

去街GUIDE

堅尼地城—筲箕灣

「叮——叮——」，熟悉的聲響，百年來沿着港島東西穿梭，記錄下最真實的

香港街巷與人情。今期《去街Guide》，香港文匯報記者精選電車沿線六個站點：從堅尼地城海旁的悠閒、海味街老店的人情味，到皇后像廣場的午後光影；走進綠意盎然的維園，感受「怪獸大廈」的密集張力，最後以筲箕灣東大街的鑊氣美食作結，每一站皆是一幀獨特的香港風景。周末放假，不妨跳上電車，以自己的節奏，重新認識這座城市。

堅尼地城總站： 由海邊總站出發

堅尼地城總站是香港最西端的電車總站，正對維多利亞港。每日聚集不少遊客專程前來拍攝海景與日落——太陽從對岸升起，海面碎成一片金紅色，電車在路軌上靜靜等候出發，看上去就像一場電影。

如果想一站都不下，直接坐完全程，可以選擇寫着「往筲箕灣」的列車，全程約兩個小時。香港電車採用下車收費模式，就算坐足全程，都只需要三塊三。

海味街： 百年老店與生活

位於上環皇后街與正街之間的一段德輔道西，以及整條永樂街，因老字號海味店林立，又被稱為「海味街」。除了常見的乾蝦、乾貝，還有金華火腿、乾魷魚、魚肚等較罕見的乾貨——這些都是粵菜的靈魂食材，煲湯、燉菜、煮粥，提鮮的作用無可替代。



海味街上攤主的小貓。

皇后像廣場： 金融中心的脈搏

皇后像廣場因1896年豎立的維多利亞女王銅像而得名。銅像在日據時期被日軍移走，戰後遷至維多利亞公園，從此廣場再無皇后像，但名字留了下來。

當你站在香港最貴的地皮上，抬頭是滙豐總行、終審法院，四周是中環的玻璃幕牆與匆忙人潮，看人、看樓、看天空，你會覺得，這就是香港，這片廣場其實濃縮了香港最核心的印象。

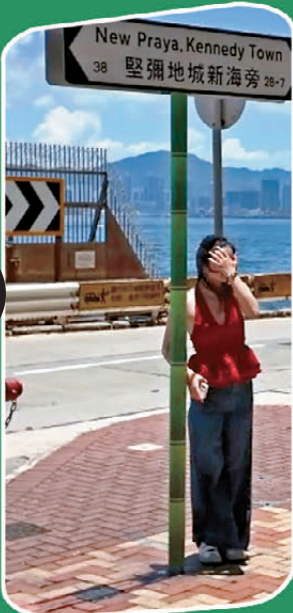


皇后像廣場

120

堅尼地城總站，遊客在拍照打卡。

第一站



第二站



第三站



皇后像廣場



維多利亞公園

第六站

安利魚蛋粉

店舖平日人流極旺，魚蛋河尤其出名，吃起來爽脆彈牙，鮮味濃郁。小編點了一份魚蛋河加牛腩，看起來分量不大，吃起來卻相當飽足。坐在店內，淥麵的蒸氣、切腩的刀工、碗筷碰撞的聲音——這間逾半世紀的老字號，至今仍保持着最樸實的香港味道。

六個站點，六種風景，這些港島的景點可以組成一個最完整、最真實的香港。下次放假，不妨跳上一輛電車，由頭坐到尾，或者逐站下車，用自己的節奏，走一遍港島。

「怪獸大廈」： 電影中的香港風景

鯽魚涌的「怪獸大廈」由五棟相連的舊式大樓組成，因電影《變形金剛4》在此取景而廣為人知。密集的窗戶、層層疊疊的晾衣架、狹窄的天井——構成最具香港特色的城市景觀之一。

我們到訪的時候，大廈外牆剛好搭起棚架維修，不算最佳觀賞時機。但現場仍有不少外籍遊客專程到來，舉起手機，抬頭望向那密密麻麻的窗戶。即使不完美，「怪獸大廈」的獨特氛圍依然吸引。對攝影愛好者而言，附近的街頭巷尾，都是捕捉舊區生活感的絕佳位置。



「怪獸大廈」

維多利亞公園： 城市綠洲的微風

維園是港島區最大的公園，也是這座城市最常用的公共空間之一。年宵市場、香港花卉展覽、中秋綵燈會——每年都在這裏舉行。

平日草地有人打球，跑道有人跑步，模型船池有人放船。毗鄰銅鑼灣鬧市，它像一片與世隔絕的綠洲——外面是車聲與人潮，裏面是樹蔭與微風。只需過一條馬路，就能從城市的喧囂切換到極度的鬆弛。公園旁邊是香港中央圖書館，走累了，可以進去吹吹冷氣，在閱讀區坐上一會。



