

我家

HoMemory

地區焦點

②③ 打通沙田區經絡
T4主幹路不宜再拖

我家·熱話

⑭ 重重關卡「絆倒」長者
地區康健定諸多不便？

醫·家

④ 扮攻是防守
拍手蚊飛走

無線不歡

⑮ 環保app儲分
走塑多著數

披冰斬赫

高連學霸 閃破界限



看得見的人情味

新界東地區報
issue
131
編星期四派送
發行日期：02, May 2024

新界西 屯門 元朗 荃灣 葵青 離島 新界東 沙田 西貢 大埔 北區

我家 HoMemory

info@homemory.hk

十四鄉增人口 交通更見飽和

擬建多年的沙田 T4 號主幹路，原定 3 月中於立法會審批撥款興建，惟開會前一日政府決定將項目延後討論。該工程原於 2006 年刊憲，但因附近有屋苑反對，導致要重劃走線設計。今年 3 月重新上立會討論，被指造價逾 71 億太貴，經當局最新修改後將下調至 68.1 億元。地區人士強調，人口持續增加，繼十四鄉大型屋苑近期將入伙，瀘水廠遷到岩洞後騰出用地亦會發展，交通需求必大增，T4 號主幹路有必要興建。



打通沙田區經絡

T4主幹路不能再拖

根據規劃署統計，在 2029 年單是沙田人口將突破 70 萬人，當中尚未計算地理上屬西貢區、行政區則屬大埔的十四鄉新發展住宅區，該區即將新增的 3 萬人口。隨人口增長，區內交通擠塞情況不斷惡化，因此早於 1974 年政府已計劃於獅子山隧道公路上，興建高架天橋形式的 T4 號主幹路，以解決馬鞍山及西貢居民不能直出西九龍及荃灣的問題。

連接城隧公路青沙公路沙田路

擬議的 T4 號主幹路，旨在連接城門隧道公路、青沙公路及沙田路，全長約 2.3 公里。計劃內容就是興建一條雙程雙線主幹路及支路，於車公廟港鐵站及沙田文化博物館附近的一段獅子山隧道公路之上，以讓馬鞍山、西沙以至西貢的車輛，能夠有直接幹線經城門隧道及尖山隧道往返荃灣及西九龍、以至經西隧過海。

翻查資料，T4 號主幹路於 2006 年完成設計，並一度刊憲。惟當時有附近的屋苑因反對走線影響景觀，而令當時造價僅約 11 億元工程延後。直至 2017 年及 2019 年，政府分別兩次優化走線回應居民需求，並於去年重上立法會討論。其時，有議員對造價飆升至 71.6 億元有所保留，令政府決定在 3 月 22 日財委會開會的前一日，將項目延至 5 月 3 日再審批，當局指經研究後可下調造價至 68.1 億元。



若再拖十年 社會成本高達50億

4 月中，運輸及物流局發表網誌進一步解說，冀獲更多議員支持及了解該路的必要性。當局指會以改用物料及縮減電梯及天橋等措施，節省逾 3.5 億元。該路可節省市民出行時間，變相每年可帶來 5 億元經濟收益，相反倘再拖 10 年社會成本高達 50 億。

立法會議員李世榮認同 T4 主幹路興建刻不容緩。他解釋，隨着政府近年發展新界東以至北部都會區，新界東居住人口會持續增加，而隨著居住人數增加，卻未完善相應的交通網絡配套，導致沙田市中心經常出現交通堵塞，當中包括大埔公路（沙田段）、沙田鄉事委員會路等最為明顯，已處於嚴重的交通擁堵水平。

李世榮：T4主幹有急切需要興建

除了馬鞍山錦駿苑、錦柏苑、落禾沙里過渡性房屋等項目，日後樟木頭到西沙路十四鄉房屋發展相繼落成，政府更計劃將沙田污水處理廠搬進岩洞後騰出的 28 公頃土地，作其他發展用途。就此，李世榮認為，若現在不提前佈局做到基建先行，可見將來增加的車流，必令已告飽和的沙田市中心及馬鞍山對外交通網絡癱瘓。他認為 T4 主幹路有急切需要興建，更形容是解決區內龐大交通需求的「救星」。

