



# 半句鐘登紅燈山 飽覽龍城景色

喜承烘焙的  
迪拜朱古力  
麻糬。



想輕鬆行山又想飽覽鬧市景色？紅燈山正是理想之選。全程石屎路，半小時即可登頂，還能將九龍城盡收眼底。下山順便逛逛海心公園，這座由昔日海心島填海而成的小園地，保

留着魚尾石與海心石，相傳情侶拜過可求得美滿姻緣。行到飢腸轆轆，不妨到附近品嚐正宗越南風味，飯後再嘗手作迪拜朱古力開心果麻糬，從遊玩到美食，半日正好。



海心公園的海心亭。

## 紅燈山——

### 俯瞰城市煙火 適合新手打卡

紅燈山是九龍城區採石山以北的一個小山峰，高約106.8米，位於採石山和靠背壘之間，是為法定九龍範圍的最高點。在舊啟德機場年代，紅燈山上設燈塔，晚上閃紅色光，因而得名。由於臨近市區且路線簡單，全程為石屎路，登頂僅需半小時，吸引了許多登山新手前來打卡。

由何文田地鐵站A2出口出站後右轉，走一小段路，便會看見一道彩色的樓梯。順着樓梯向上走到盡頭，便來到一個大平台。平台右邊，大樹的枝幹交錯成一個天然的「樹洞」，穿過樹洞，直走就是足球場。在足球場右轉，不遠處就會遇到一道高而陡的扶梯。爬上這道陡峭的扶梯，就

是紅燈山的最高處。山頂設有觀景台，站在那裏，九龍城景色盡收眼底。與新界的山景不同，這裏能望見整片九龍城的面貌，遠近高低，處處都透着生活的痕跡。下山時，可以沿着山頂的大路，比狹窄的樓梯更加安全。從大路上山，就是土瓜灣。

路線：何文田A2出口→彩色樓梯上山→山頂→大路下山→土瓜灣港鐵站



## 魚尾石前聽浪語 海心亭畔許白頭

到達土瓜灣，可以順路去海心公園走走，吹吹海風。海心公園最初並非陸地，而是海中的一座小島，名為海心島。島上原有座海心廟，再早一些的時候，這座島還被稱為「土瓜灣島」，土瓜灣這個地名，便是由此而來。

海心島四周怪石嶙峋，當中以魚尾石最為形神俱似。島上原有龍母壇，昔日參拜者以漁民和水上居民居多。海心廟曾是九龍城一帶著名的旅遊勝地，魚尾石更是當中的知名景點。魚尾石顧名思義，形如一條插入水中的魚尾巴，栩栩如生。

1964年，土瓜灣填海工程展開，海心島從此與陸地相連，龍母壇也遷至下鄉道天后廟旁，繼續供奉善信祭祀。公園再次開放時，園內保留了原有的魚尾石和海心亭。海心亭上題有一副楹聯：「海心亭具西湖韻，魚尾石全此地靈」。相傳情侶拜過海心石後，可求得美好姻緣，因此園內常見到情侶前來談心，為這片海濱公園增添了幾分浪漫氣息。

位置：土瓜灣旭日街及浙江街



紅燈山山頂風景

1986地道越南餐廳。

位置：土瓜灣北帝街60  
號東寶大樓地下A號舖

## 1986地道越南餐廳—— 牛骨湯配流心蛋 平價小館滿載人情味

土瓜灣北帝街的「1986地道越南餐廳」，憑着正宗的越南風味和真材實料，吸引了不少食客前來品嚐，店外常常排起長隊。

每桌必點的招牌生牛肉湯河粉，湯底用牛骨、牛尾、牛腩加上香料，熬煮多時，味道濃郁醇厚卻不油膩。隨餐還會附上一枚半熟蛋，可以當做牛肉的蘸料，令牛肉的口感更加香滑。也可以將雞蛋加入湯中，湯底會瞬間變得絲滑濃郁。另一碟越南香草則可按個人喜好加入湯中，增添層次。

