保良局 PO LEUNG KUK

MOSTE

社會福利署資助服務
Subvented Service by the Social Welfare Department

2025-2026年度第四期季刊

懷舊街頭小食

安老院舍外展專業服務隊（荃灣及葵青）























- 跨專業活動
- 懷舊街頭小食介紹
- 季度活動回顧
- 言語治療資訊分享
- 趣味小遊戲

香港懷舊街頭小食





起源

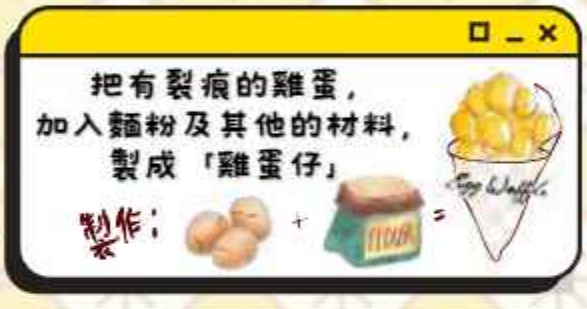
1950 年代，香港正值社會轉型，普羅市民生活普遍拮据。許多人沒足夠資金開店，只能推著一台改裝的木頭車於街邊賣小吃謀生，後來形成了流動小販文化 - 「車仔檔」。

特色

這些攤販為了節省燃料和時間，發明了許多「快、平、正」的神奇料理。檔主用火水爐即煮即食，確保食物新鮮熱辣，幾分鐘內上桌。

趣事

有趣的是許多經典「街頭小食」其實是「廢物利用」的驚喜。



回憶

1970-80年代，政府因衛生環境考量開始整頓，讓許多車仔檔搬進了店鋪或熟食中心，讓那種「邊走邊吃」的街頭文化成為香港人的集體回憶。





照片來源：墾料網

資料來源：維基百科、東方日報、HK01、維基導遊

小販工具介紹

扁擔

在1950至70年代的香港街頭，「扁擔（擔挑）」是常見的小販營生工具。通常用竹子劈開製成，中間有節位增加平衡與承重力，方便穿梭窄巷與樓梯。



舊時小販檔的口頭禪：
「賣——糯米飯！」、「賣——雞仔！」
這種以『賣』字開頭的叫賣方式，
是香港人的集體回憶。



車仔檔

除了「扁擔」外，「木頭車」也是香港傳統的運輸與小販工具。隨後，不少流動小販將其改裝成「熟食車」，於街頭販賣香港特色地道小食。

時移世易，現時車仔檔小食已買少見少，但仍保存少量的車仔檔，於街道上可見。



經典小食介紹


50年代豆腐花檔

豆腐花

正是當時小販以肩挑叫賣的代表小食之一。在牛奶仍屬奢侈品的年代，這款黃豆製品不僅價格親民，營養價值更可與牛奶媲美，因此被小販譽為廉價的「窮人牛奶」。

照片來源：堅料網
資料來源：維基百科、HK01



80年代臭豆腐檔
懷念當時的味道

臭豆腐

當年的小販多以一條擔挑，挑著油鍋、炭爐與食材，在街頭把酵臭豆腐切塊，下熱油現炸。這種「流動式」的經營讓整條街都瀰漫著強烈的香氣，街坊往往是「聞味而至」。

腸粉

為配合大眾早期對效率的追求，研發出暖桶保溫與混醬的吃法，這種能隨意配搭且快捷上餐的街頭發明，為勞動階層提供了價廉物美的外食選擇。



40年代即叫即做
的街頭腸粉



除了原味魚蛋外
還有辣的咖哩魚蛋

咖喱魚蛋

香港著名的街頭小吃。最初，小販是用擔挑掛著兩個箱子叫賣，一個放著以咖哩煮成的魚蛋，而另一個則放著醬料及竹籤。後期因魚蛋都被放涼了，小販改為以可煮食的「車仔檔」販賣。

碗仔翅

最初由小販收集酒樓「魚翅頭」和「魚翅尾」，加入冬菇及肉絲勾芡(埋芡)而成。隨後，因成本上漲改用粉絲替代真翅，成為平民化的「仿翅」。流動小販通常會兼售生菜魚肉以增加食客飽足感，演變成經典的「兩溝」食法。



碗仔翅的小販都會
兼賣生菜魚肉

資料來源：維基百科、HK01
照片來源：South China Morning Post、wikipedia、每日頭條

雞蛋仔

相傳是一位雜貨鋪老闆避免浪費食物，把蛋液加工成蛋漿，倒在模具中烤焗而成，後來有人設計出雞蛋形狀的模具，於是就被命名為「雞蛋仔」，成為50年代香港街頭的經典小吃。





最初的雞蛋仔都以炭火烤焗
現在已經改用電爐製作

煨蕃薯

以炭火慢烤，是冬季最受歡迎的街頭小食之一，外焦脆內軟糯。拿著一個"熱辣辣"的煨蕃薯，已暖在手心，咀嚼著香甜的金黃色蕃薯肉，滋味無窮。炭火香氣隨風飄散，勾起往日冬季的街頭回憶。





