

香港仔南擬設60米調頭位 供大型消防輪進出 五避風塘改善通航區方便救火

避風塘停泊船隻日益密集，一旦發生火警很容易演變成火燒連環船，造成人命傷亡。香港仔南避風塘在2021年就曾發生火燒16艘遊艇三級火，由於滅火輪只能在外圍救火，令火警焚燒近六小時才被救熄。

為了加強應對避風塘火警的能力，以及確保消防船能夠在緊急情況執行職務，讓大型滅火輪在避風塘發生火警時能及時到達現場救援，消防處調整了五個避風塘的通航區，包括筲箕灣、觀塘、屯門、喜靈洲及香港仔南避風塘，以提升避風塘的消防安全環境。

大公報記者 古偉勤



掃一掃 有片睇



▲消防人員會定期向漁民講解海上消防安全。

▶過往避風塘發生火警，礙於航道不通，消防輪有時只能在外圍射水，延誤救火進度。



現時香港有14個避風塘，其中香港仔南、香港仔西、筲箕灣、屯門及長洲避風塘的消防安全風險較高，以香港仔南避風塘為例，避風塘停泊遊樂船隻非常密集，兩岸設有船廠，不時進行燒焊等工序，間中會發生火警。

船隻違例佔用 船主會被控

在2021及2022年，消防處接獲發生在本港避風塘的火警數字分別有10宗及11宗，其中2021年有五宗在香港仔發

生，新油麻地避風塘去年有六宗。

消防處海務及潛水區署理消防區長陳如海指出，香港仔南避風塘的通航區建議設計闊20米，設有直徑60米的調頭位讓大型滅火輪出入火場，而大型滅火輪的水炮射程達100米，務求所有水炮能覆蓋所有停泊區內的船隻，以有效撲滅火警，有關通航區調整已在6月5日實施。

消防處與海事處早前亦檢視了全港14個通航區的設計，除了調整香港仔南

避風塘的通航區設計，筲箕灣、屯門、觀塘及喜靈洲避風塘的通航區設計，經評估後亦需要調整，有關調整已在今年1月31日實施。

海事處高級海事主任吳耀麟強調，海事處一旦發現有船隻違例佔用通航區會將其移走，並向船主採取法律行動，包括檢控。

漁民團體冀加強管理泊位

除了改善避風塘通航區設計，消防

處亦與水警、海事處等部門定期進行跨部門火警演習，以及加強巡查避風塘內的通航區確保暢通，並正推廣在船上安裝獨立火警偵測器，以及設置滅火筒和滅火氈等消防設備，又定期派發防火宣傳單張及作出防火安全廣播，以提升漁民的防火安全意識。截至本月4日，消防處人員在多個避風塘為42艘漁船及遊樂船，合共安裝100個獨立火警偵測器。

香港漁民團體聯會主席張少強認同

措施可確保滅火輪盡快駛近火場。

同時，他希望政府能劃分漁船、遊艇等船隻的停泊區域，妥善及有系統地管理船隻停泊位置，亦希望消防處能更積極與業界溝通，包括協助漁民及船主安裝合適的消防設備及評估有關設備和安裝是否符合安全標準。根據立法會資料，海事處將於今年年中，在香港仔避風塘試行分區停泊，試行一年後再作檢討。

周五小暑 中醫教避冷飲防暑

小暑將至，天氣開始炎熱，很快亦進入「高溫、高濕」三伏天。浸大中醫藥學院昨日召開記者會向市民「教路」小暑養生方法，專家特別提醒，人們往往喜歡在炎熱天氣喝冷飲、吃雪糕降溫，但其實從中醫角度來看，小暑天氣下的人體內部陽氣缺失，食用寒涼食物易令寒氣侵入體內，引發身體不適。專家又指小暑天氣亦是腸胃病高發期，容易因貪食、過量或味道太重而消化不良，導致上吐下瀉；因此飲食應節制，以清淡和富有營養為宜。

