

我哋

HoMemory

地區焦點

23

牙科街症派籌減半
長者無力痛嗟奈何

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

無綠不歡

15

環保app儲分
走塑多著數

披冰斬赫

高連學霸閃破界限



88

封面故事



看得見的人情味

新界西地區聲
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



屯門仁愛牙科診所，已開放有蓋地方做登記。



元朗政府牙科街症，市民至今仍要在戶外排隊輪籌。

元朗冒雨戶外排隊 屯門每周42個堅唔夠

本港緊急牙科街症籌額一直嚴重不足，早前在 4 月發表的審計報告揭發 11 間政府牙科診所籌額，於 2022 至 23 年度大幅下降至只有逾兩萬個。當中，元朗政府合署及屯門仁愛牙科診所，每周分別只有 84 及有 42 個「街症籌」，以至市民要冒雷雨下於戶外「擔機仔」長等，排隊至深夜取籌。有立法會議員直言，情況極不理想。

牙科街症派籌減半

長者無力痛嗟奈何

早於 2022 年 9 月，《我家》揭發屯門仁愛牙科診所，因每周只在星期三上午提供一次免費緊急治療街症予有緊急需要者，如長者剝牙及止痛等。為此，市民須在周二深夜開始在診所外排隊輪候，直至翌日上午方能「睇牙」。

事件被揭發後，衛生署在同月起提供「初步登記」安排，提早在凌晨 12 時派籌。讓市民取籌後可回家休息，翌日再到診所。

籌額由疫情前4萬減至2萬個

審計署於 4 月底發表《審計署署長第八十二號報告書》，指排隊情況未有因此改善，牙科街症籌額由疫情前 40,322 個，減至現時的 20,337 個。審計署分別在去年 12 月及今年 2 月，分別到過五間政府牙科診所，當

中有四間牙科診所，有病人早在下午 5 時排隊，以輪候翌日牙科街症服務的籌號，即需要用上至少七小時；而其中三間，在晚上 10 時已有多人排隊。

《我家》記者日前晚上 10 時，在元朗政府合署外發現已有十數名長者及外傭等在合署外的戶外排隊，當日不時下起雷雨，有正輪候的市民向記者表示對要冒雨排隊感到十分不滿，亦有外傭指因牙痛，照僱主指示在診所排隊。

資源調配問題 人手長期不足

醫療衛生界立法會議員林哲玄表示，疫情期間不少醫生及護士，被調派到抗疫工作，惟現時應已陸續回復，但基於人手不足是長期的問題，過去數十年政府投入於牙科服務的資源，與普通科醫療門診服務相差甚遠。



弱勢社群緊急牙科 擬明年起加強服務

政府的「口腔健康及牙科護理工作小組」於 2022 年底成立，並去年年底發表中期報告。報告認為，現時牙科街症的服務模式，未能有效針對性地提供牙科服務予有需要的弱勢社群。在考慮到衛生署牙科醫生人手短缺情況，該小組認為透過由非政府機構擴大服務容量更為合適。

醫衛局發言人回應指，認同該小組的意見，政府應循「做闊做淺」的方向，致力為市民發展基層牙科護理服務；並建議循「做窄做深」的方向，探討如何針對弱勢社群繼續發展適切的牙科護理服務，從而達致保存牙齒及提升市民口腔健康整體水平為目標。

因此，政府正積極籌劃一系列提升牙科服務的措施，包括將與非政府組織合作，明年起加強為弱勢社群提供的緊急牙科服務、將現時政府牙科街症名額增加最少兩倍。醫衛局正研究計劃細節，將適時公布。



「口腔健康及牙科護理工作小組」2022 年底成立。

傳政府牙醫空缺三成 改革服務實刻不容緩

公營牙科服務不足，私營牙科對基層或因昂貴而難以負擔，社區組織協會認為對於不少有經濟困難的街坊，尤其非長者街坊未能受惠於長者醫療券或關愛基金，除輪候街症外，似乎沒有其他方法處理緊急牙科問題。

社區組織協會幹事連瑋翹表示，衛生署在 2022 年 9 月開始由早上登記派籌改為凌晨登記派籌，可避免有人通宵露宿輪候，不過市民仍需長時間排隊輪候，以及變相要前往診所兩次，派籌方法仍然不理想。而核心原因在於籌額不足，籌額比早年減少一半，無論用甚麼方法派籌都一定有困難。

