

「百里嘉」殺到 一號波隨時掛

熱帶氣旋未來數日路線圖



【大公報訊】記者謝進亨報道：準熱帶風暴「百里嘉」及颱風「山竹」正逐步「殺埋身」！香港天文台指「百里嘉」正西移接近本港，料最快日內發出一號戒備訊號；距離香港較遠的「山竹」位於關島附近，預料向偏西方向移動並逐步增強，本周末對華南沿岸構成威脅。

據天文台顯示，「百里嘉」昨晚八時位於呂宋海峽，高雄之東南約130公里，中心附近最高持續風速達每小時55公里。天文台科學主任劉宏駿稱，「百里嘉」今日將向西或西南偏西移動，時速約12公里進入南海北部，為廣東沿岸地區帶來不穩定天氣。天文台考慮日內發

出一號戒備訊號，但因其橫流細小，影響相對不大。

料「山竹」周六撲來

颱風「山竹」昨晚則位於關島附近，未來數天會偏西移動，橫過西北太平洋。天文台估計，「山竹」將進一步增強，由現時中心附近最高持續風速達每小時185公里，逐增強至每小時220公里，料本周末將進入香港800公里範圍內。天文台預測本港今日大致天晴，日間炎熱，氣溫介乎25℃至32℃，展望隨後一兩日風勢頗大及有幾陣狂風驟雨。

另外，俗話說「十五的月亮十六圓」，天文台昨發出今年中秋的賞月錦囊，預測滿月在本月25日即「追月」當天早上10時52分才出現，意味24日中秋節正日在香港夜空未能看到滿月。

中秋正日未見滿月

中秋前後的月上中天，分別在23日迎月夜晚上11時18分，24日中秋當晚過後即25日的0時03分滿月，25日追月夜當晚過後即26日的0時47分。天文台稱，在天氣情況許可下，市民可觀賞到又圓又光的月亮。

旅局推自助遊漫步 重溫「被遺忘的時光」

深水埗文創景點 睇紙紮聽膽機

深水埗憑港式地道與傳統見稱，但老區特色又豈止舊街老舖「咁簡單」！香港旅遊發展局昨推出新一輪地區深度遊項目「步步地道」，介紹區內65個特色景點。乘着「文青風」興起，文創潮店近年落戶區內，皮革、手工皂專門店等除售賣原材料，還開辦工作坊「授徒」，連紙紮老店也潮起來，請來「黑武士」坐鎮。電影元素亦滲透在不同角落，橫掃海外與本地票房的港產及荷里活電影，也曾任深水埗取景，慕名尋覓經典電影場景「打卡」，成為吃喝玩樂與購物以外的旅遊新體驗。

大公報記者 謝進亨（文）何嘉駿（部分圖片）

旅發局推出的「步步地道」深水埗自助遊漫步指南，圍繞衣食住行，由「老深水埗人」介紹區內漫步路線及65個特色景點。區內已展開宣傳，象徵草根的紅白藍帆布，配以鈕扣、拉鏈及懷舊玩具等設計，為區內港鐵站、街上燈柱、電箱、欄杆及行人天橋等裝飾。旅客可掃描區內旅客展示牌增設的QR Code，上網瀏覽資訊，亦可在旅發局旅客諮詢中心領取指南。

「老深水埗人」講區內情

深水埗過往是各類原材料集散地，鴨寮街專賣電子零件而聞名，大南街遍布鈕扣廠、布行、皮革店與絲帶廠。近年「文青風」盛行，大南街陸續有新潮店舖進駐。開業約六年的皮革店「兄弟皮藝」創辦人陳志安說，深水埗以往如批發城，衫褲鞋襪、布料、美食及舊電器等應有盡有，形成商圈。近年區內地舖租金大幅回落，故決定「進場」，出售皮藝材料並開班。同街的手工皂專門店「皂工房」開業

四年，負責人林采君稱，區內以往老店林立，近年咖啡室、獨立書店等潮店相繼開張，逐漸成為「文青」新興聚腳點。她認為區內手工藝店賣點在開辦工作坊，「（顧客）買嘢之餘又學到嘢」。

創立於1963年的紙紮老店「寶華扎作」，第二代傳人歐陽秉志更紮出如電影《星球大戰》及《變形金剛》等創新產品。

《無間道》勝地隱身「鴨記」

梁朝偉與劉德華相遇時的一句「高音甜、中音準、低音勁」，在蔡琴的《被遺忘的時光》歌聲下，成為2002年上映港產片《無間道》經典場面，也令當年在這裏取景拍攝該戲、隱身於鴨寮街售賣「膽機」的「科寶音響」一炮而紅，慕名上門者為坐在「膽機」前的長椅，重溫這經典場面「打卡」，十多年來絡繹不絕，當中不少是遊客。因大南街上掛滿不同行業招牌的街景，吸引了《變形金剛4》、《攻殼機動隊》等荷里活電影實地取景拍攝。