夏季養生「心靜」為宜

周五將迎來24節氣中的「小暑」，雖然不算最炎熱，但已是夏季開始高溫的時節，而近日多降兩天氣亦導致濕氣重。浸大中醫藥學院臨床部副主任及中醫臨床副教授楊君軍博士表示，夏季養生以「心靜」為宜，認為平心靜氣，可舒緩緊張的情緒，使心情舒暢、氣血和緩。

楊君軍博士解釋人在小暑時期，身體的陽氣只在體表上，五臟六腑則處於陽氣虛空，需要養陽、補陽，建議可在上午10時前或下午5時後曬太陽，特別是背部，而時間長度視乎個人體質而定；可尋找醫師進行艾灸或調配三伏貼膏貼在補益功效的穴位上，有助溫補人體陽氣和輔助治療鼻敏感、哮喘、經痛等陽氣虧虛的病症。

小暑容易發生中暑，所以出外要做好防中暑工作，記得帶遮陽傘、遮陽帽等工具，多喝水補充缺失的水分，有需要可攜帶清涼油或白花油。

小暑亦是腸胃病高發期，容易因貪食、過量或味道太重而消化不良，導致上吐下瀉，因此飲食應節制，以清淡和富有營養為宜。楊博士建議市民可以透過食療防暑，如食用炒綠豆芽、薑茶等，但提醒每人脾胃狀況不同，要因應自身體質調節食量。如有輕微消化不良，可吃山楂等產品助消化。

在炎熱的夏天，大家還喜歡喝冷飲、吃雪糕等，而且特別喜歡沖涼水澡或調低冷氣溫度。楊君軍博士指這些對身體健康非常不利，寒氣容易侵入體內，引發身體不適，為身體埋下健康隱患。特別關節痛的長者更應避免穿短褲和冷氣溫度不應調太低，減少發病。

大公報實習記者徐舒燕



▲本周五為24節氣中的「小暑」，代表夏季高溫時節開始，市民外出遊玩要留意防暑。

▲浸大中醫藥學院楊君軍教授介紹小暑養生方法。大公報實習記者徐舒燕攝

今年三伏天日期

每年的三伏時長不定，而今年的三伏天即將於下星期二開始，其時長持續40日，但如果三伏天當日氣溫太高，市民要相應縮短敷藥的時間，如缺少一段時間補陽沒有太大影響，只是養陽功效相對較弱。

初伏	中伏	末伏
7月11日至 7月20日	7月21日至 8月9日	8月10日至 8月19日

小暑清熱解毒飲食推薦

民間素有「夏吃豆，勝過肉」等說法，楊博士推薦幾個清熱解毒飲食建議方案，如果沒胃口可以考慮酸梅湯等。他補充沒有年齡限制，但飲食分量還需視乎每個人體質狀況，例如腸胃體質本身偏寒的，建議少吃或放少具寒性食材。他又指玉米鬚、薏米等都有助祛濕。



▲西瓜、番茄、綠豆和金銀花等都是適合炎夏飲食的材料。

炒綠豆芽（黃豆芽亦可）

配料：新鮮綠豆芽500克、花椒少許、植物油、白醋、食鹽、味精適量。
做法：豆芽洗淨水瀝乾，油鍋燒熱，花椒入鍋，烹出香味，將豆芽下鍋爆炒幾下，倒入白醋繼續翻炒數分鐘，起鍋時放入食鹽、味精，裝盤即可。
功效：清熱解毒，療瘡癤。

西瓜番茄汁

配料：西瓜半個、番茄3個大小適中
做法：西瓜去皮、去籽，番茄沸水沖燙，剝皮去籽。兩者同時絞汁，兩汁合併，隨量飲用。
功效：清熱、生津、止渴。對於夏季感冒，口渴、煩躁、食欲不振，消化不良，小便赤熱者尤為適宜。



