研究方法：包括填寫統計報表、拍照及問卷調查。

主要基於使用手義、輪椅及電動輪椅者能實行「古蹟無障礙自助遊」為焦點，評估項目包括：

- 評估目的：
1. 接駁公共交通工具、最近停車場；
 2. 前往通道、電梯、洗手間位置、標誌；
 3. 可觀賞地方的比率、景點資料；
 4. 評估能否順利完成、距離及所需時間等。

最後將需要改善項目，提交有關部門，以作出相應措施。

- 多方評估：
- 健全人士的比較調查 (包括調查景點問卷調查)
 - 傷健人士的意見 (焦點小組)
 - 政府過去的政策及措施

- 暫定日程：
- | | |
|-------------------|---------|
| A. 義工調查員招募 | 2006年7月 |
| B. 調查員訓練及調查簡介 | 8月中至9月 |
| C. 景點資料搜集 | 10月至11月 |
| D. 分析資料及撰寫報告 | 12月至1月 |
| E. 發佈「古蹟無障礙自助遊」指南 | 2007年2月 |

報名詳情：歡迎瀏覽「旅遊之友」網站 www.ftihk.org



何謂起碼

香港人

有些人對於香港流行的俗語的來源，常用主觀的觀點去解釋，例如「起碼」一詞，環顧目前香港，只有布匹常用「碼」作為量度單位來計算長度。其實「起碼」中的碼，並非英制的碼，而是砵碼的碼。

「砵碼」是一種計算重量的單位，自從外國傳入用指針式或電子顯示的「磅」後，現在大部份店舖都磅來計算重量，只有少數舊式店舖仍有用砵碼，因此，很少人知道「起碼」一詞是源於砵碼。

砵碼分一兩、二兩、三兩、四兩、半斤、一斤、二斤、三斤、五斤和十斤重量，假定你買五斤香米，雜貨舖的老板，先將一個二斤和一個三斤的砵碼放在天平的一端，然後將香米裝入紙袋裡，放在天平的另一端，當香米的重量與砵碼的重量相等時，則天平便會平衡，香米便有足五斤的重量。

由於砵碼只分幾種指定重量，最輕的砵碼，就是「起碼」。因此，從前到市場購物，店舖中天平上取最輕的砵碼，就成為起碼的重量。故買東西時，店員會聲明「起碼」買多少才有交易。



大埔墟

遊子

大埔共有兩個墟市，一新一舊，舊墟就在今日汀角道天后廟附近的地方。舊墟建於康熙十一年(1672)，由新界五大族之一的鄧氏創設，與鄧氏族人鄧師孟有關。據【新安縣誌】記載，鄧師孟是明隆慶年間(1567-1572)人，其父被海賊所擄，勒取贖金，鄧師孟無法籌得贖金，便親至賊船，願以身代父，賊答應並釋放其父。師孟在父親離去後，不願為盜匪挾帶，趁無人監視時投海而死。新安知縣邱體乾得知此事，將他的事蹟寫進新安縣誌，以示表彰。到了明萬曆年間，鄧氏族人又在大埔建立了一座孝子祠，以紀念這位鄧族的孝子。隨着孝子祠的建立，鄧族的另一分房亦定居於大埔頭。而文氏族人亦遷入大埔泰亨。



康熙十一年，爲了維持孝子祠的香火和管理，鄧氏鄉紳在孝子祠旁建立墟市，所得收入，撥作孝子祠的經費，是爲「大埔舊墟」。昔日大埔汀角路前爲一片汪洋，不少船隻在此停泊，水上交通非常方便，遠至沙田瀝源及烏溪沙一帶的村民，也乘街渡到此買賣，使舊墟的發展日益蓬勃，成爲了香港三大墟市之一。爲了方便信奉天后的居民，當地人在墟前臨海處修建了一座天后廟，時爲康熙三十年(1691)。天后廟建立後，成爲了當地的宗教和行政中心，不但吸引大量善男信女到此拜祭，也是大埔鄉紳聚會和議事的地方。因此鄧族取得了當區的經濟壟斷地位。

到了光緒時，由於鄧族人多勢眾，財大氣粗，引起了聚居於附近的其他姓氏族人的不滿。到了清代中葉，太坑村的文氏有意另設一個墟市。據說當時泰亨青磚圍父老文湛泉先生在墟市中購買一條生猛石斑魚，但遭到仗勢者阻止，並且以粗言相向，令他屈氣難消。泰亨文氏，亦乃大族鄉紳，在墟市看中區區一尾石斑，亦被鄧人「橫刀奪愛」，再加上日積月累的恩怨情仇，因而決心另建新墟，遂召集鄉鄰，發起籌建工作。

