



鐘樓與大三巴 留下的不止回憶



文青「活」樂遊

首次到訪一個城市，一般都會去地標建築走走，「打返張卡」。哪個建築稱得上香港第一地標？澳門的頭號地標又在哪儿？

大三巴牌坊 山上史詩

先說澳門。就算未曾踏足當地，也會聽過大三巴牌坊吧。這一塊教堂前壁，很早就成爲澳門公認的標記。



▲大三巴牌坊原是聖保羅教堂的前壁

大三巴牌坊原是聖保羅教堂的前壁。教堂可謂「與火結緣」，始建於1583年，先後在1595年和1601年兩遭火劫，1602年重建，前壁和石階則於1640年完工，宏偉壯麗，是當時遠東最大的天主教石建教堂。1835年1月26日黃昏，教堂廚房失火，教堂燒剩前壁及68級台階，由於前壁形似中國古代的牌坊，而「聖保祿」的讀音又似廣東話的「三巴」，澳門人就把它喚作「大三巴牌坊」。

牌坊共分五層，特色在「壁」上的浮雕，其中第二層正中爲小耶穌；第三層中央爲聖母蒙召升天，天使奏樂歡慶，旁邊有牡丹和莫邪菊，加上壁柱間雕了七頭龍，其上爲聖母，側有中文「聖母踏龍頭」字樣，中西合璧，刻下澳門「混血」印記。

尖沙咀鐘樓 海濱獻禮

香港的頭號地標，必選尖沙咀鐘樓。它原本是九廣鐵路終點舊尖沙咀火車站的主樓，於1915年建成，1990年被列爲香港法定古蹟。

鐘樓的大鐘也有一個鮮爲人知的故事，最初的大鐘是把由當年中環剛拆卸的畢打街鐘樓搬來，只得一面，四面報時的大鐘於1921年始啓用。除了在香港日治時期曾經暫停外，大鐘運行至今，不過在1950年代初，其響鬧裝置被移走，此後繼續「默默」爲港人服務。

1975年火車總站遷往紅磡，尖沙咀舊火車站大樓於1978年拆卸，原址興建了文化中心和太空館，鐘樓孤單留下來，成爲港人集體回憶標記。

活化的融合 延續生命

同樣貴爲地標，同樣是特色歷史建築，大三巴牌坊和尖沙咀鐘樓還有一個相近的「今生」——都是城市文化地帶的大門口。



▲香港的頭號地標，必選尖沙咀鐘樓

歷史建築留下來，假如沒有活化規劃，留下的可能只有思念！

那邊廂，澳門大三巴牌坊矗立山腰，居高臨下，佔盡氣勢，毗鄰大砲台。因「地」乘便，澳門政府依山保育，遺蹟連成一體，加建澳門博物館，把遺址變成一個統合的文化地帶，讓古蹟「親身」訴說歷史。

這邊廂，香港的尖沙咀鐘樓，新鄰居

文：陳浩賢

文化中心、太空館及藝術館，連繫打造文藝新基地。遺憾是新舊建築未能融和，跟鐘樓總有點格格不入，加上周遭高樓林立，鐘樓早被矮化！所幸屹立維港海濱，盡享地利，對岸望過來，以紅磚及花崗岩建成，愛德華時代古典復興建築風格的鐘樓，尤其搶眼，不失霸氣！

鐘樓火車站大事記

1910年	10月1日，九廣鐵路英段通車
1913年	尖沙咀火車站開始興建，兩年後完工
1916年	3月28日，尖沙咀火車站正式啓用
1921年	3月22日，鐘樓報時鐘開始運行
1975年	火車總站遷往紅磡
1978年	尖沙咀火車站大樓拆卸，留下鐘樓
1990年	7月30日，鐘樓獲評爲香港法定古蹟

大三巴牌坊小檔案

建成：教堂於1603年建成，前壁及石階於1640年完成
風格：意大利文藝復興時期「奇形珍珠」式
高度：約27米高，23.5米闊
保育：獲列入《世界遺產名錄》
網址：www.wh.mo/cn/site/detail/18

香港尖沙咀鐘樓小檔案

建成：1915年，1916年3月28日啓用
風格：愛德華時代古典復興建築
高度：44米高，樓頂避雷針高7米
保育：獲評級爲香港法定古蹟
網址：www.amo.gov.hk/b5/monuments_43.php



地標的定義

什麼建築才稱得上地標？簡單而言，是指具有獨特地理特色的建築物或者自然景觀地形，遊客或居民可以看圖就認出身處何方。地標可以是摩天大樓、購物中心、劇院、博物館，又或是紀念碑、廣場、鐘樓、教堂、寺廟、雕像，甚至是車站和橋樑等公共建設。

不過，要成爲公認的地標，至少具備以下其中一項條件：

- 1、文化和時尚發源地
- 2、約會中心，方便相約等候
- 3、外景場地，常被電影及電視選中

「地標」是人爲的建築，一些新城市爲求「出位」，不斷追求和策建這類建築，漸漸形成一場有趣的「地標競賽」。

小思考

- 1、不少城市策建新地標，都會遇上反對聲音，爲什麼？
- 2、地標往往是遊客景點，對居民生活有什麼好或壞的影響？



抑鬱症為何是都市「炸彈」？

城市人生活壓力大，面對工作、學業、健康或經濟狀況等問題，都可能會導致抑鬱症。現時本港每100個成年人中就有人是抑鬱症患者，長者抑鬱症情況尤其嚴重，每10名長者便有一人有抑鬱症徵狀，患者更有年輕化趨勢，甚至連小學生也患上抑鬱。然而，超過一半抑鬱症患者沒有尋求任何精神健康服務的協助，而有抑鬱症病徵的長者自殺死亡風險更是沒有病徵的長者的2.2倍。

