

2026年
11月1日

旅遊／醫健

編輯：孫君學
設計：陳婉怡

文、圖：王思佳、裴亦菲

百年羅馬水殿 見證供水轉折

從石硤尾港鐵站出來，沿巴域街的斜坡往上走，經過聖方濟各英文小學，再轉入一條不太起眼的山路。約二十分鐘的路程，即可到達「前深水埗配水庫」，老一輩石硤尾街坊更習慣叫它「主教山配水庫」。

1904年落成時，它叫九龍塘配水庫，是九龍重力自流供水計劃的一部分，負責把九龍水塘的食水暫存於此，再供給深水埗、九龍塘和大坑東一帶的居民。那時九龍半島還靠地下水過活，這座配水庫的出現，見證了整個地區從井水轉向水塘供水的轉折。

順着樓梯往下走，可以看到108條花崗岩石柱，整齊地排列在混凝土拱頂天花之下，每條約兩米高，由十四塊花崗岩疊成。石柱之上是紅磚砌成的仿羅馬半圓拱券，一層一層向上延展，托起頭頂的混凝土穹頂。整個空間呈圓形，直徑約46米，是香港第一個以圓形築成的地下配水庫。

圓形的設計在工程上別有用心，用最短的周界達到最大的面積，省下了興建牆身的成本。而花崗岩、紅磚與混凝土三種物料的組合，在水務署其他配水庫中從未出現過，更顯得這座建築的獨特。陽光從頂部加裝的玻璃天窗透進來，灑在石柱與磚拱上，光影交錯之間，很難想像這是一座實實在在的供水設施，而非某座歐洲古老教堂的地窖。

配水庫在1970年因石硤尾配水庫啟用而停用，此後半個世紀，它靜靜埋藏在主教山的地底。直到2020年的拆卸工程，才被重新發現，2021年獲評為一級歷史建築。如今，水務署在場內加設了燈光與音樂表演，每逢周末及公眾假期，每小時一節，約十分鐘的聲光在磚拱與石柱間流轉，為這座百年水殿添了一份當代的詩意。 九龍石硤尾主教山



Pie & Tart 紫薯撻和芝士鮮奶撻(右)。

紫薯撻蓉綿滑 流心奶醬難忘

Pie & Tart的招牌芝士鮮奶撻，微微的芝士鹹味托着鮮奶的甜，奶香與鹹香的交匯，口感比原味更綿密扎實，吃起來層次分明卻不覺厚重。朱古力奶凍撻則是另一種滿足，可味帶一點微苦，冰涼的奶凍在口中化開，蛋撻皮反而成了配角。至於紫薯撻，紫薯蓉綿密細滑，中間是流心狀的牛奶醬，上面撒一層紫薯粉，入口甜而不膩。

九龍長沙灣港鐵站8號舖

燒肉飯流心蛋 配醬汁無得彈

鐵火堂午市時分門外總站着幾個熟客，最低僅需69元，便可吃上一碗熱騰騰的魚生飯或燒肉飯。海鮮愛好者不妨試試招牌魚生飯，多種海鮮自由配搭。火炙三文魚與甜蝦、三文魚再搭配北極貝，配白飯，整整鋪滿一碗。三文魚肥美軟糯，油脂在嘴裏慢慢化開；火炙過的帶着微微焦香，香氣比刺身更濃一層。配上玉子燒和沙拉葉，一口接一口，簡單而滿足。

燒肉飯同樣可以任意搭配，汁燒牛舌、牛板腱的組合是不會出錯的答案。牛舌彈牙爽口，牛板腱厚實有嚼勁，細嚼之下還有淡淡的奶香。秘製醬汁鹹甜入味，裹滿每一片肉，最後戳破那顆流心溫泉蛋，蛋液順着米飯往下淌，拌勻之後，肉香、醬香與蛋香混在一起，令人無比滿足。 九龍深水埗福榮街105號