維多利亞公園

醫聊日常



吳家慧

廣華醫院兒童及
青少年科副顧問醫生

「肥嘟嘟」背後 及早看清兒童肥胖

長輩看見孩子「肥嘟嘟」，總覺得可愛、健康，惹人喜愛，甚至認為這是「嬰兒肥」，隨着長高就會「拉瘦」。不過，從醫學角度看，我們看重的不是外表印象，兒童肥胖是一個需要及早正視的健康警號。適逢暑假，家長除了將焦點放在活動安排及預備新學年上外，不妨也檢視一下孩子的健康狀況。

家長常問：「孩子怎樣才算肥胖？」若要判斷孩子是「嬰兒肥」還是真肥胖，不能單靠肉眼，而要看身高體重的走勢。衛生署「香港2020生長圖表」（詳見表）是一個參考指標，檢視孩子整條生長曲線的變化及走勢，以判斷兒童是在正常發育、超重，還是肥胖。舉例，若體重上升速度明顯快過身高增長，便不是單純長肉，而是肥胖的早期訊號。

學童肥胖率持續上升

放眼香港，近年學童肥胖率正在上升，值得社會高度關注。衛生署統計數字顯示，現時每百名四歲幼童中，就有三名屬過重或肥胖；中、小學生

情況更甚，每六名學童就有一人是過重或肥胖。從筆者的臨床觀察，兒童肥胖問題亦正在年輕化。若不及時改善兒童肥胖，長遠可增加三高風險。其中，肥胖兒童患二型糖尿病的機會比一般人高5.4倍，亦有機會提早患上長期疾病，甚至因荷爾蒙受影響而出現性早熟。換言之，兒童肥胖會影響整個成長過程，越早介入改善處理，越大機會減低風險。

家長：生活太忙 習慣太易失守

在兒童及青少年科，筆者除了接收學童保健計劃轉介的個案，也會跟進高風險兒童個案。其實，很多孩子不是突然變胖，而是生活習慣慢慢累積的結果。尤其在新冠疫情期，兒童容易進食過多零食和含糖飲料、減少運動、屏幕時間增加，這些看似微小的事情形成習慣，足以在幾年間改寫孩子的健康。

不少家長坦言，他們把重心放在學業上，覺得孩子讀書壓力大，飲食上放鬆一點無妨。亦有家長表示，不是不重視孩子健康，然而現實生活太忙，工作、家務、接送、功課，已經佔去大量時間，要每日準備原型食物、安排運動，並不容易。不過回歸根本，若兒時已建立多吃少動的習

慣，日後要改變會更難。所以，孩子需要的不是一時嚴管、一時放鬆，而是整個家庭長期穩定的支持。

全家一起改變 效果最好

當家長得知孩子有肥胖問題時，最常問：「是否要少吃很多？」我會說，兒童減重不應靠極端節食，因為孩子仍在發育，重點是調整飲食內容，再配合運動。減少紅肉和加工製品，改為選擇優質蛋白和高纖維食物，增加飽足感，也有助控制體重。運動不必一開始就要求太高，先讓孩子多走、多跑、少坐，逐步回復活動量，已是很好的開始。要切記，重點不是瘦得快，而是長得健康。

另外，兒童肥胖與家庭生活習慣息息相關，因此改善健康不能只靠孩子一個人。家長若一邊要求孩子戒糖戒零食，一邊自己繼續喝含糖飲品，孩

子會感到不公平。最好的方法是全家一起改變，讓健康成為家庭文化。不要把減重責任全推給孩子，更不要責怪他們，因為責備只會加重壓力，甚至引發更極端的飲食問題。相反，若家長願意以身作則，少買含糖飲料，和孩子一起訂立目標，孩子會更容易接受，也更有成功感。

情緒與壓力 不容忽視

肥胖學童除了身體負擔，心理壓力也不容忽視。他們可能因外形而自卑，甚至被取笑或欺凌。若家長只集中催促飲食和運動，卻忽略孩子感受，只會令他們更抗拒。我常提醒家長除了留意孩子吃什麼，也要留意他的社交生活。有沒有被排擠、失眠、情緒低落或突然對食物失去興趣？若出現這些情況，便應及早尋求專業支援。

兒童健康管理不是短跑，而是一段需要耐性和陪伴的路。暑假正好是檢視孩子生活習慣的時機，看看他們的飲食、活動、作息和情緒是否需要調整。健康是孩子走得最遠的根本！

超重及肥胖的定義

	超重	肥胖
0至5歲的兒童	年齡體重指數大於第98百分位至第99.6百分位	體重指數大於第99.6百分位
5至18歲的兒童及青少年	體重指數大於第91百分位至第98百分位	體重指數大於第98百分位

資料來源：衛生署「香港2020生長圖表」