連瑋翹表示知道政府牙醫空缺率高達三成，因此他希望政府可盡快改革牙科服務，在明年可推行公私營牙醫合作，盡快改善相關情況，令基層可有所受惠。

就政府牙科街症服務 各方提出建議

- ① 應加強現有緊急牙科服務，至少提升回疫情前水平。
- ② 增公私營牙醫合作，為市民提供更多資助名額。
- ③ 轉用手機 App 等電子方式排籌取代排隊。
- ④ 改善政府牙醫高空缺率現況。



屯門仁愛牙科診所外，市民於改善措施前要在戶外輪籌。
實施初步登記前，市民通宵輪籌至天光。

新界及離島政府牙科診所街症詳情

診所	服務時間	籌額上限
元朗政府合署牙科診所	星期二上午／星期五上午	42 / 42
屯門仁愛牙科診所	星期三上午	42
荃灣牙科診所	星期二上午／星期五上午	84 / 84
粉嶺健康中心牙科診所	星期二上午	50
西貢方逸華牙科診所	星期四下午	42
大埔王少清牙科診所	星期四上午	42
長洲牙科診所	每月第一個星期五上午	32
大澳牙科診所	每月第二個星期四上午	32

資料來源：《審計署署長第八十二號報告書》



人手不足，導致政府牙科街症名額減半。



他解釋指出，衛生署的街症牙科一般只是服務公務員及其家屬，該署只撥出少數資源予一般市民，強調只是為市民提供「緊急服務」，以至派籌量相當不足，市民唯有去鬥早去爭取有限的位置，他更以「市民很慘」形容現時困局。

林哲玄：做好公私營牙醫協作

林哲玄又指，本港長期牙醫人手不足，然而他曾接觸的部分私營牙醫近月生意亦很慘淡，因此他建議政府應積極考慮做好公私營牙醫協作，讓市民有更多選擇。他亦促請該署轉用手機 App 排籌，令市民不用虛耗時間輪籌。



醫務衛生局發言人回應指，局方、衛生署及醫管局感謝報告書內容，並會詳細研究當中就緊急牙科服務和長者牙科護理支援提出的建議，更有效地提升本港的牙科服務。

林哲玄（左二）促做好公私營牙科協作。



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：
 - 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

讀者「莫盯我」 查吓知「無比 good」

扮攻是防守
拍手蚊飛走



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

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

用量不可過多，孕婦、長者、兒童、長期病患者，飲用前宜先諮詢合資格的註冊中醫。

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



藏蒸堂 Zone of Zen



zoneofzenmassagehk



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

使用條款
1. 本券對消費時使用。逾期、斷正、
該改無效。遺失恕不補發。
2. 本券不得兌換現金或現金。
3. 本券不得與其他優惠合併或累計使用。
4. 每位客人只可以換領一次。
5. 本券僅有有效日期之限制。
如有任何爭議，本券保留最終決定權。



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。

命運只是一種趨勢

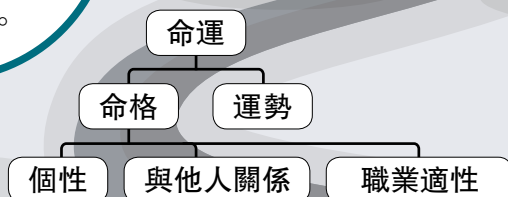
解字說文

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。



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。

光明昏暗 心態決定

實際上，所謂「魔鬼」是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，不同的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。



變奏版保靈魂 料阿公孫仔齊叫好

和風麻婆豆腐

溫和不失火辣香嫩

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㗎，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！

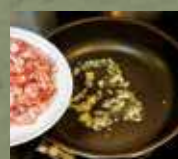


做法：



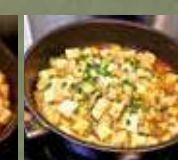
❶ 先準備上湯，300ml 熱水加適量木魚碎及乾冬菇浸 15 分鐘，然後隔渣備用（用現成上湯代替都可以嘅），並將米粉搥開及炸脆。留意米粉炸嘅時候會突然膨脹，一次過落太多就會好難控制㗎。

❷ 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。



❸ 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，滾起可蓋煮 10 分鐘。

❹ 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。不過都有人唔太鍾意日式麻婆豆腐，認為太過甜、唔夠辣、個芡太澀等等。



今次分享嘅食譜，就係參考咗日本仙合一款美食「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，加埋落去又幾好味㗎。最後記得撒上日式山椒粉，香麻就係麻婆豆腐嘅靈魂㗎，唔少得㗎！