前深水埗配水庫

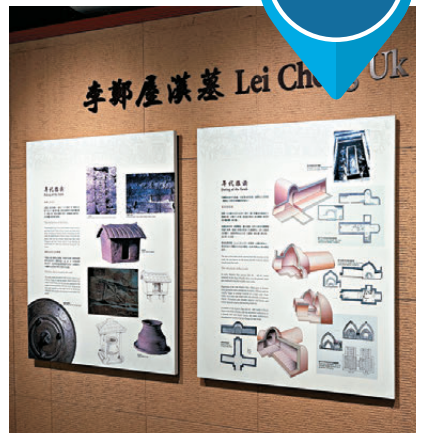
青磚東漢古墓 留下生活痕跡

李鄭屋漢墓博物館位於深水埗東京街，1955年時政府在此處興建徙置大廈時，意外掘出一座東漢古墓（公元25年至220年），博物館則是因這座古墓而建，是香港歷史和考古學極其重要的一頁。

墓室被列為法定古蹟，以青磚砌築，屬東漢時期流行的「十字形」磚室墓，由前室、後室及左右耳室組成。穹窿頂與拱券結構交

錯，線條古樸而穩固，呈現出古樸而穩固的空間美感。

走進館內，可以窺探目前香港唯一的東漢磚室墓。基於保育原因，墓室不對外開放，但透過玻璃屏幕，仍能窺見內部結構。常設展覽則展出原址出土的陶器與青銅器，包括陶屋、陶井、陶灶、各式容器，以及刻有文字的墓磚，每一件都是從地底甦醒的生活痕跡。 九龍深水埗東京街41號



李鄭屋漢墓博物館

說起深水埗，許多人想到的是排檔、布行與擠擁的街巷。但在鬧市地底與街角，卻藏着幾段截然不同的時光。從石硤尾站沿斜坡上行約二十分鐘，便抵達一座隱沒半世紀的地下配水庫。108條花崗岩石柱整齊排列，紅磚拱券托起混凝土穹頂，陽光從天窗灑落，恍如走進歐洲古教堂的地窖，與地面的喧囂形成強烈對比。不遠處的美荷樓，1954年建成，是香港公共房屋政策的起點，如今活化為生活館，還原上世紀五六十年代基層日常。再走一段路，便是香港唯一的東漢磚室墓，出土陶屋、陶灶與墓磚，是香港考古重要一頁。逛累了，街角小店有芝士鮮奶撻，鹹香托着奶甜；紫薯撻流心細滑。另一間食店午市僅需數十元，魚生飯鋪滿三文魚與甜蝦，燒肉飯配流心溫泉蛋，簡單而滿足。

漫遊深水埗史蹟 行越醫肚平靚正

首批徙置大廈 傳承基層記憶

美荷樓位於巴域街70號石硤尾邨41座，是香港首八座徙置大廈之一，也是現存唯一的「H」型第一型徙置大廈，呈現了香港早期公共房屋發展與基層生活面貌的空間。

美荷樓的誕生，始於1953年聖誕夜那場震撼全港的石硤尾大火，近六萬名寮屋居民一夜間失去了家園。為了給災民一處避風港，美荷樓於1954年建成，採用當時流行的現代主義簡潔線條，長型結構與橫向迴廊交織出質樸而實用的美

感。看似平實的水泥磚牆，不僅見證了香港公共房屋政策的起點，更承載了數萬基層市民安身立命、扎根生長的記憶。

如今的美荷樓，由香港青年旅舍協會活化管理，地下與一樓轉化為美荷樓生活館。展館打造了十個主題區域，穿插着寶貴的口述歷史、歷史相片與昔日舊物。展覽最動人之處，在於它細緻地還原了上世紀五六十年代基層市民的日常，從狹窄的走廊到共用的水頭與浴室，以及那份在困境中萌發的鄰里情誼。

九龍深水埗巴域街70號石硤尾邨41座



美荷樓

鐵火堂魚生飯(上)和燒肉飯。



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

醫聊日常



美麗有價 戴CON手勢錯可致眼瞼下垂

明明睡足八小時，照鏡時卻仍是一副睡眼惺忪的模樣，眼皮總覺得沉重，看東西時還不自覺地抬起眉毛。這未必只是「未喇醒」，也可能與眼瞼下垂有關。

眼瞼（俗稱眼皮）有保護眼球、維持眼睛濕潤及調節光線的作用。正常情況下，平視前方時，上眼瞼會覆蓋眼珠上方約一毫米。若位置過低遮蓋眼珠過多，醫學上稱之為「眼瞼下垂」，輕則看起來沒精打采，重則遮擋視軸中央、影響視野及日常生活。