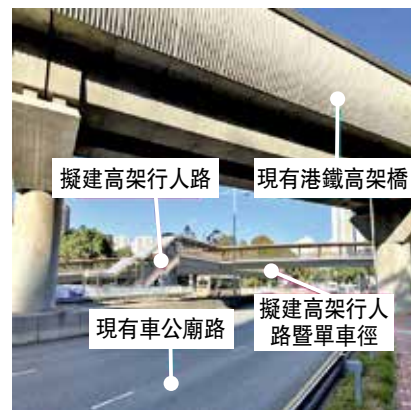
李世榮認為 T4 主幹路有必要興建。



優化後 T4 主幹路料本月再申撥款。



T4主幹路的優化措施



沙田繞道助大北出九龍 與T4主幹路功能有不同



T4 主幹路延續城門河兩岸幹線。

大埔公路(沙田段)正擴建,仍追不上增加的車流。



T4號主幹路進展時間表

- 政府草擬《沙田新市鎮主要公路網絡》報告時,顧問提出直接接駁城門河兩岸的主幹道,減輕市中心車流,首次提出T4號主幹路的構想,並提出未來的建造時機。
- 立法會財委會批准T4號主幹路的詳細設計及工地勘測。
- 首次就T4號主幹路工程計劃刊憲,惟蔚景園等居民反對影響環保及風水,未取得當時沙田區議會支持,詳細設計工作因而暫時擱置。
- 土拓署再度開展研究,檢視沙田區內的最新交通狀況,並確立擬議T4號主幹路的必要性。
- 土拓署向沙田區議會交代T4號主幹路走線提出首次優化方案,將高架橋向南移。
- T4號主幹路再優化方案,得到地區普遍支持,惟遭到靠近新走線的漆岸8號居民反對。
- 就T4號主幹路項目的擬議道路計劃再次進行刊憲。
- 立法會交通事務委員會重新討論沙田T4號主幹路。
- 原訂的立會財委會抽起沙田T4號主幹路的撥款申請,當局指決定將項目延後討論,以進一步增潤討論文件。
- 當局定於5月3日再向財會申請撥款,造價減至68.1億元。

1974年
8月

2005年
6月

2006年
10月

2016年
3月

2017年
12月

2019年
3月

2021年
11月及12月

2023年
10月20日

2024年
3月22日

2024年
4月25日



沙田濾水廠遷岩洞後,用地將重新發展。



擬建半開放式隔音屏障

擬建T4號主幹路(東行綫)

擬建T4號主幹路(西行綫)

通車後可減少馬鞍山車輛駛經沙田。



近期T4號主幹路的爭議,主要在於造價飆升至71.6億。4月中立法會舉行特別財委會會議上,「A4聯盟」立法會議員林素蔚表示,不少沙田及馬鞍山居民都支持T4號主幹路項目,但造價非常昂貴。她直言,如工程造價未能大幅降低,或無替代方案,就算再上財委會申請撥款,她會投下反對票。

另外,對於有議員去年提及沙田繞道可代替大埔公路(沙田段)飽和問題,沙田區議員陳壇丹表示,沙田繞道取代T4號主幹路的說法屬「美麗的誤會」。他認為,沙田繞道是令大埔及北區可繞過沙田直出九龍;惟T4號主幹路連接城門河兩岸的主幹道,是服務沙田、馬鞍山以至十四鄉居民,因此兩者並無可比性。他表示,雖然居民普遍認同71.6億元造價是匪夷所思,但對項目延期亦感到失望,因此希望當局可盡量壓縮造價。



林素蔚直言,造價不降低會對工程投反對票。



陳壇丹表示沙田繞道不可取代T4。

回應居民需要 道路方案多次優化

目前的T4號主幹路的设计及走線,經過至少兩次的優化,相比2006年最初方案,有不少修改及新增措施,回應當初反對市民的憂慮。

部分路段改為地下行車道

在現時的T4號主幹路方案下,原有高達20米又比較貼近民居的高架天橋,將移到較遠離民居的走線。再者,部分路段將改為地下行車道,從而令整個主幹道在沙田區的景觀影響減至最低。

另外,在該路附近會新增橫越城門河單車橋,為居民提供新的休憩設施;同時新方案亦吸納早前地區人士的意見,分別在獅子山隧道公路近曾大屋,及文化博物館加設東西行支路,方便附近居民亦可使用該路,及往返馬鞍山與沙田市中心及大圍。

運輸及物流局局長林世雄強調,T4號主幹路是新界東北區策略性項目之一,政府落實的意願堅決,會繼續積極解說。他不贊同沙田繞道可替代T4主幹路,直言「遠水不能救近火」,兩者皆有必要性,應並駕齊驅,服務市民。



林世雄強調政府落實T4意願堅決。



登革熱病毒常見於熱帶和亞熱帶地區，包括港人常去旅遊的東南亞國家。登革熱會令人發高燒、頭痛和嘔吐等，第一次「中招」的病情一般較輕，不過，假如其後感染不同血清型的登革熱病毒，就有可能引致重症登革熱，嚴重者可致命。目前沒有針對登革熱的疫苗，最佳預防方法是避免被蚊叮。

另外，網上流傳多吃肉和奶類製品能令體質變酸，從而防蚊，營養師認為這個說法沒有科學根據。

即使做足措施，難免有「漏網之蚊」。每當有蚊，很多人即時伸手拍，原來就算拍空仍然有用！日本皮膚科教授夏秋優在電視節目指出，蚊會記得曾嘗試攻擊自己的人的體味，並且不再接近，所以「拍蚊」可說是一石二鳥的小妙招。

夏天即將來臨，除了天氣炎熱令人汗流浹背，蚊患也是炎夏的另一個苦惱。被蚊叮痕癢難當，更要擔心「毒蚊」傳播登革熱，截至上月初，已有 17 人在外遊時「中招」。不想滿身蚊癢或染病，便要時刻防蚊。那麼，在蚊香等化學產品以外，有天然的驅蚊方法嗎？哪類人特別容易「餵蚊」？



讀者「莫盯我」 查吓知「無比 good」

扮攻是防守 拍手蚊飛走



家居防蚊錦囊

- 定期清理易積水容器，如為花瓶換水、檢查冷氣機底盤
- 妥善存放食物及處理垃圾
- 安裝蚊帳或蚊網
- 使用蚊香或電蚊香
- 善用植物氣味驅蚊，例如：
 - 一種植香茅、羅勒、迷迭香等
 - 打碎丁香、艾葉、白芷、金銀花等中藥，放在小布包內
 - 曬乾柚子皮、橙皮或檸檬皮，放在陰暗角落
 - 燃燒艾草等