煨蕃薯有黃肉蕃薯，還
有橙肉及紫心蕃薯



炒栗子

另一款受人喜愛的冬季街頭小食。一個大鐵鑊，放入大量鐵砂把栗子炒熟。當栗子炒熟時，栗子殼會微微爆開，露出金黃色果肉，香氣四溢，令人食指大動。



炒栗子除了用鐵砂加入
鐵鑊爆炒外，還加入粗砂
糖使栗子更香甜



檔販會先把粗鹽炒熱，
再把鵪鶉蛋放入高溫的粗鹽
烘焗至全熟

鹽焗鵪鶉蛋

較為少見的車仔檔食物，一包有8至10粒，蛋黃鹹香濃郁，回味無窮。相傳老牌檔口用的不是普通的白鹽，而是混了細沙和炭灰的「黑鹽」。



資料來源：維基百科、HK01
照片來源：Lion Rock Daily、am730、新唐人電視台



懷舊街頭小食 軟餐製作體驗工作坊

社工與言語治療師合辦「軟餐製作體驗工作坊」，邀請了保良局社企「一點回味」主廚到場，以懷舊街頭小食為主題，帶領院友親手製作「混醬腸粉」及「砵仔糕」，並一同品嚐軟餐版的獨特口感。在製作和享受美食的同時，職員向院友講解「高危食物」分類，以互動遊戲讓院友更了解不同食物的質感及進食小貼士。大家學習到吞嚥相關知識外，還品嚐到軟餐版的懷舊小食！





透過遊戲認識傳統高危食物



手把手教學 成功保證!





親自體驗製作樂趣





味道100分!!!

言語治療資訊閣

正所謂「民以食為天」，從街頭小食到節慶食物，也離不開「食」。可是，在享受美食時，要食得安全，就要避開高危食物。

!!高危食物種類!!

注意!!!



具黏性和韌性的食品
如芝士粒、年糕、湯圓



堅硬或乾身的食物
如堅果、硬皮麵包



多汁或有籽的食物
如西瓜、橙、白蘿蔔



易碎鬆散的食物
如餅乾、蛋捲



入口後會融化的食物
如雪糕、朱古力



混合質地的食品
如湯飯、湯麵、潮州粥



質地滑溜的食物
如腸粉、啫喱



會吸收口水及發脹的食物
如麵包



微粒狀的食物
如芝麻、蔥花

例子



「光酥餅」
吸水後黏口



「魚蛋」
圓形彈牙難控制

照片及資料來源：照護食

小白兔農莊 親親大自然



與小白兔親密接觸







豬豬洗澡體驗



社康活動



與農莊明星合照





元朗著名美食 - 盆菜



打卡留念

於一月風和日麗的日子，本單位安排三間院舍的長者到訪位於元朗八鄉的「小白兔農莊」進行一日遊玩。讓長者親近大自然，感受溫暖的陽光，舒緩身心，度過愉快又療癒的一天。











輕鬆中獎





大合照 - 到此一遊

新春插花之五福臨門

臨近農曆新年，本單位為院友舉辦了新春插花活動，
讓院友們聚首一堂，共同完成賀年花盒。
大家互相祝賀，令院舍頓時充滿著濃厚的新年氣氛！






新春社康活動

茶味人生




「飲茶」是一種習慣，「品茶」是一種樂趣。
我們把「品茶」帶入院舍，與院友重新認識「品茶」四步曲。
讓一壺茶，成為院友之間交流感受的橋樑。

觀：其色



聞：其香



品：其味



話：其韻



安老社區照顧服務藝術展

展覽日期:
4/3/2026-9/3/2026

潮玩潮食 藝遊社區

為鼓勵長者積極參與藝術創作及加強與社區連繫，早前於旺角上海街618號舉行的「潮玩潮食藝遊社區」藝術展，本隊邀請有作品參展的院友親臨展場參觀。院友看見自己的作品有份參展都十份欣喜，亦欣賞到其他參展作品，互相交流創作心得。













義工探訪

Connecting hearts, one visit at a time.



傷健協會義工

為院友帶來手語舞，
與院友用不同的方式表達自己的愛意。





黑暗中對話義工

運用自己不一樣的經歷鼓勵長者
敞開心扉分享自己的生命故事。









保良局曹金霖夫人耆暉中心義工

到訪本區不同院舍，為院友帶來魔術表演，
更以小丑造型為院友帶來歡樂。

義工戶外旅行

Let's have a trip

本單位獲「旭日半島扶輪社」贊助舉辦是次戶外旅行，並邀請「傷健協會」義工共同攜手推動共融交流。活動於「傷健營」舉行，透過團隊遊戲及燒烤聯誼讓長者與義工互相認識增進情誼，同時體驗院舍生活以外的樂趣與新鮮感。當日氣氛愉快，眾人皆盡興而歸。