衛生署提醒，抑鬱症是可以預防及治療，任何人士如懷疑患有抑鬱症應及早尋求協助。

精神健康日漸受到關注

世界衛生組織（世衛）將每年四月七日定爲「世界衛生日」，並會每年選定一個重要公共衛生課題爲主題，鑑於精神健康日漸受到關注，世衛將「抑鬱症」定爲今年的主題，希望公眾能更深入了解抑鬱症的成因及病徵，同時鼓勵患者積極尋求幫助。

經歷抑鬱症的人大部分時間都情緒低落，或者感到空虛、絕望，對一向享受的事物失去興趣，甚至會不想跟人接觸。身體狀況上也可能會受到影響，例如會很易疲倦，思考能力或集中力下降。他們或會爲很多事情而自責，覺得自己沒有價值，失去自信，甚至出現自殺的念頭。事實上，抑鬱症影響各年齡及各行各業人士，根據世衛資料，全球有超過三億人患有抑鬱症，佔全球人口的4.4%，患者在2005年至2015年間增加18.4%。抑鬱症是世界引致殘疾的首要原因，也是導致全球疾病負擔的重大因素。據估計，每年由於抑鬱症及焦慮症導致的全球經濟損失達一萬億美元。



香港方面，衛生署表示，成年人的抑鬱症患病率爲2.9%，風險隨年齡增加，當中66歲至75歲人士的患病率達4.7%。根據醫院管理局的數字，本港接受精神科專科服務的抑鬱症患者數目，由2011/12年度的48900宗，上升至2015/16年度的61100宗，反映抑鬱症帶來的醫療負擔日趨嚴重。

抑鬱症亦是引致自殺最常見的疾病之一，2011至2015年香港死因裁判法庭的自殺個案，在已知悉是否有精神健康問題的個案中，約有三至四成患上嚴重抑鬱症。同時，青少年自殺有上升趨勢，抑鬱症亦可能是主因之一，精神科醫學院公共關注委員會指出，據臨床經驗，抑鬱症患者有年輕

化趨勢，包括涉及升中及準備應考中學文憑試的中學生，近年亦有小學生患上抑鬱。

「SME」有效預防及控制

香港家庭醫學學院公共教育委員會主席顏寶倫建議，受情緒問題困擾的病人可以先向家庭醫生求助，家庭醫生會爲抑鬱症患者協調醫療所需，提供全面及持續的照顧，同時會關顧及支援患者家人。衛生署指出，「抑鬱症是可以治療的」，走向康復的第一步是跟信賴的人說出感受，患者亦應尋求專業協助及持續運動，運動已被證實能有效預防及控制抑鬱症。第二是「當你身邊的人患上抑鬱症，你可以協助他們康復」，在支持抑鬱症患者的同時，你亦應妥善照顧自己。此外，有醫生亦提醒家長，應留意子女，有否出現緊張、焦慮、脾氣暴躁、不願上學，甚至腸胃不適等徵狀。

衛生署署長陳漢儀提醒市民，抑鬱症是可以預防和治療，患者應及早尋求協助，建議利用SME (Sharing, Mind, Enjoyment) 三項元素，正視抑鬱症。第一是相信抑鬱症可以治療，向信賴的人說出感受；第二要有正面思維，相信情況可改善，尋求專業協助；第三是享受，尋找一些活動如運動，保持心情開朗。

撰文：劉家莉

參考資料：
「世界衛生日」專題網頁：
www.chp.gov.hk/whd2017
「好心情@HK」
Facebook專頁fb.com/joyfulthk，一系列抑鬱症資訊



從家庭治療角度看憂鬱症

最近一次到台灣是2014年7月，目的地是高雄。當時，台灣的誠品書店是港人其中一個「朝聖」之地。自誠品在港開業以後，港人對台灣的誠品，熱情大減，令「朝聖」之地的吸引力大減。在五日的旅程中，我在誠品逗留了半天，購買了多部當時在香港未有售賣的書籍，其中一部是李維榕的《我的家庭治療工作》（台北：張老師文化，2012年），是我最大的「收穫」。作者撰寫本書的主旨，是要提醒我們，「每個家庭都有未派上用場的能量，如果家庭關係是病因，就有機會設法讓這『病』變成『特效藥』」。

在書中，李維榕應用了以上的主張，分享了她在處理個案的經驗。數年前，她在北京見了四個青少年病人，都是患了憂鬱症。這四名病人被貼上精神病的標籤，所有問題都歸咎於精神出了毛病。輔導過程中，這四個病人對自己的生活或抱負，大都沒有太過可言之處。然而，談起他們的家庭，尤其父母之間的關係，卻滔滔不絕，而且甚有主見。

很多父母以爲他們習慣了婚姻不協調，已別無所求。他們不知道，落寞的家庭生活會讓人鬱鬱寡歡，蠶食我們的活力，讓我們失去對生命的熱忱，帶給身邊人一種無助的不安全感。孩子是一塊最容易吸收家庭氣息的海綿，因此，父母給孩子的最好禮物，就是做個開心快活人，不管生活上遇到多大波折。因爲父母活得好，孩子才會活得好。

李維榕透過個案的分享，介紹出結構派家庭治療的理念和特色。

本書與其他輔導書籍最大不同之處是，多講實踐，少談理論。拿起一讀，有欲罷不能之感。對輔導有興趣的讀者，本書實不能錯過。

香港通識教育會 李偉雄