郊外防蚊貼士

- 穿寬鬆、淺色的長袖衫褲
- 用含有 DEET 成份的驅蚊產品
- 應先塗防曬，再噴蚊怕水
- 避免使用有香味的化妝品或護膚品

資料來源：綜合衛生防護中心及傳媒報道

與大腦對話

作者：
陳洛志
醫師



自認貪玩中醫師，自覺笑住行醫，更有效讓病人好起來。不論腦學或中醫學其實可以玩出來，創出更多新穎有趣治療方法。



凍奶茶濕氣重 轉飲花茶養生

台式珍珠奶茶風靡全世界。香軟彈牙的黑糖珍珠，配上淡淡茶香又清甜可口的奶茶，吸上一口後，真讓人欲罷不能。孰不知享受口福之時，濕氣正在體內慢慢積聚。中醫認為，濕氣是病邪，阻礙氣運行並易傷脾胃，又讓人常頭暈昏沉、周身疲倦等。

至於甜味，就易生濕氣，而奶類、蛋糕等食物滋膩難消化，也會變成濕邪，加上港人喜歡喝冷飲，一杯冷飲下肚，胃腸部受寒會急劇收縮，輕則胃脹噁心，重則上吐下瀉。身體水分也受影響凝結成為寒濕之邪，損傷陽氣，所以中醫一直不提倡喝凍奶茶等冷飲。



玫瑰陳皮杞子茶

醫師
推介

材料

乾燥的玫瑰、陳皮各 5 克、
枸杞子 10 粒

焗法

將乾燥的玫瑰、陳皮以涼開水稍作清洗，後以沸水泡 20 分鐘，再加枸杞子續浸 10 分鐘，降溫後可飲。

功效

疏肝、健脾祛濕、明目，有調經、疏解情緒、和胃的功用。

茉莉花檸檬茶

材料

乾燥的茉莉花 5 克、檸檬半個

焗法

將乾燥的茉莉花以涼開水稍作清洗，後以沸水泡 20 分鐘，降溫後，加入切片檸檬就可飲。

功效

生津解渴、利水通便，有抗氧化、美白、預防感冒的功用。

注意

冊飲長
中用者
醫前、
。兒童
宜量
先不
諮詢可
合過
資格多
格患者
者、
孕婦、

預約藏蒸堂養生按摩

☎ 2430 0030

☎ 9265 5585

🕒 11:00 - 23:00

馬鞍山大水坑村 77 號地下 (富安巴士總站對面)

Ground Floor No.77, Tai Shui Hang Tsuen, Ma On Shan
(Opposite the Chevalier Garden Bus Terminus)



藏蒸堂

優惠組合 (精油+\$10/ 蘆薈+\$36)

全身穴位+古法刮痧/穴位拔罐/穴位磁叉 (選一項)

90分鐘

全身穴位+耳燭/肚 (選一項)

90分鐘

全身穴位+足底按摩

68分鐘+68分鐘

全身穴位+足底按摩

90分鐘+90分鐘



10% OFF

DISCOUNT
COUPON

優惠券

藏蒸堂 Zone of Zen

馬鞍山大水坑村 77 號地下
(富安巴士總站對面)

有效日期: 31/07/2024

藏蒸堂 Zone of Zen

zoneofzenmassagehk



順境莫氣焰 困頓不低頭

作者：
火登



早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上 Om Chanting、希塔療法 Theta Healing，從中發現東西方宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。

面對命運

筆者早前與兩位 30+ 朋友聚餐閒聊，其中有朋友坦誠稱正處於人生十字路口，故曾找玄學家批算八字運程，及後知悉未來會晚運順遂，卻又頓感人生虛幻，有「萬般都是命，半點不由人」的宿命感覺。

以「鐵板神算」聞名的玄學家董慕節逝世成為近期城中熱話，鐵板神數迷人之處，在於能「算出」人的六親生肖，但已故作家倪匡生前亦指，「他（董慕節）為我推算過去曾發生過的事，準確至極，但關於未來，卻推測得模稜兩可。」

某方面印證出玄學命理都有局限性，人的一生不到終點安知結果。

命運只是一種趨勢

解字說文

命格：

就是性格。膽小的人，在做決定時必然會更加小心，性格粗枝大葉的人，會在細節上容易犯錯，人的成功一半歸咎於性格的好壞。

運勢：

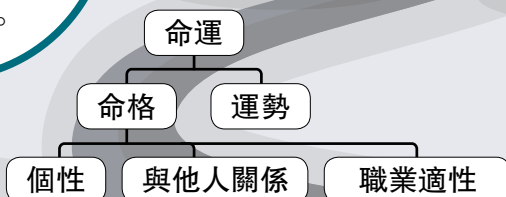
就是在人一生中的時間流轉運氣起伏高低。在對的時間軌跡做了對的事情，是順勢，相反則是逆勢。

命運是

否命中注定？筆者立場是，命理術數，如同「現代」大數據，從趨吉避凶立場而言，像天氣預報一樣只供參考。命運只是一種趨勢 (Trend)，不是「絕對必然」發生的事物；逆水行舟並非不可能，只是要花更多力氣。

命途多舛卻可扭轉

但大部分人只希望知道未來好壞，有否姻緣、金錢、事業等等，反而忽略透過命理術數可以幫助了解個人的性格優點及不足之處，如能從中知曉性格缺點，付諸行動努力求變的話，是可以令看似不好的命運遭遇有所改動的。