進行團隊合作遊戲





與陽光玩遊戲



留下倩影





大合照



參觀營地，互相交流



一同享受燒烤初體驗

保良戲院
PLK CINEMA

為你呈獻



大利大利



有「利是」收真好！

財神到



一齊嚟影張靚相先！



馬

福袋到！福氣到！





今日活動好正啊！



單位主任同大家打招呼啊！





戲好睇！覺又坐得舒服！

保良戲院於新年期間，為院友放映了一套賀年電影「嘅咕嘅咕新年財」，讓院友能一同回味昔日經典電影，亦於農曆新年期間聚首一堂，共同慶賀，互相送上祝福。

2025-2026年度
第四次服務諮詢委員會暨茶聚

本單位已於3月18日舉行本年度最後一次服務諮詢委員會。會上各專業同工分享相關專業知識，院舍代表亦就照顧工作上的困難作交流，討論氣氛融洽。是次會議讓各方交換服務心得、互相協助尋求解決方案，再次感謝各位代表撥冗出席！





2025-2026 老有所為活動計劃

本年度的老有所為活動計劃－「耆」趣遊學團，已經正式完滿結束。本單位感謝過去一年各院舍的積極參與及支持，讓活動得以順利進行！常言道「家有一老，如有一寶」，是次活動院友除分享個人故事外亦擔當社區導賞員的角色，口述荃灣區歷史及往事，讓大眾認識區內特色之餘亦打破部份對院友的刻板印象，促進跨代交流與共融。本隊把活動中的導賞影片剪輯成短片存於隨身碟(USB)中，並將派發給各院舍供院友及照顧者觀賞，讓更多人看到大家的能力及價值！

「耆」趣遊學團









生命教育

圓滿人生

在人生晚年，最困難的往往不是身體上的挑戰，而是心靈上的匱乏與遺憾。「四道人生」能幫助我們回顧一生，用真誠的說話修補關係、放下遺憾，活出更精彩和踏實的晚年。

「四道人生」

指在晚年有意識地說好四句話：

道謝

向家人、朋友、照顧者多說「謝謝／多謝你」，肯定他們一路的陪伴、幫助和付出。

道別

帶着祝福說「再見」，可以是跟舊日的遺憾道別，也可以在每次相聚後，安心又溫柔地道別。

道愛

說出「我愛你」，讓重要的人真切聽見這份愛；若覺得難以開口，也可以用鼓勵句子表達，例如「你做得好好！」。

道歉

SORRY!

為過去的誤會或遺憾說「對不起」，同時學習原諒自己，不再只責怪自己。

四道人生什麼時候做呢?

隨時隨地都可以做! 不論是否面對人生最後一秒，生命如此短暫又無常，可以在意識清楚時、回顧一生時，肯定自我價值。學會讚賞感謝；學會現在說愛； 學會化解恩怨情仇；好好道別是疏通悲傷的重要過程，唯有放下遺憾，才能留愛不留憾！

資料來源：恩主公醫院

2025-2026年度服務滿意度問卷調查

本年度我們在各院舍進行年度問卷調查，並成功取得856位院友、職員及照顧者的回應，均表示對各專業服務滿意，感謝各院舍及家屬的支持，期待來年繼續到院舍為您們服務。



各專業服務滿意度



員工態度滿意度



整體服務滿意度

人事變動

大家好，我是吳姑娘，很高興能夠加入這個充滿溫暖與活力的大家庭。期望未來在不同服務或活動之中與各位見面，彼此交流或合作。
我們的團隊就像蒲公英的種子一樣，播撒希望和祝福，將愛與關懷帶到荃灣青的每一個角落。
衷心祝願各位身體健康，生活愉快。



署任營運經理

大家好!我是新加入的言語治療師 - 賴姑娘，多多指教!



言語治療師



福利工作員

邱生已於今年三月初離職，感謝他過去為本隊的付出與貢獻，在此衷心祝福他前程錦繡，一切順利!



趣味小遊戲



看圖猜食物

以下五種懷舊食物，只有圖畫，
你能猜到是甚麼懷舊食物嗎?

(答案在下方)

1. 

答案：＿＿（2個字）

2. 

答案：＿＿＿（3個字）

3. 

答案：＿＿＿（3個字）

4. 

答案：＿＿＿（3個字）

5. 

答案：＿＿＿（3個字）

正確答案：1. 魚蛋 2. 菠蘿包 3. 咕仔糕 4. 雞蛋仔 5. 棉蓉餅

尋找懷舊小食



圖中有以下5款懷舊小食，你可以圈出來嗎？
1.魚蛋 2.蛋撻 3.腸粉 4.臭豆腐 5.燒賣
















*答案在下頁!

SQS服務質素標準

上頁答案:



標準十三：私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準十四：私隱和保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準十五：申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準十六：免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

如對本隊服務有任何意見，歡迎與我們聯絡
您的寶貴意見有助我們持續改善，提升服務質素

歡迎填寫意見後，交予本隊職員或傳真至3575 9921

地址：新界葵涌葵昌路56號貿易之都2樓201C室
電郵：moste@poleungkuk.org.hk

負責人：包穎懿女士 服務經理(安老)　吳穎芝女士 署任營運經理
電話：3841 7733
傳真：3575 9921
主編：陳瑞芬、關偉明、徐嘉祺　印刷日期：2026年4月　印刷數量：300