材料：板豆腐..... 1 件
免治豬肉..... 200g
蝦仁..... 12 隻
蔥..... 1 棵
薑..... 3 片
銀絲炒米粉..... 1 至 2 個
木魚碎及乾冬菇絲..... 適量
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，而且冇咁容易散㗎。



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！

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，現正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？

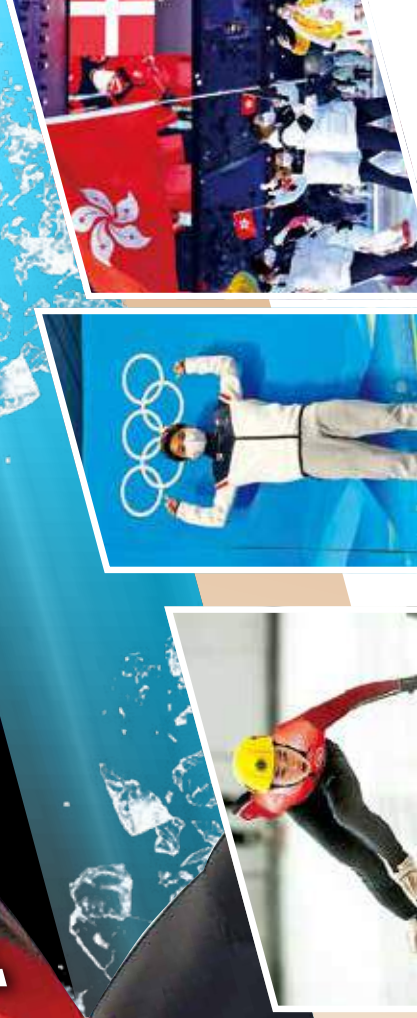
成長難關

有時向前衝
有時退後睇



披火斬棘 突破界限 高速學霸

「為了目標犧牲，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。



我家

issue131 | 02, May 2024

封面故事

Text：雨晨

Photo：受訪者提供、朱定文 IG

Design：Aso



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》。



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



預備
.....

我今次唔會
再輸俾你！

開始！10·
9·8·7·
6.....

今次勝出
嘅係
妹豬！

佢就係今個月嘅
氹氹轉皇后！
你哋呢一個月
都要聽佢嘅差使喇！



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。



我家
HoMemory

issue131 | 02, May 2024

旅遊GO

Text：行李
Photo：行李、互聯網
Design：Skittle

11



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：周一至日 11:00 至 15:00，
17:00 至 21:00

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。



不知音不到此

宜蘭
宜咬宜啖宜撕

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：周一至二、四至日
10:00 至 20:30
(周三例休)



奕順軒

地址：台灣宜蘭縣宜蘭市
神農路二段 17 號

營業時間：周一至日 09:30 至 21:30



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。

病人組織發起 免費維修電動輪椅

在屯門公園入口處，每月總有一日齊集著十多位輪椅人士，在等待免費維修輪椅。義務行動由病人自助組織「迎風群傲社」發起，服務元朗、天水圍、屯門三區肢體傷殘人士，以望幫助他們無障礙的融入社會。



偉文參與服務已數十年。



宋偉文

組織每月在屯門公園免費維修輪椅。

讓同路人能夠安全到達每個目的地。」
——宋偉文



原屬機構小組後自立 2015年成為慈善團體

輪椅人士常常說「輪椅就是他們的一對腳」，可見此代步工具何等重要。迎風群傲社正正是由一班殘疾人士組成，希望以自身力量幫行者解決生活上的貼身困難。

迎風群傲社主席宋偉文介紹說，1993年時，迎風群傲社是仁愛堂屬下的服務小組，由仁愛堂社工帶領運作，當時是一個屯元天區內一個肢體傷殘人士小組，後來脫離仁愛堂獨立註冊社團，直至2015年正式成為慈善團體。

我們決定集中做好屯門、元朗、天水圍三區，作為樣板。
——宋偉文

該社成立數十年，依然堅守社區，宋主席表示目的是精準照顧社員。「由於社員需要別人照顧，跨區交通實在不便，尤其當年的無障礙設施不如現在的多，我們決定集中做好屯門、元朗、天水圍三區，作為樣板，讓其他地區的病人組織參考，以建立服務。」

「社員很依賴我們的服務，」宋偉文說即使現在交通較從前多選擇，但輪椅人士出行始終不便，社員甚少到其他地區維修。其次是殘疾人士大多難以找到合適工作，甚至需要領取綜援，收入微薄難以負擔維修費用。因此，他強調一份責任感，就是能夠幫助同路人：「為他們帶來一對安全的腳，能夠安全到達每個目的地。」

