



悉尼華人聚集區迎年度盛會！

作者：阿雯

悉尼一年一度的青蘋果節（Granny Smith Festival）將於10月17日星期六在Eastwood舉行。今年除了傳統街頭大遊行、遊樂設施和多元文化表演，還將加入《Gabby's Dollhouse》角色見面、駱駝和小馬騎乘等親子活動。晚上，2026年《Australian Idol》冠軍Kesha Neve將登台壓軸，隨後舉行煙花表演。

整個青蘋果節從上午9點持續至晚上8點30分，活動分布在Rowe Street、Eastwood Plaza、Eastwood Oval、West Parade及Eastwood Public School等區域，不同區域的開放時間有所不同。

萊德市政府表示，今年青蘋果節將彙集220多個攤位、2,000多名表演者，設置6個舞台，並有最多700人參加標誌性的街頭大遊行。

青蘋果節是Eastwood最具代表性的社區活動之一。1868年，居住在當地的瑪麗亞·安·史密斯（Maria Ann Smith）培育出後來以她名字命名的Granny Smith青蘋果。青蘋果節始於1985年，去年迎來40周年。

當天上午9點30分，Grand Street Parade將從Hillview Road與Lakeside Road交界處出發。遊行隊伍包括樂隊、社區團體、花車和舞蹈演員，載有「Mrs Smith」的青蘋果節花車也將亮相。Rowe Street是主要觀看區域之一。

上午10點30分左右，官方開幕儀式將在Eastwood Lower Oval舉行。

今年的兒童節目中，《Gabby's Dollhouse》裡的Gabby和Kitty Fairy將來到現場，參加互動表演和見面活動。



Eastwood Public School也將設置多項家庭活動，包括動物農場、Apple Shed、兒童活動區及AFL Playkour障礙體驗。6至16歲的孩子可在教練指導下參加跑、跳、攀爬等活動。

Apple Shed將介紹Granny Smith青蘋果及青蘋果節的歷史，現場還設有幸運轉盤和Apple Nachos蘋果小食製作活動。

去年頗受歡迎的騎駱駝活動今年也會繼續。駱駝騎乘從上午10點至下午3點在Upper Oval舉行，每人10澳元；Eastwood Public School的小馬騎乘從上午9點30分持續至下午3點，同樣每人10澳元。

大型遊樂設施集中在West Parade和Oval，從上午9點開放至晚上8點30分。

今年現場共設6個舞台，包括Eastwood Lower Oval的Harvest Stage、韓國城區域的K-Town Madang Stage、Hillview Road的Big Apple Singing Stage，以及Eastwood Plaza等地的多個表演舞台。

K-Town舞台位於Eastwood車站另一側的韓國城區域，將集中展示韓國文化、音樂和娛樂節目。

Big Apple Singing Competition大蘋果歌唱比賽也將繼續舉行，不同年齡組的參賽者將在台上比拚歌唱實力。

傳統的蘋果派大賽將在下午3點45分舉行。參賽者不能使用雙手，需要儘快吃完整個蘋果派。

今年的Youth Zone青年專區從上午10點開放至下午5點，除了本地年輕音樂人的現場演出，還有藝術手工活動、社區壁畫和Bike & Blend「腳踏果汁機」。參加者可以一邊踩單車，一邊製作果汁。

下午4點以後，Eastwood Oval將進入當天的壓軸音樂會。

悉尼獨立搖滾樂隊There Goes Me將在下午4點首先登台，5點由DJ Skye Rani Murray接棒，6點是派對樂隊Tequila Mockingbird。

晚上7點，今年《Australian Idol》冠軍Kesha Neve將登台演出。她來自新州雪山地區的Jindabyne，並在2026年《Australian Idol》中奪冠。

（2026年《Australian Idol》總決賽現場，左起第三位爲冠軍Kesha Neve）

晚上8點，煙花將從Eastwood Top Oval升空，觀眾可在Lower Eastwood Oval觀看。

（Granny Smith Festival）

青蘋果節當天部份街道將實施交通管制。由於Eastwood周邊停車位有限，計劃前往的民眾可優先考慮搭乘火車或巴士。

活動時間：10月17日星期六上午9點至晚上8點30分

地點：Eastwood Town Centre及Eastwood Oval

費用：免費入場，部份遊樂設施及騎乘項目收費。



抹茶成澳洲咖啡館標配 過去一年價格翻倍

文:黎辰

抹茶拿鐵現在幾乎成了澳洲隨便一家咖啡館的標配，而全球抹茶短缺正讓這杯「網紅綠」越喝越貴。過去一年，澳洲的抹茶消費翻了一倍，綠油油一杯賣到8澳元左右。

抹茶是一種粉末狀綠茶，飲用時會攝入整片研磨後的茶葉，而非像普通茶那樣浸泡後棄去茶葉。抹茶含有咖啡因和L-茶氨酸，後者可能有助於帶來更持久的清醒感。也有研究認爲，這兩種成份組合對警覺性和注意力具有潛在益處。抹茶還因其抗氧化劑和多酚含量，在養生圈內頗受推崇。



據7News報道，社交媒體把抹茶捧成了全球爆款，需求急劇飆升。而與此同時，抹茶的原產地日本的天氣條件惡劣，導致抹茶產量受到影響。由於茶樹還要長好幾年才能進入盛產期，抹茶生產又依賴人工，供應跟不上需求，由此推高了價格。

營養師Sarah Di Lorenzo告訴7News，抹茶確實具有眞正的營養價值，尤其體現在其抗氧化劑和植物化合物含量上，但她也強調，抹茶並非神奇的健康食品。

Lorenzo表示，對大多數人而言，每天飲用一到兩杯抹茶已經足夠，飲用過量可能導致攝入過多咖啡因；懷孕、哺乳期女性，或對咖啡因敏感、有特定健康問題的人，應事先諮詢醫療專業人士以確認合適的攝入量。

Lorenzo也提醒，加入糖漿和糖的抹茶飲品，會迅速從看似健康的選擇變成高糖飲品，她建議追這波潮流的人，買之前掃一眼配料表。

新宇宙NUI

新宇納萬象 匠心印乾坤

PRINTING IS OUR MISSION
DOING THE BEST IS OUR VISION

雪女士、周先生、蔡先生、月姑娘 敬賀