兩字記之曰努力

正面習慣 擺脫恐懼

筆者最近在 YouTube 頻道觀看到有關一本曾經被禁的預言書——《與魔鬼對話》，從中也一睹近代西方思想家如何看待人生課題。

作者是拿破崙·希爾博士，是有史以來著名的勵志作家、思想家、啟蒙者、暢銷書作家。書中指出，根據魔鬼自己的說法，這世上 98% 的人都被固有社會模式所洗腦控制。筆者嘗試簡述書中重點：



當人失意時，對人生感到極度失望之際，便會充斥各種猜忌、優柔寡斷、懷疑和恐懼，這都是魔鬼控制我們所使用的詭計。所謂「魔鬼」會通過種種手段，包括戰爭、貧窮、食慾、性慾、貪婪、懶惰、虛榮感及負面情緒包括憤怒、怨恨、仇視等去打擊人的意志。

魔鬼還會令人的負面情緒及能量不斷重複，最終形成負面習慣！

只有當人積極正面的想法成為習慣的時候，才可以逃離魔掌。

正面思想就是充滿希望及愛、積極性的心態，遇上困難時，仍然百折不撓、迎難而上。

當正面思想形成習慣循環不息時，便會產生成功、幸福等正能量結果。

當負面思想變成習慣循環不息時，便會產生失敗、不幸等負能量結果。

占得佳境，卻自滿懶散心態去生活，好運也許不似預期。命途多舛，肯去努力正面心態處之，往往卻可有所扭轉。

人生錦囊

光明昏暗 心態決定

實際上，所謂「魔鬼」是自己自己的負面心態投射出來。人生是否有意義，視乎你以何種心態去面對。同一處境，不同人有不同的感受反應行為，正好證明前路是否光

明昏暗在於當事人的心態決定！你的人生由誰做決定？無論你的人生是順境還是坎坷困頓，唯有以積極主動充滿正能量心態去過活，就是精采的人生。



和風麻婆豆腐

溫和不失火辣香嫩

變奏版保靈魂 料阿公孫仔齊叫好

香港人有幾鍾意食日本菜就唔使多講，另一方面其實日本人都好鍾意食中菜嘍，我上星期去日本福岡旅行嘅時候，發覺當地都有好多中華料理餐廳。咁大家又知唔知，日本人最鍾意嘅中華料理係咩呢？答案就係麻婆豆腐喇！



做法：



1 先準備上湯，300ml 熱水加適量木魚碎及乾冬菇浸 15 分鐘，然後隔渣備用（用現成上湯代替都可以嘅），並將米粉搥開及炸脆。留意米粉炸嘅時候會突然膨脹，一次過落太多就會好難控制嘍。

2 蝦仁切粒再飛水，然後過冷河保持爽脆口感。豆腐切丁、準備蔥花及薑米。



3 先爆香薑米，落免治豬肉煎香，再加入味噌爆香。隨後落埋日本醬油、味醂、清酒，加入豆腐粒及上湯，滾起企蓋煮 10 分鐘。



4 加入蝦仁拌勻，試味，如果唔夠鹹可以落鹽調味。跟住打芡及落蔥花，落適量麻油及撒上山椒粉就可以熄火。炸米粉放落碟，最後淋上麻婆豆腐就完成喇。



麻婆豆腐最初係由四川出身嘅廚師陳建民帶到日本，佢算得上係日式麻婆豆腐之父呢。陳師傅針對日本人唔食得太辣及鍾意食較甜嘅口味，而對麻婆豆腐調味作出調整。由於舊時嘅日本好難搵到花椒、豆瓣醬等材料，所以以前嘅日式麻婆豆腐都少用花椒，但就會用蠔油、紹酒，甚至赤味噌嚟調味。到咗近年，日本非常流行正宗四川口味麻婆豆腐，就更引伸出好多唔同味道嘅麻婆豆腐，另外麻婆豆腐醬包及麻婆豆腐丼飯都非常普遍。不過都冇人唔太鍾意日式麻婆豆腐，認為太過甜、唔夠辣、個芡太撻撻等等。



今次分享嘅食譜，就係參考咗日本仙台一款美食「麻婆日式炒麵」，做法就好似我哋嘅肉絲炒麵咁，將麻婆豆腐淋上炸脆嘅炒麵。我用炸米粉代替，索汁之後口感會更滑，調味就用咗味噌、味醂、清酒及醬油，口味較溫和而且無咁油膩，而且咁啱我見雪櫃有少少蝦仁，加埋落去又幾好味嘍。最後記得撒上山椒粉，香麻就係麻婆豆腐嘅靈魂嘍，唔少得嘍！

材料：板豆腐..... 1 件 薑..... 3 片
免治豬肉..... 200g 銀絲炒米粉..... 1 至 2 個
蝦仁..... 12 隻 木魚碎及乾冬菇絲..... 適量
蔥..... 1 棵 麻油及山椒粉..... 適量

調味：日本醬油、味醂、清酒各 1 湯匙，味噌 2 湯匙

小貼士

用板豆腐煮嘅時候會少啲出水，而且冇咁容易散晒。



巴黎奧運不足90天開幕，屆時本地運動健兒又可在國際舞台展身手。回想起最近一次教港人難忘的世界性運動會，就是2022年2月在北京舉行的冬奧。在該次開幕禮上擔任港隊持旗手的朱定文（Sidney），是其中一張令人眼前一亮的臉孔。

