

漁港景觀——漁船與大廈並立

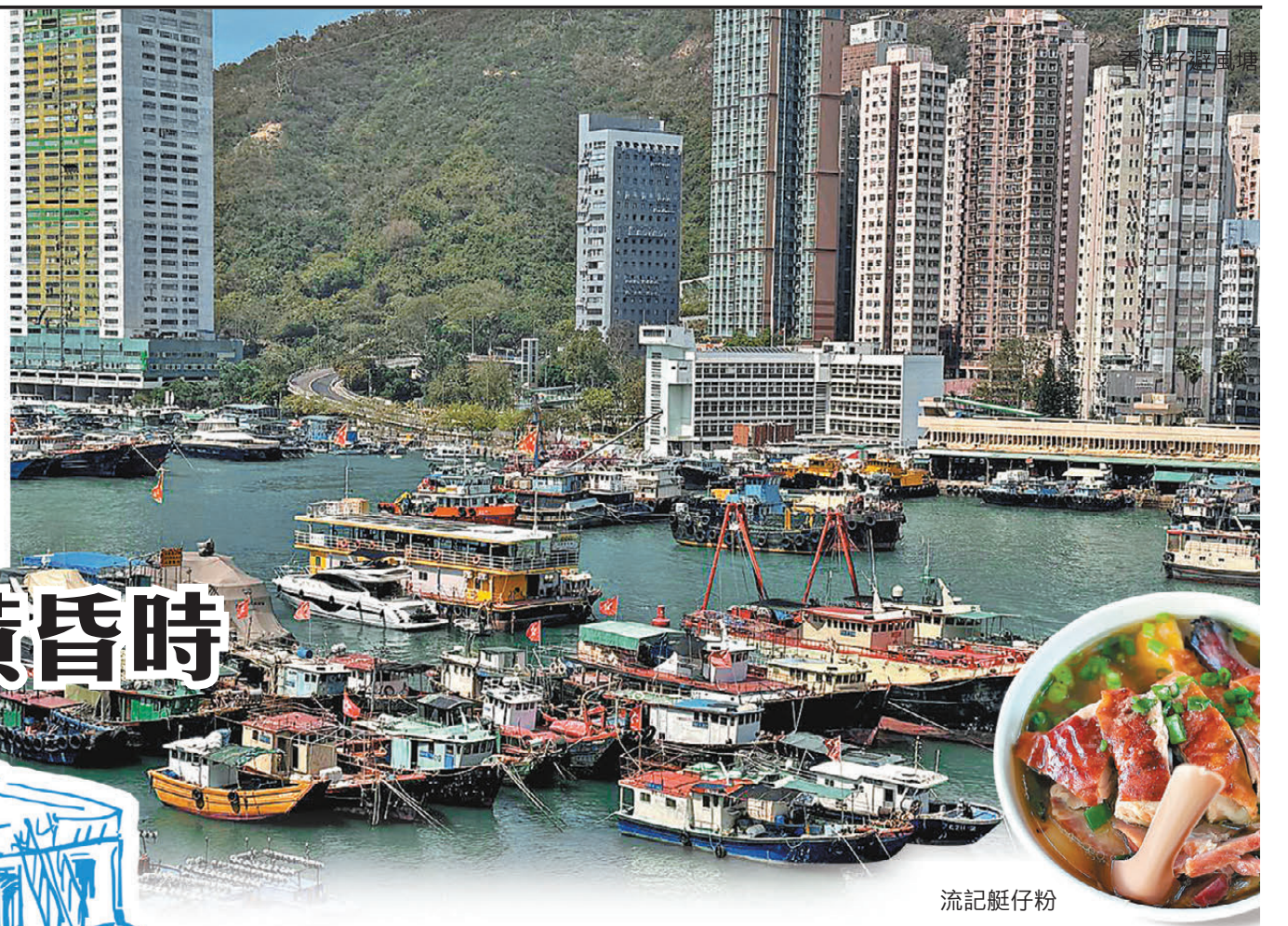
香港仔與鴨脷洲之間的廣闊水域，早於開埠前已是漁民聚居之地。時至今日，避風塘內仍泊滿傳統漁船與住家艇，與岸上現代高樓相依並立。這裏沒有喧囂的旅遊商業氣息，只有真實的漁港日常：漁民出海歸航，街坊岸邊買魚，舢舨穿梭來往。