文氏聯合大埔七個非鄧氏村落（包括泰亨約、林村約、翁和約、集和約、樟樹灘約、汀角約及粉嶺約）組成大埔七約，遂聯同七條村落，組成「大埔七約鄉公所」，攜手另起爐灶，開發「大埔新墟」，免由鄧族專美。鄧氏得悉事件後，擔心生意受影響，孝子祠難以維持，故大力反對。對此，鄧族向新安縣府以「影響鄧孝子祠祀糧」爲由，提出反對。後經連番訴訟，由於當時大埔剛受颶風侵襲，不少地區急待重建，才得以定案。新墟最終獲准動工，卻只能以「太和市」命名，且文氏一族，不得越界在舊墟建舖。

太和市位於「大步墟」對面河，翌年，定名爲「太和市」。「太和市」，亦即現時之「大埔墟」，於光緒十八年(1892)農曆七月初八「開墟」，合共 28 間舖位，落成於富善街，逢每月上、中、下旬的三、六、九日定爲墟期。墟內另建立一間鄉公所，作爲辦事處及宗教中心，並設立公秤制度，使鄉民作公平買賣。所內供奉文武二帝，亦即「文武廟」的前身。當時鄉民往返林村河兩岸十分不便，居民依靠橫水渡甚至赤腳涉水橫渡林村河。大埔七約爲了方便居民及令到「太和市」進一步繁榮，在 1896 年，七約修建了由太和市至林村河北岸的廣福橋。1984 年，廣福橋改建爲公路橋，遂將廣福橋拆卸。九十年代初，大埔公路擴展，廣福橋回復爲行人橋。並在原址興建一條仿古行人橋。舊有廣福橋的石欄桿、石臺仍然可以在現有廣福橋處看到。

太和市本是一個市集，主要售賣禽畜肉食、蔬菜農具等。1898 年，英國租借新界後，大埔區位於新界東中央，成爲行政中心，太和市所在地改爲富善街。1913 年，太和市旁的大埔墟火車站落成，舊有的大埔墟日漸衰落，太和市因而得盡地利，店戶日增。因此人們將太和市稱作大埔墟，原有的大埔墟稱爲大埔舊墟。新墟的發展一日千里，舊墟則漸趨沒落，孝子祠也蕩然無存，幸好今天還留下天后廟作爲歷史的見證。



中國飲食

新疆編

待客之選—「抓飯」

維吾爾語叫「波糯」，是維吾爾、烏孜別克等族款待賓客的食品之一。原料是新鮮羊肉、胡蘿蔔、洋蔥、清油、羊油和大米。做法是先將羊肉剝成小塊用清油炸，然後再放洋蔥和胡蘿蔔在鍋裡炒，並酌量放些鹽和水，之後再翻洗泡好的大米放入鍋內，不要攪動，焗約 40 分鐘即成。

按照傳統習慣，吃抓飯時，主人會先請客人們圍坐在炕上，當中鋪上一塊乾淨餐布。隨後，主人一手端盆，一手執壺，請客人逐個洗手，並遞上乾淨毛巾。待客人們全部洗淨手坐好後，主人端來幾盤抓飯置於餐布上（習慣是 2-3 人一盤），請客人直接抓吃。現在，有些家庭接待漢族客人時，抓飯一般都備有小勺。

熱賣街頭小吃—「羊肉串」

正宗的羊肉串和烤全羊一樣，要色澤焦黃油亮，味道微辣中帶着鮮香，不膩不膻，肉嫩可口。首先，將羊肉剔下來切成薄片，每一片有瘦有肥最好，然後肥瘦相間地穿在鐵釵上，穿好後，便將它們排在爐子上，一邊扇風烘烤，一邊撒上精鹽、孜然粉和辣椒粉，上下翻烤數分鐘即可食用。

還有一種稱為「米特爾喀瓦普」的羊肉串，意為「1 米長的羊肉串」，所用鐵釵有 70-80cm 長，肉塊大，豎立在坑爐裡烘熟，吃起來更過癮。

超過 50 個品種—「饅」

根據考證，「饅」一字源於波斯語，流行在阿拉伯半島、土耳其、中亞細亞各國。維吾爾族原先把饅叫做「艾買克」，直到伊斯蘭教傳入新疆後，才改叫「饅」。



新疆「饅」的品種很多，常見的有肉饅、油饅、窩窩饅和芝麻饅等。做法跟漢族烤燒餅很相似，先在麵粉或精粉中加少許鹽水和酵麵，和勻，揉透，稍發，即可烤製。

旅遊之友活動第26回

東涌大澳

日期：2006年8月27日（星期日）
集合時間：上午8時30分
東涌地鐵站東匯城方向出口
行程：東涌炮台、侯王宮、天后廟；下午參觀靈隱寺、大澳水鄉。
費用：每位10元（非會員每位20元）
全程車費自備、東涌午餐自費
報名：www.ftihk.org