另一道招牌是海防蟹膏湯檬粉。橙紅色的湯底散發濃郁蟹香，加上豐富的配料，

包括墨魚、蝦仁、青口、鮮番茄、扎肉、萵筍，還有一旁散開的蟹膏碎，入口便能感受到海鮮的鮮甜。如果喜歡米飯，也可以選擇海防蟹膏湯飯，同樣以濃郁蟹湯為湯底，配料中還增加了豆腐與肉碎，使得整體口感更為豐富。鮮味融入其中，別有一番風味。還可以在湯底中加入一點辣椒醬，微微的辣味與海鮮的鮮味互相融合，十分美味。

店內裝潢雖然簡樸，卻充滿人情味，店員十分熱情，整體價格也很親民。除了主食，越南雞咖啡、扎肉米紙卷等小食飲品也別具特色。

## 醫聊日常

# 告別刻板印象 從精神病院到「治療村」



每當提起精神科醫院，不少人腦海中仍會浮現冷清與封閉的畫面。若筆者告訴你，現今的精神科醫院不再只是治病的地方，而成了一個可以生活、成長、重新連結社區的「治療村」，你可有什麼想像？

「復元」與「治療村」兩者概念密不可分。精神科服務所指「復

元」，不是原本的「原」，而是回到原本狀況的意思；「元」是代表「一元復始，萬象更新」，醫療團隊希望幫助病人超越疾病的挑戰，在復元過程中，病人可自行決定生活模式，重新連結社區。而「治療村」這突破性概念，正是代表醫院的精神科服務從傳統的封閉式管理，轉變為「以病人為本」、「社區融合」的模式。

### 環境本身就是治療

精神科醫學深信，環境本身就是治療。重建後的葵涌醫院新大樓正陸續啟用，寬敞的空間、灑進診所及病房的柔和自然光，營造出開放、安全且貼近社區的治療環境，打破人們對傳統醫院充滿侷促感的刻板印象。新大樓設計強調個人活動空間與住院治療並存，病房外設有綠化花園，院內的活動室、會面室及休憩設施亦一應俱全。配合背山面海的自然景致，為病人建立如村落般寧靜的環境，有助減輕壓力，將心力聚焦於復元之路。

### 集中服務 無縫治療

現代的精神科服務模式着重資源集中，旨在讓病人更便利地接通各類專科門診、住院、日間醫院及社區支援服務，免卻舟車勞頓之苦。而葵涌醫院的精神科服務模式亦會迎來結構性轉變。以往，醫院各類精神科分科門診、外展團隊、日間醫院等服務分散於不同地點，團隊協作難免受制於地域距離。如今，所有分科門診與住院服務集中於新大樓，實現兩大類服務整合。

以位於兒童及青少年服務座、全新的「兒童及青少年綜合診所」為例，它整合了原先分布於伊利沙伯醫院及瑪嘉烈醫院專科門診的服務。診所設有多間診症室及訓練室，醫療團隊的協作更緊密，病人可在同一地點獲得診斷、治療與支援服務。隨後啟用的住院病房亦設於同一座大樓，進一步實現「一站式」治療。

### 病人是復元的主導者

「治療村」的另一核心是讓病人

成為自身復元過程的主導者。醫療團隊不再單向提供治療方案，而是與病人共同制定個人化復元計劃，按病人需要提供轉介及引導，並協助他們在社區融入過程中重拾自信與生活能力。新的空間與服務設計有助於臨床醫護團隊推行多元治療活動，為病人制訂個人化的治療和社區融入服務，從而模擬真實生活，切實地促進病人復元。這也體現現代精神健康服務的核心信念——治療不止於藥物，更重於

「人」與「聯繫」。

葵涌醫院新大樓的啟用見證精神科服務從傳統的封閉式管理，轉變為「以病人為本」、更集中資源的方向發展。醫護團隊會繼續秉持專業精神與病人同行，讓葵涌醫院成為他們復元路上一個舒適且安全的「中轉站」，協助他們重新適應及融入社區，展開人生新篇章。

由葵涌醫院副顧問醫生吳曉文、葵涌醫院副顧問護師王瑞龍撰文

隨着葵涌醫院第二期重建工程進入最後階段，專科門診及住院服務將陸續搬遷至新大樓，以營造一個開放、安全且貼近社區的「治療村」。

醫院管理局圖片



率先啟用的兒童及青少年服務座將本來分散不同醫院專科門診的兒童及青少年精神健康服務重新整合，令資源更集中，有助跨團隊合作及醫患溝通。

醫院管理局圖片