沒有工作台，又沒有機器，不容易維修。
——維修師傅

「沒有工作台，又沒有機器，不容易維修。」輪椅維修師傅蹲在路旁，抹去臉上的汗說。無營運空間，每月的輪椅維修只能在公眾地方進行，好天曬落雨淋，有時還會被人白眼驅趕。「我們一直希望有個恆常營運空間。」組織多年來向房屋署申請公共屋邨地下單位，換來的只有失望。

空間所限僅做簡單維修 望社會各界幫忙建會址

偉文補充說，由於空間所限，現只能提供有限的、較輕便容易做的清潔及維修工作，因此期望能夠得到社會關注與支持。首要需求是一個會址，為更多輪椅使用者提供更完善的維修工作。

迎風夥輪 自助互助 傲然利群

義工們帶備工具維修輪椅。



社工：空間不足影響發揮互助

正因為資源有限，偉文特別感謝一班持續服務的義工，「維修工具都要放在義工家中，其實會阻礙到他們。他們每次也要拉着重重的工具來維修，我也感到不好意思。」

參加輪椅維修日的社員，部份來聚首聊天。「我們現在像是『野

孩子』，四處流離。沒有空間，社員少了聚首交流表達需要的機會，亦難建立凝聚力，對於組織的發展也不理想。」

香港復康會社區復康網絡社工吳卓茵亦指出，病人自助組織欠缺營運空間十分普遍。「香港的病人自助組織愈來愈多，空間不足有礙組織發展及發揮互助作用。」

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，在改建公園後僅拆剩四座 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 Loong 文化

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。

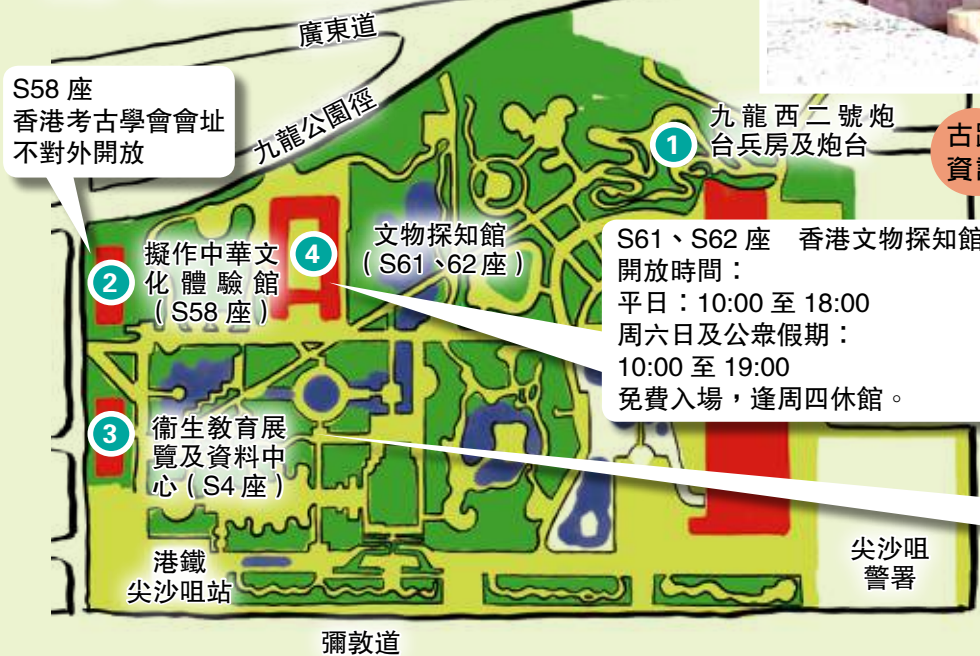
我家
HoMemory
issue131 | 02, May 2024
古蹟古鄉
Text: 江慕
Photo: 江慕、互聯網
Design: 靜人



往期回顧

九龍西第二炮台為一級歷史建築。

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。



隨著人口老化，社區對物理治療的需求大增。

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。



本港已經實行即棄膠餐具和其他塑膠產品的管制，不少市民亦開始「走塑」生活，懂得將塑膠回收。而市面上有不少環保手機應用程式，讓市民可以從廢物回收中賺取積分，換取優惠及禮品，大家認真要下載，切勿錯過著數！

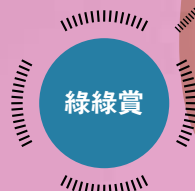
[illegible]

图 1-1-1 添加新联系人



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。



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。

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，其中有一大段種有多棵魚木樹，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。



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。