旅遊之友活動第27回

中英街、大鵬古城

日期：2006年9月17日（星期日）
集合時間：上午8時30分
集合地點：深圳口岸出口廣場



行程：
南澳大鵬古城
沙頭角中英街

費用：
會員每位250元
非會員 300元



包括：交通、門票、午餐、簽證、保險及小費
名額有限，報名請瀏覽 www.ftihk.org

海上絲路 興衰史簡略

上期提及『絲綢之路』這名稱，是由是 19 世紀德國傑出的地理學家李希霍芬 (Richtofen) 提出，而『海上絲綢之路』，則是日本學者三杉隆敏於 1967 年出版的專著《探索海上絲綢之路》提出來的，已為學術界所普遍接受。

在紀念鄭和下西洋六百周年之際，海內外許多專家學者認為，鄭和的“海上絲綢之路”延續傳播中國的絲綢文化，對經濟貿易的迅速發展，超越了傳統的騎著駱駝在沙漠中行進的張騫的“陸上絲綢之路”，對人類的進步又一個偉大的貢獻，有著不可磨滅的深遠影響。

『海上絲綢之路』是中國古代對外貿易的重要通道，最早在秦漢時期便已出現，唐、宋時期最為興盛，中國造船技術高度發展，加上有羅盤的發明，各國商船頻繁地進行航海貿易，其範圍東起朝鮮、日本，西至東非和地中海東岸的全部航程；其中又以印度半島為中界，將其全程分為二段：半島以東為東段，中經日本海、黃海、南海和孟加拉灣；半島以西為西段，其間經印度洋、阿拉伯海、波斯灣和紅海。令中國沿海地區出現了一批享有盛名的海港，包括揚州、明州（寧波）、泉州、番禺（廣州）等。

『海上絲綢之路』，亦被稱為「陶瓷之路」、「香藥之路」。古代東西方的陸上和海上交通線都以絲綢命名，說明中國在東西方貿易中，絲綢處於一種舉足輕重的地位。絲綢改變了海外人民的穿衣習慣，東南亞各國人民都喜歡穿中國絲綢製作的筒裙，直到今天仍然如此。更重要的是中國蠶絲的傳入，促進了東南亞國家絲織品工業的發展。

『海上絲綢之路』亦令中國和亞非各國之間的國際貿易得以暢通，將中國的絲綢、陶瓷、香料、茶葉、漆器等物產運往歐亞非，換回珠寶（象牙、犀牛角、珍珠、玳瑁、琥珀、瑪瑙）和香料（宋朝又稱“香藥”，泛指胡椒、檀香、麝香、龍腦、乳香、丁香、沉香、木香、肉豆蔻、安息香、末藥、蘇合油等）等。

明朝為控制對外貿易和防範海外勢力入侵，對民間的海上貿易實施“海禁”，結果事與願違，造成東南沿海倭寇和海盜盛行，武裝走私和搶劫商品現象成風，明政府只好開禁。

清朝施行“閉關政策”，西方國家在輸出大量銀圓購買中國商品的同時，因無法建立平等互利的自由貿易關係，而出現了巨額貿易差額，於是英國方面違背中國官方的禁令，非法大規模向中國傾銷鴉片以追逐高額利潤，扭轉貿易逆差，最終導致了以林則徐【虎門銷煙】為代表的禁煙運動作為導火線，引爆了 1842 年開始的鴉片戰爭，『海上絲綢之路』從此徹底走到盡頭。

1991 年 2 月，聯合國教科文組織主持的『海上絲綢之路』綜合考察團在泉州進行了全面的考察，並舉行“中國與海上絲綢之路”國際學術討論會，進一步激起了人們對海上絲綢之路歷史的廣泛興趣。

1745 年 9 月 12 日，瑞典商船“哥德堡號”滿載著來自中國的商品，經過整 30 個月的航行，駛回家鄉之港「哥德堡」。眼看就要完成她去中國的第三次航程了，企盼已久的歸家之旅卻不幸地在轉瞬間化為悲劇——“哥德堡號”在港口附近觸礁沉沒。船上所有的貨物，包括來自中國的瓷器、茶葉、絲綢、香料等，隨之沉入海底。所幸的是，所有的船員都被附近的船隻救起，部分船載商品經過多次打撈而獲得保存，其價值竟相當與當時的瑞典國民預算總值。

“哥德堡號”被漸漸遺忘，直到 250 年之後(1984)，一位潛水員在海底發現了“哥德堡號”的殘骸，開始了徹底的海底考古發掘工作。這些發掘出來的中國古代物品引起了公眾的極大興趣，於是，一個近乎瘋狂的想法浮現出來——能否用傳統工藝再造這艘古船，並駕駛它再次前往中國？

“哥德堡號”現正停泊在珠江河口——老虎嘴的幾座小島之間。今天 7 月 18 日將進入珠江河口，到達歷史目的地——廣州，慶祝 250 年後，瑞典商船“哥德堡號”再次訪問廣州。🚢 哥德堡號中國之旅 <http://www.soic.se/4.76a49d3f10903c878b480003388.html>