從金鐘港鐵站B出口，坐上70、37B或70P巴士，約半小時車程，在香港仔海濱公園下車。

若你起得早，不妨先繞到香港仔水

上天光墟。清晨時分已是人聲鼎沸，街坊拉着購物車與魚販討價還價，也有人直接向一旁的漁船購買「第一手」漁獲。這種幾十年不變的市井風景，比任何景點都更真實。

沿着海旁向前走，便來到香港仔漁人碼頭。登上傳統舢舨，穿梭於避風塘的漁船之間。船身輕輕搖晃，兩旁是密密麻麻的住家艇，陽光穿過桅杆灑落海面——這是最地道的漁港體驗。



船搖避風塘 人醉黃昏時

忙碌的時光總是過得飛快，好不容易盼來了假期。難得放晴，不如跳上一輛開往南區的巴士，讓海風帶你離開日常的軌道。今期《去街guide》帶你去香港仔避風塘——不是沙灘，不是泳棚，而是一個活着的漁港。



洪聖古廟



洪聖古廟——香火護佑出海人

下一站是就在公園附近的洪聖古廟。這座古廟建於清乾隆三十八年（1773年），至今超過250年歷史，由當年鴨脷洲漁民集資興建，以感謝海神洪聖庇佑海上平安。古廟臨海而建，保留清代風水布局，前殿屋脊上的石灣陶塑工藝精巧。廟前豎立着一對繪有龍形圖案的「龍柱」，在香港極為罕見。走進廟內，香火繚繞，偶爾傳來輕聲誦經——這柱香，

香港仔街市熟食市場



在這裏燒了兩百多年，見證無數漁民出海、歸航。

原本計劃去鴨脷洲熟食中心吃海鮮，可惜遇上裝修。沒關係，再坐街渡回香港仔，直奔香港仔街市熟食中心。點一份蒜蓉大蝦，大大一盤，新鮮彈牙，價錢比艇仔粉還便宜。摸着肚皮小憩一會，看着街坊聊天說笑，這種悠閒時光，也是旅程中放鬆時間之一。

街渡——三元渡海覽港灣

吃飽後坐上街渡到對岸鴨脷洲。街渡是當地人的日常交通工具，約4分鐘船程，成人收費三元。海風撲面，漁船在身邊緩緩經過——三塊錢，買到一個出海的感覺。

下船後到鴨脷洲風之塔公園，沿着海旁走，搭上左邊的電梯，整個避風塘盡收眼底：密密麻麻的漁船、遠處的南丫島、偶爾划過的舢舨，都在腳下展開。

風之塔公園

艇仔粉——承古味一碗暖身

走累了，腹中也開始打鼓。碼頭旁邊便是遠近聞名的「流記艇仔粉」。艇仔粉源自昔日漁民文化：水上人日日食海鮮，反而饑一口岸上的燒味，粉艇便應運而生。上世紀60年代，香港仔曾有20多艘粉艇，如今只剩流記這一艘。

自2024年11月起，流記固定停泊在香港仔漁人碼頭

流記艇仔粉

旁，每日上午11時至晚上9時營業（逢星期二休息）。點一份「至尊版」：大地魚湯配上厚實鴨腿，找個石壁坐下，碗裏冒着熱氣，眼前是來來往往的漁船。湯底鮮甜帶鹹香，鴨油滲入湯汁，河粉滑溜吸飽精華。最驚艷的反而是那平平無奇的魚蛋——彈牙、鮮甜、有魚味。



海怡半島看日落。

海怡半島——金波流轉處偷閒

最後一站，坐港鐵到海怡半島。

下午五點半，太陽開始往下走。海面由藍轉金，再由金褪成粉紫。對面的南丫島靜靜躺着，漁船緩緩駛過，在波光上拖出長長的影子。釣魚客在岸邊收竿，情侶依依看海，跑步的人放慢腳步，拿出手機拍下這一刻。

看着日落，時間突然慢了下來。這一刻，不用想着回覆老闆訊息，不用想着明天要交的稿子，只需要坐在這裏，看着天空換顏色。有時候我們總覺得，要跑到很遠才能看到美景——沖繩的日落，峇里島的夕陽。但其實，這樣的光景一直就在身邊。只是往往我們太忙了，忙到忘了抬頭。日落每天都有，但我們不會每天都記得停下來。不如趁今日放假，給自己一個機會，好好看完這場日落，好好享受此刻的生活。