步步地道尋寶地圖



寶華扎作

創立於1963年，在第二代傳人歐陽秉志打理下，傳統紙紮加入創意。他曾紮出多樣創新產品，如電影《星球大戰》黑武士、白兵頭盔及《變形金剛》。

福榮街2D號



店小二

以跳蚤市集形式開設的舊物店，售賣各種各樣搜羅回來或別人寄賣的本土古物，如港式玩具、娃娃、打字機、家居擺設等。

南昌街100號

科寶音響

以售賣高品質音響設備而聞名，更是經典港產片《無間道》的取景場地。

鴨寮街151號



兄弟皮藝

售賣優質皮革皮具的新興店舖，店主陳志安定期在歐洲採購優質皮革，另每天舉辦工作坊教授皮具製作。

大南街222號地下



foreforehead

位於閣樓的新晉藝術小店，80後創辦人朱天韻把店舖一分為二，一半用作陶瓷等藝術展覽，另一半售賣她從各地搜羅的生活設計品。

基隆街132B閣樓

資料來源：旅發局

藉地區遊吸客 舊城再起飛

【大公報訊】商經局局長邱騰華昨在「步步地道」啟動禮致辭時稱，新推廣可達到三個政策目標，包括配合政府政策，將深水埗打造為本地時裝及設計基地，豐富本港旅遊資源及帶動區內經濟。旅發局主席林建岳則稱，在深水埗的推廣投放逾1200萬元，旨在鼓勵旅客探索傳統景點以外地方，延長旅客留港時間，區內遊客增多亦能帶來更多經濟效益。

旅發局去年舉辦「舊城中環」受旅客歡迎，證明地區遊可帶旺本地旅業。「綠恒生態旅遊」專門營辦本地主題旅遊團。

該旅社總經理謝宇德說，去年起恆常推出深水埗團，現時每周開一至兩團，每團約10人，人均消費300至400元，參與的幾乎全是本地客，海外客不足10%。



▲邱騰華（右二）、林建岳（右四）品嘗美食

院舍冀增資源擴終老服務

【大公報訊】記者楊州報道：本港九成多人在醫院離世，長者因穿梭醫院和院舍，未必能在熟悉及寧靜環境中安詳離世。有護養院推出終老服務，讓長者選擇是否在院舍離世，由醫護、社工照顧及在家人陪伴下安享晚年。基督教靈實協會調查參與服務的院友，發現離世前一年入院日數減少14.5天，晚期照顧開支中位數，因而減少6.6萬元，若全港長者參與計劃，推算政府每年可節省3.47億元的老者晚期照顧開支。

基督教靈實協會行政總裁林正財說，本港有43間護養院有條件推行院舍終老，但資源有限，未能每一間可進行。他建議政府善用家庭醫生等基層醫療資源，率先在43間護養院推出終老服務，支援社區長者。

他強調，終老服務關鍵在於培訓一支專職團隊，具備辨識識類死病徵、懂得處理病人面臨死亡前的問題等。他冀當局可增撥資源，擴展終老服務。



玉貞 靈實 擴資 養院 發展 終老 服務 營運 總監 經理 林

十學童七人脊骨出問題 最細四歲寒背

【大公報訊】記者湯嘉平報道：學童脊骨問題有年輕化趨勢，兒童骨科基金調查顯示，兒童書包過重和趴着睡覺，都可引發脊骨側彎造成高低肩。七成受訪學童中，至少患有一項體態問題，寒背情況最嚴重，最年幼的寒背者僅四歲。另外，教師長時間低頭改簿，亦易患脊骨痛症，逾四成受訪者稱因而影響工作表現。有脊骨神經科醫生建議，老師及學生切勿久坐或久站，每40至45分鐘應換一次姿勢，以調節脊骨。

書包重趴睡是元兇

兒童骨科基金去年就4591名16歲以下幼稚園和小學生進行調查，發現每十名學童便有七人寒背、高低膊、脊骨側彎、脊骨柔韌度、頭部前傾和盆骨前傾等，情況未如理想。脊骨神經科醫生陳鎰生說，學童脊骨問題有年輕化趨勢，最年幼的個案只有四歲。有家長發現小朋友有睡眠質素及磨牙等問題，經醫生檢查後，才發現小朋友患寒背及脊骨側彎。

陳鎰生說，要避免脊骨問題，首先忌書包過重，書包的最多重量，最好是學童體重的10%，超過這重量，便很容易引發脊骨側彎造成高低肩。另外，趴在課桌睡覺也會加劇脊骨錯位，但學童年齡小，脊骨柔韌度高，即使長時間趴着也不覺痛，因而未能意識到需要改善姿勢。

教師多「自行搽藥」紓痛

基金同時訪問了529名幼兒園及小學教師，發現逾三成成人有頭痛、頸膊痛、腰背痛等慢性脊骨痛症，逾四成人指痛症影響工作、情緒和睡眠質素。陳鎰生說，這與教師長期站立、蹲下、低頭改簿有關；教師則多以「自行搽藥」、「食止痛藥」及「沒有進行任何治療」等不積極方法處理，較少求醫。

脊骨神經科醫生伍仲恒博士稱，脊骨問題需盡早解決，否則病情嚴重會影響免疫力、神經系統、心肺及消化功能等，建議師生勿久坐或久站，每隔40至45分鐘應換一次姿勢。



▲不少學生要揸着過重的書包上學，有調查顯示，書包過重和趴着睡覺，都可引發脊骨錯位問題 大公報記者蔡文豪攝



▲脊骨神經科醫生伍仲恒（左）和陳鎰生稱，學童脊骨問題有年輕化趨勢 大公報記者蔡文豪攝

簡易脊骨檢查

測試1：從側面看，耳珠、膊頭、膝、臀部、腳踝，理想狀態是形成一條直線。

測試2：端正站立向前望時，耳珠及肩膀有否一邊高一邊低；盆骨方面，褲頭及褲腳有否高低不一；雙腳、盆骨頂有否一長一短。

測試3：身體向前彎腰，雙手朝腳趾垂下時，背部左右是否對稱、肋骨有否隆起或凹陷情況。

（資料來源：兒童骨科基金）