Sidney 這速度滑冰運動員，除了在賽道上與高手較量，兩年前創立香港速度滑冰學院。他亦是資優生，自小「文武發展兩不耽誤」，15歲時獲《少年科學家》獎項。這名能操五種語言的學霸，現在美國修讀醫學博士。如此 CV 實在讓人稱羨，不禁令人一問：為何他能不斷突破界限？

艱苦訓練，換來代表香港出賽的機會。

Sidney 提起單腳仿似要施展一記破冰「旋」。體育路上，他不用如履薄冰的取向，而是大開大闢，盡情投入狂野時速！

成長難關 有時向前衝 有時退後睇

成長難關 有時向前衝 有時退後睇

披風學霸 高速突破界限

「為了目標犧牲，家人會體諒，家人會體諒，家人會體諒，家人會體諒。只要我付出全力做某件事，他們也會全力支持我。」



總教練孫開導丹不時開導 Sidney。



曾經受歡迎的《氹氹轉》是香港公園內遊樂場的傳統遊樂設施，一些小朋友會站在旋轉的圓形平台上，而其他小朋友就站在下面旁邊不停轉圈，直至叫停為止，最後因安全問題而被淘汰！

Good Shepherd street
牧愛街88號

作者：
余遠鏗



漫畫家，從事多年漫畫及圖書繪本工作，作品有：《數碼暴龍》，《妖怪總動員》，《動夢成真》（中學電影動畫藝術教材—香港生產力促進局製作），《大偵探福爾摩斯》，《衛斯理系列少年版》，《神探包青天》，《我的吸血鬼同學》，《妙探鬼靈精》，《UBL 宇宙當入樽》。



琳瑯美食滿足幻想 攪動舌頭歌頌生命

對於厭倦了台北的繁華喧囂，渴望尋找一處能夠放鬆身心，並享受美食的人來說，宜蘭絕對是一個理想的選擇！這個小鎮充滿了令人垂涎的美食，讓我們一起來探索宜蘭的美食之旅，品嚐那些令人難忘的口味。



宜蘭

宜咬宜啜宜撕

不知音不到此

小籠包聯豆花「緣來娛齒」

很想吃小籠包，隔天上午就到市區的「原來鮮肉小籠包」，這裡以其稀有而平價的小籠包聞名，一籠8顆蔥肉小籠包僅需60元！小籠包吃起來，相當爽口。

旁邊的「原來豆花」也是同一系列店家，這家小店以它的豆花用料豐富、碗大量足而聞名。豆花質地綿密，底座使用黑糖綿綿冰，配料則分裝在小碟上，讓顧客可以享受多樣的吃法。



原來鮮肉小籠包／原來豆花

地址：台灣宜蘭縣宜蘭市
西後街151之3號

營業時間：週一至二、四至日
10:00至20:30
(週三例休)

吃霸王鴨 味蕾動L

在蘭城晶英酒店的紅樓中餐廳，我們品嚐了號稱「全台灣最美味的櫻桃烤鴨」。這裡的櫻桃霸王鴨提供五道料理，包括輕盈清爽的香滷鴨小拼、在口中爆漿的美味櫻桃鴨握壽司、清爽不油膩的慢火白菜燉鴨湯等等，絕對能滿足你對美食的所有幻想！

紅樓中餐廳

地址：台灣宜蘭縣宜蘭市
民權路二段36號6樓

營業時間：週一至日 11:00至15:00，
17:00至21:00



奕順軒

地址：台灣宜蘭縣宜蘭市
神農路二段17號

營業時間：週一至日 09:30至21:30

飯後甜品 鹹牽我心

吃過晚餐後，來到宜蘭特產專賣店「奕順軒」，購買了我最想念的奶凍捲和切達乳酪狀元餅。「純芋奶凍捲」以外層芋味蛋糕為底，中層夾著濃郁的芋泥和特製的芋頭奶凍，三層滋味完美融合！而切達乳酪狀元餅則是口感豐富，外層酥脆的麵皮包著麻糬和鹹香的芝士，讓人一口接一口停不下來。



黎智英案

陳梓華作供：黎智英欲統領「勇武派」迎合西方反華

壹傳媒創辦人黎智英與《蘋果日報》三間相關公司被控串謀勾結外國勢力危害國安案繼續審訊，過去兩星期幾乎全是「從犯證人」、法律助理陳梓華的作供時間。

陳梓華供稱，黎智英視「和勇」都是其「同路人」，但「勇武」暴力不斷升級，黎智英想與「勇武派」建立聯繫圖說服他們「克制」，認為

少了暴力畫面可以迎合西方期望。黎智英更在自己座駕內與陳梓華秘談，希望建立橫跨「勇武派」及「和理非」的領袖團隊，而陳理解其實就是建立一個「大台」。

陳梓華又供稱，2020年1月，黎智英計劃圖謀得到「國際認同」，然後由外國政府做制裁及施壓，並希望拉攏議會、海外組織、街頭力

量、「國際線」及商人等不同板塊及所謂的民間力量，以達到所謂的「支爆」，即令中國經濟及政治崩潰。他作供時又指，黎智英在國安法生效後無改變「國際游說四步驟」立場，黎智英也曾問陳梓華「有什麼可以協助年輕人？」並稱「我已經和美國那邊在談」，繼續指令陳梓華做國際游說。