醫聊日常

流汗流到懷疑人生？從汗味、形態分辨健康警號



馬俊傑
屯門醫院內分泌科
副顧問醫生

香港即將迎來悶熱和潮濕的天氣，你會否在街上走不到十分鐘便大汗淋漓，甚至流汗流到懷疑人生呢？流汗是生理自然反應，但每個人對熱的敏感度，以及排汗量卻大相逕庭，有些人即使大熱天仍能保持乾爽，有些人卻被戲稱為「爆汗人」。究竟流汗的多寡反映了身體什麼狀況？頻頻「爆汗」又是否代表患上了多汗症？

排汗背後的生理機制

我們首先要了解排汗背後的機制，排汗的主要功能是調節體溫。當我們體力勞動，或身處高溫環境時，身體會透過排汗帶走熱能，控制體溫波動。但如果身體的「中央空調」失靈，導致排汗出現問題，體內的器官和細胞就有機會因體溫持續上升而遭受破壞，引發中暑，常見的症狀包括頭暈、心跳加速、肌肉痙攣，甚至休克，後果不容小覷。

除了讓身體維持恆溫，汗液含有的化學物質，能在皮膚表面形成一層弱

酸性的保護膜，預防微生物過度繁殖，從而加強皮膚的免疫屏障。另外，排汗亦有助身體排出少量尿素等的代謝廢物，雖屬較次要的功能，但也是新陳代謝的一環。

多汗症是天生還是疾病徵兆？

大家最關心的是，如何界定自己的出汗情況是否「正常」？舉例而言，當進行劇烈運動，或在烈日下暴曬，大汗淋漓是正常的表現。相反來說，如果一個人在冷氣房靜坐，或在氣溫並不炎熱的情況下，依然異常出汗，例如腋下多汗，甚至手、腳的汗多至「滴水」的程度，這在醫學上很可能被診斷為「多汗症」。

多汗症可分為兩類，第一類是「原發性多汗症」，一般與遺傳有關，患者往往自小就受多汗困擾。這類患者的汗腺本身較為活躍，對周邊環境的敏感度較高，所以比起一般人更加出汗。出汗位置通常對稱分布，最常見於手掌、腳掌、臉部或腋下。

第二類則是「繼發性多汗症」，即是汗腺只是「受害者」，背後可能源

於其他內分泌疾病，最常見的是甲狀腺功能亢進及糖尿病患者。此外，女性更年期因荷爾蒙變化引起的潮熱，或是服用某些情緒科藥物，都可能引起繼發性的多汗表現。

汗水反映的健康警號

汗水由水分、鹽分和蛋白質組成，透過留意汗水的變化，我們能更早察覺身體代謝系統的異常，及早對症下藥。例如有些人雖然汗不多卻有汗臭問題，通常是因為出汗位置有細菌，提醒我們需加強局部衛生。

然而，若出汗時散發出阿摩尼亞的刺鼻騷味，則反映身體水分攝取不足，導致汗液過於濃稠。而當身體嚴重缺水，汗液中的電解質濃度會相對提升，汗水乾涸後，皮膚或衣物上會留下明顯的白色鹽霜結晶，這是提醒你必須補充水分與電解質。

另一個常見的警號是，腎功能受損導致體內尿素無法經由尿液有效排出時，則會出現「皮膚代償」現象，即經由汗液排出的尿素比例增加，同樣會導致汗臭問題。

從根源入手 改善異常多汗及汗臭

過度出汗或汗臭問題難免會讓人感到焦慮和尷尬，要改善困擾，應先從生活細節入手。首要任務是攝取足夠水分，並穿著透氣、排汗性佳的棉質或纖維衣物，外出時亦可帶備毛巾及衣物替換。飲食上，我們建議減少進食大量大蒜、咖喱或洋葱等強烈辛辣的食物，避免汗味變得更加濃烈。

若生活調整無效，且問題嚴重影響社交，我們會視乎情況轉介至皮膚科跟進。初步可能會建議患者使用藥用止汗劑或口服藥物。若效果未如理想，可能需要考慮在汗腺注射肉毒桿菌素，阻斷神經訊號傳導，患者需要隔段時間注射以維持效果。對於極少數嚴重的患者，則可能需要考慮微創手術剷除汗腺。

在炎熱的夏天，保持身體乾爽，對心情和個人衛生也很重要。若發現出汗量、汗水氣味或形態出現不尋常的變化，應及早諮詢醫生，尋求合適的診斷與治療方案。

由馬俊傑醫生撰文