▲香港聖公會福利協會在九龍城設計五條主題步行徑，路線包括「大宋遺址·文史探索」（左）、「海心留痕·漫步海濱」（右）等。



九龍城主題步行徑 邊走邊聽龍城故事

【大公報訊】記者鍾佩欣報道：九龍城區蘊藏藏城、廟堂等不同文化，傳承市民珍貴歷史的社區故事。全港最長、超過6.5公里的九龍城主題步行徑工程竣工，五個路段途經宋皇臺花園、牛棚藝術村、紅磡觀音廟等地，還有新設計的燈柱、資訊指示牌和擴增實景（AR）技術設施，向公眾介紹區內重要的歷史建築和設施。主辦單位表示，不定期舉辦導賞團，有意參與市民及旅客可於「躍變·龍城」官方網站查詢及報名。

耗資8000萬 設五主題路線

「躍變·龍城」九龍城主題步行徑獲市區更新基金撥款近8000萬元，由聖公會福利協會負責營運和設計，由街坊及地區人士參與組成義工隊。步行徑路線經過九龍城、土瓜灣、紅磡等地，沿途設有資訊指示牌，還有特別的燈柱裝飾、欄杆設計等。遊人用手機掃描資訊牌，即可聆聽聲音導航細說不同故事。

參與聲音導航的田哥，自小在九龍城長大，形容小時候雖然居住在板間房，但日子過得很開心。當年自來水供應斷斷續續，10伙居住50多人，要排隊取水，鄰居相處「有很多口角，但好團結、真的好開心！」

步行街導賞團領隊之一的寬姐說，最喜愛的九龍城景點是廟堂。她

小時候居住在旺角，記得嫻嫻牽着她的小手到九龍城的觀音廟拜神，由於嫻嫻笨腳，遠行一定要乘搭人力車，而她當時年紀還小，兩嫻孫可以一起坐在人力車上。現在每次帶領導賞團，每當經過觀音廟，她都會想起這段與嫻嫻相處的開心回憶。寬姐期望，透過導賞講述自己的九龍城故事，可讓市民在遊覽時更有代入感，對九龍城認識更深。

在九龍城主題步行徑附近經營生果零售店的莫小姐說，近月該區旅客明顯增多，「那些人經過，都會停下腳步看看欄杆、地面裝飾。」她又認為這種深度遊體驗，可讓旅客更了解九龍城歷史，有助帶動地區人流，也有助提升商戶的生意額。

步行徑項目於2018年展開，昨日舉行揭幕禮。市區更新基金董事會主席倪錫欽表示，這條步行徑是基金成立至今撥款最多、歷時最長的項目。聖公會福利協會表示，步行徑過去合共舉辦超過760場活動，接觸多達8.5萬人次。

發展局局長霍漢豪表示，市區更新並非單靠將老舊的樓宇拆卸重建，同時也要活化舊區，為舊區帶來新動力。市區重建局已在九龍城先後開展24個重建項目，在重建舊樓的同時，重新規劃該區交通路線及設施，為居民帶來更大社區裨益。

九龍城「躍變·龍城」主題步行徑路線

①「寨城憶古·管與不管」

展示九龍寨城歷史，包括清朝政府在香港殖民地時代於九龍城一帶駐軍及建立領事處，以及清朝滅亡後有關位置變為「三不管」地帶。

②「大宋遺址·文史探索」

突顯宋朝官方鹽場、南宋末二帝駐蹕九龍城的事跡，以及本港飛行歷史，讓遊客了解九龍城在香港歷史以至航空交通發展擔當的角色。

③「社區藝術·牛與十三」

講述牛棚歷史及現時用途。

④「海心留痕·漫步海濱」

展示海濱一帶過往的風貌，如海岸線的變化，讓遊客了解區內水上交通發展歷史等。

⑤「廟堂之旅·我信我在」

展示民間信仰特色，反映當時市民的精神生活需要，北帝、觀音、福德、基督、聖母各有所託。

資料來源：香港聖公會福利協會