Alex 與樂齡學員亦師亦友。



在石門開業租金成本較低，資源可投放於長者學員。



教練矯正坐立姿勢。

事業之初遇癌魔 手術後誓燃亮他人

希望長者不被身體所限制，
做自己想做的事。 —Alex

做運動除了追求線條，也是為了年老擁有健康的體，以無拘無束地享受與家人的時光。健身運動成熟潮，每個街口轉角總找到一間健身室。而進駐石門區約1年的「花fit」教室，背後承載著多個為理想生活而堅持的故事。



與死神擦身而過 前健美港隊更珍惜健康

「花fit」創辦人 Alex 為前港隊健美運動員，由做兼職教練開始，便著重於帶出運動的正確知識。「追求健美的外表沒有捷徑，而且鍛鍊身體同樣重要。」與死神擦身而過的經歷，讓 Alex 更明白做運動的真諦。

Alex 剛接手健身室時發現患上皮膚癌，令他感受到生命無常，「這份經歷讓我更珍惜家人相處的優質時間，也意識到擁有一個健康的體陪伴家人，是對它們負責任和承擔。」

關注長者需要 設計「樂齡運動計劃」

Alex 手術過後順利康復，繼續發展健身室，為不同年齡層人士設計運動計劃，當中「樂齡運動計劃」特別關注長者需要。「希望長者不被身體所限制，做自己想做的事，安心陪伴家人。」Alex 分享一位客人的願望指出，打算孩子大學畢業前出行，路程頗崎嶇，當中要攀山涉水，該客人擔心自己身體機能下滑而支撐不住。

Alex 解釋，長者隨著年齡增加，會加快骨質流失，肌力會變較差之外，韌帶和肌腱都會失去彈性，肌力訓練除了能降低骨質流失量，可減少因跌倒而造成骨折等機率。

除了為長者制定運動計畫，處理痛症，而最重要的是為他們提升自信心。在「花fit」的社交媒體專頁中，他曾經分享多個樂齡學員的故事。Alex 說開業不久，有多

位老友記堅持訓練，因此帶來意想不到的驚喜成效。其中一位是93歲的婆婆。「她本來跳芭蕾舞，想繼續學習，認為覺得年齡不是限制，於是希望透過運動強化骨頭和肌肉，令自己可以更順暢地跳舞。」

相比成績，他們（長者學員）更重視陪伴和進步。

Alex 表示欣賞婆婆的心態，保持年輕，追求進步，避免讓家人擔心。與長者上課，無代溝之餘，像結交新朋友般，「他們很樂意分享人生經歷，而且老人家可愛，容易滿足，相比成績，他們更重視陪伴和進步。」

談及皮膚癌手術康復後，Alex 表示自身體能也有限制。「不可以做負重運動，又或太激烈的運動，而一些舉手或屈曲的動作也未必可以做到。」這些經歷令他明白學員的處境，留意學員的需要，會以更加慢的節奏配合清晰解說，去講解每個動作。

健身教練

幫 Buddy 塑造健康 Body



幫人「打氣」不忘自身硬！

踢腿練平衡 快樂不求人

隨著年齡增長，跌倒所造成的傷害往往更加嚴重。平衡運動，也是樂齡運動計畫中重要的一環。透過平衡訓練，可以預防老年人常見的跌倒等意外事件。Alex 分享一招簡單腿部動作，讓長者可單邊將一掌貼牆，同邊的腿部向前後踢腿。對邊重複做，以10至15下為一組。

Alex 指出，進行伸展運動有助肌肉保持柔軟，防止肌肉僵硬，預防跌倒或其他意外傷害的發生。該做法屬簡單安全的物理治療，可減輕身體的疼痛，以促進身體的恢復和舒緩壓力。



Alex 分享一招簡單腿部動作。

位於尖沙咀的九龍公園佔地逾 13 公頃，是九龍區第三大公園，其前身為威菲路軍營。1968 年，用地移交予當時的市政局發展為文娛康樂用途，並於 1970 年開闢該址為公園。前威菲路軍營曾有逾 80 座建築物，在改建公園後僅剩四座 1910 年兵房，聯同公園內一座炮台，均獲評為一級歷史建築。

兵房變帥房

九龍公園弘

1968曾有建議建「孫逸仙公園」

早於 1892 年，當時英軍於尖沙咀成立威菲路軍營，威菲路的名字來自一名軍部司令。1910 年起，軍營相繼落成 85 座兩層高兵房。經過 1967 年的社會風波後，政府決定收回軍營大部分地方，並交予前市政局興建公園。根據 1968 年的報紙報道，當時曾有人提出將用地興建成東方式的「孫逸仙公園」。

炮台四兵房屬一級歷史建築

最終，政府決定興建九龍公園，並於 1970 年開放。原有大部分建築被拆卸，除了軍營九龍西第二號炮台獲保留作一級歷史建築外，僅保留近海防道的四座兵房，分別為編號 S4、S58、S61 及 S62 兵房。四座兵房於 2009 年，同獲評為一級歷史建築。

1983 年至 1998 年期間，四座兵房曾為香港歷史博物館的臨時館址，其後該館成立正式館址後，四座兵房的用途重新分配，當中位於尖沙咀港鐵站 A1 出口旁邊的 S4 座，於 1997 年轉交予食環署成立衛生教育展覽及資料中心；公園西北方鳥湖旁的 S61 及 S62 座兵房，在 2005 年成為康文署古蹟辦轄下的香港文物探知館，不定期舉辦不同展覽。

中華文化體驗館望 2028 落成

至於 S58 座兵房，過去則撥出予香港考古學會使用，並不對外開放。今年中，政府弘揚中華文化辦公室，擬將該兵房改建為中華文化體驗館，並在鄰近地方加建新翼及相關設施，冀成為弘揚辦的社區發展基地及宣揚中華文化的地標，最快於 2028 年完成。

古物古蹟辦事處二級助理館長（教育活動）周大傑表示，威菲路軍營最初是印裔英兵的軍營，早年建造的簡陋棚屋，直至 1906 年到 1910 年興建 85 座營房。威菲路軍營的設計是典型的 20 世紀英式軍營，與本港及其他東南亞地區的同類軍事建築風格無異。



周大傑指兵房建築仿英國風格。

前威菲路軍營 擁五座歷史建築



前威菲路軍營 85 幢建築，大部分已清拆。（歷史圖片）



軍營 1970 改建成九龍公園。

我家
HoMemory
issue131 | 02, May 2024
古蹟古鄉
Text: 江慕
Photo: 江慕、互聯網
Design: 靜人



往期回顧

Loong 文化

五個一級歷史建築位置圖



S58 座
香港考古學會會址
不對外開放

擬作中華文化
體驗館
(S58 座)

衛生教育展覽
及資料中心
(S4 座)

文物探知館
(S61、62 座)

S61、S62 座 香港文物探知館
開放時間：
平日：10:00 至 18:00
周六日及公眾假期：
10:00 至 19:00
免費入場，逢周四休館。

古蹟
資訊

九龍公園兵房及炮台

評級：一級歷史建築

交通：尖沙咀港鐵站 A1 出口出站後，即可進入九龍公園。

S4 座
衛生教育展覽及資料中心
開放時間：
平日及周六：8:45 至 18:15
周日：11:00 至 21:00
免費入場，逢一、四及公眾假期休館。



S58 座兵房擬改建為中華文化體驗館。



S4 座兵房為衛生教育展覽及資料中心。



S61、S62 兩座兵房改作文物探知館。

溫馨
提示

逢周日下午 3 時至 4 時，有粵語「活化後的前威菲路軍營」免費公眾導賞服務，無需預約，名額 40 人，先到先得。



威菲路軍營最初是印裔英兵的軍營。（歷史圖片）

S62 座均屬同類建築物。同時，建築物向南的窗戶面積較大，向北方和西方的則較小，以改善光線及空氣流通，並減少受惡劣天氣的影響。軍營原有六座同類型平列的營舍，保留下來的 S58、S61 與 S62 座均屬同類建築物。

古蹟
的故事

本港早期的兵房建築，物均模仿英國建築風格，周大傑說，威菲路軍營亦一樣，但為適應炎熱潮濕的氣候，與及配合本地的技術及物料，設計亦因而稍作修改。

英式軍事建築 與本地環境揉合

參與資助物理治療難過登天

為扭轉本港「重治療、輕預防」的醫療體制和風氣，於全港 18 區的地區康健中心或康健站已全數投入服務。然而有多名讀者不約而同向《我家》反映，早前向個別中心查詢參與資助物理治療時遇到不少阻礙，包括職員表示其不符資格，甚至提出疑似誤導性言論：「每名市民一生只能接受六次服務」。《我家》為此到新界三間中心求證，其解說計劃的細節亦各有不同，恐難紓緩社區醫療需要之餘，亦難免令人有「不想接單」之感。

隨著年紀增長，不少長者的身體機能或出現不同程度的退化現象，需要定期接受物理治療以減低痛楚及減輕跌倒而產生骨折的風險。

政府於全港 18 區成立地區康健中心及屬過渡性質的「地區康健站」，其中一項服務是提供資助物理治療，每節約一小時的收費上限為 150 元，一般情況下例如腰背痛最多提供 8 節，退化性膝關節炎痛症則可提供最多 12 節物理治療服務，該服務會在地區康健中心或該中心網絡下的私營物理治療機構進行。

「放蛇」三間中心 職員說法不一

惟當《我家》記者以普通市民身份「放蛇」，分別到位於荃灣、葵青的康健中心及沙田的康健站以長者腰背痛惡化為由提出希望轉介物理治療服務時，三處職員的說法卻有所不同（詳見附表）。而轉介步驟流程亦十分迂迴，需要多次到康健中心及到私家醫生處索取轉介信，恐令行動不便的長者易因流程太「煩」而打退堂鼓。

醫務衛生局發言人回覆指，地區康健中心不同計劃的補貼服務次數均設劃一上限，個別會員獲取的服務次數，根據會員臨床需要而定，而各班組及個人治療或諮詢需經預約安排，有關服務均設有政府補貼，相關的所需支付額已在網頁列出。



重重關卡絆倒長者 地區康健定諸多不便？

要排期未有這麼快做到

葵青地區康健中心職員：

「如果沒有在外面看過醫生，唯一辦法是先約時間上來做會員及見姑娘，轉介患者到網絡下的私家醫生，醫生覺得有需要物理治療就會寫明在地區康健中心做物理治療。然後長者再上來找姑娘排期，物理治療師會看看需做多少節治療，每節要 150 元。因為公營醫院都會轉介個案過來，所以要排期，都未有這麼快做到。」

職員這樣說



沒法回答你要排多久

荃灣地區康健中心職員：

「如果要在這裡做物理治療一定要入會，並且有醫院或網絡醫生轉介信，病人有需要在外看醫生，要到這個中心做物理治療，或私家物理治療做都可，由會員自己選，兩個地方做都要收 150 元。如果腰背痛在計劃內只可做 8 節，如果還有其他需要就看物理治療師之後有何安排。排期就沒有醫院這麼久，但沒法回答你要排多久，可能半年內可以開始做。」

只可以做幾次物理治療

沙田地區康健站職員：

「要先入會、有私家醫生轉介信，寫明腰背痛及退化性膝關節炎兩個情況，才可經我們資助百多元轉介到區內私人機構做物理治療，不是轉介到威爾斯（醫院）做。因為這個計劃為期 3 年，3 年內計劃期內只可以做幾次物理治療。完了就不可以再獲資助，要到下一次計劃才可以再做。」



一掃即睇 18 區地區康健中心或康健站位置及聯絡方法

爭取年內修例 擬免轉介接受物理治療

地區康健中心雖然有物理治療師，但因現行法例規定，需先經公營或私家醫生轉介，有轉介信才可做物理治療。政府爭取於今年落實修訂《輔助醫療業條例》，容許物理治療師可於指定情況下，免轉介直接服務病人，不過病人要持有 12 個月內的醫生診斷證明。屆時地區康健中心的物理治療服務或可免除要病人取轉介信才能開始接受資助物理治療的折騰。

免轉介不等同於免診斷

香港醫學專科學院主席梁嘉傑：

很多時市民因為要等醫生轉介，需要等一段時間才可以見到治療師，或導致延遲治療，令病人康復及治療不理想。學院絕對支持有關修例（物理治療免醫生轉介）。但免轉介並不等同於免診斷，為保障病人安全，病人仍應在接受醫生診斷後才進行物理治療或職業治療。



本港一到四至五月就是魚木花（樹頭菜）盛開的季節，花會由初期的白色變成奶黃色，盛開時一個個花球掛滿樹冠，非常壯觀！而花朵凋謝時，花瓣會隨風飄散，屆時就會見到「花吹雪」的美景。大家不妨趁此花期走訪一下魚木花勝地，賞賞花、打打卡！



暮春天外飛仙 花們吹雪 與 葉full城

又到魚木花開時 留港打卡停不了



太子 聖德肋撒堂 花海散發歐陸古典氣息

太子道西至界限街一帶種有約 40 棵魚木樹，為全港規模最大的魚木樹集中地，每年吸引不少花迷朝聖。數十棵魚木樹同時在花期綻放，讓太子道西搖身一變成為「魚木花道」，場面蔚為奇觀，建議大家在行人天橋從高處拍攝。

而位於太子道西的香港一級歷史建築聖德肋撒堂，更是熱門的打卡點，古典教堂建築襯上魚木樹花海，讓這一帶充滿濃厚歐陸古典氣息，浪漫非常。

馬鞍山 海濱長廊沿途 奶黃色馬路花香滿徑



馬鞍山絕對是充滿隱藏花景，簡易賞花地點，就是在馬鞍山海濱長廊，海濱長廊全長 3.2 公里，其中有一段種有多棵魚木樹，極具觀賞價值。

另外，由港鐵大水坑站出發，經過錦泰苑再向茶座方向前行，沿途會見到許多魚木樹。在錦泰苑與曉峯灣畔之間，有一條小徑直出海旁，也種滿魚木樹。大家可經港鐵大水坑站 A 出口、恆安站 A/C 出口、馬鞍山站 A1/A2 出口，前往馬鞍山海濱長廊。



天水圍 體育館公園警署前 捕捉單車穿樹影一刻

天水圍觀賞魚木樹的熱門地點頗多，可以到天水圍體育館外圍、天水圍公園、天水圍天盛街市附近以及天水圍警署前等。

而在水圍體育館外有一棵魚木樹，剛好在單車徑上方，不少攝友會在體育館天橋外，靜候單車經過，捕捉單車在樹影下穿梭的一刻！天水圍體育館鄰近港鐵天水圍站 E1 出口，或輕鐵天湖站下車前往打卡。



大角咀 櫻桃街天橋 你站在橋上變風景

大角咀櫻桃街天橋是知名的魚木花海打卡勝地，天橋被兩旁的魚木樹花海包圍，因此攝友們通常會在天橋下層入口處，以及天橋上層位置，拍攝出有如置身花花世界的氛圍感！

大家前往天橋好簡單，可以在港鐵旺角站 C4 出口，沿亞皆老街往奧海城三期方向步行至藍色天橋，或在奧運站 D3 出口前往奧海城三期 UG 層玻璃門出口，直達大角咀櫻桃街天橋。



將軍澳 漫步唐俊街 抵海濱南橋回望美景

前往將軍澳海濱長廊，必須經過唐俊街，大家宜放慢腳步欣賞街道兩旁整齊排列的魚木樹。抵達海濱長廊後，不妨放眼遠眺長廊上的魚木樹。之後，可以走上海濱南橋自高處欣賞魚木樹美景。

從港鐵將軍澳站 A 出口，經唐俊街便可抵達將軍澳海濱長廊。