一般人每分鐘眨眼約12次，一天計眨眼逾萬次，眼部肌肉可說是人體活動最頻繁的肌肉。我們眼部有一條肌肉叫「提上瞼肌」，位於眼眶上側並連接上眼皮，負責控制眼皮，收縮時上眼瞼會提起，放鬆時眼瞼下垂。提上瞼肌就像一條具有彈性的橡筋，若出現肌肉老化、長期遭大力拉扯或用力揉眼，這條橡筋就有機會被拉鬆、失去彈性，導致眼瞼難以正常抬起，出現眼瞼下垂。

你對眼瞼夠溫柔嗎？

眼瞼下垂可分為先天性及後天性。先

天性眼瞼下垂多數與提上瞼肌發育不良有關。後天性則有不同成因，常見於年紀增長導致退化性肌肉鬆弛、長期戴隱形眼鏡或揉眼造成眼皮過度拉扯；此外，曾多次接受白內障或青光眼等眼科手術、過度使用類固醇眼藥水，或患有神經性問題、重肌無力症等，也是常見的誘發因素。

不少人習慣佩戴CON（隱形眼鏡），大家或會擔心是否戴壞了眼皮？答案並非如此簡單。然而，只是幾秒鐘的例行動作，大家或很少特別留意佩戴的手法。長年反覆用力拉扯上眼瞼，眼瞼組織便可能承受較多牽拉，增加眼瞼下垂的風險。因此，每次戴摘鏡片時，不妨留意自己是否習慣大力扯開眼皮。若操作上有困難，應向眼科專業人員請教適合自己的方法，而不是靠加大力度解決。

眼瞼下垂非僅外觀問題

眼瞼下垂最直觀的影響自然是外觀。眼睛看起來較小，神情彷彿總帶點倦意。當眼瞼遮擋上方視野，患者也可能不自覺地用力抬眉或仰起下巴，試圖遷就視線以看得更清楚。對兒童而言，眼瞼下垂尤其不能輕視。若眼皮遮擋視線，或伴隨散光等問題，可能影響視力發育，應及早接受眼科評估。

如果眼瞼突然下垂，特別是同時出現複視、眼球活動受限、瞳孔大小異常或劇烈頭痛，則可能涉及較嚴重的神經系統問題，如第三對腦神經麻痺、隱含腦出血等，須立即求醫診治。所以，眼皮下垂不一定只是眼皮的事，找出原因比急於改善外觀更重要。

手術重置肌肉功能

如果眼瞼下垂程度至嚴重影響視野和生活，便需考慮進行手術改善。輕症者一般可考慮進行「苗勒氏肌肉切除術」，這是一種經眼瞼內進行的微創手術，將部分結膜及支撐眼皮的肌肉縮短，達到提升眼瞼的效果，好處是康復快且外表傷口不明顯。

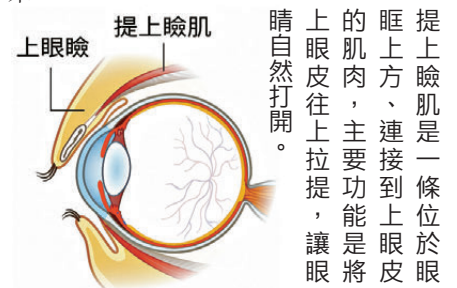
至於中度及嚴重的患者，則適合進行「提上瞼肌手術」或「額肌懸吊術」，主要透過強化現有肌肉功能，幫助提起眼瞼。兩個手術需在局部麻醉下進行，一邊眼睛需時約一小時。術後約兩周後腫脹會慢慢消退，約一至三個月會恢復自然外觀。

按摩眼部三大技巧

坊間流傳眼部按摩能改善眼皮浮腫及下垂的問題，但若手法不當，會弄巧反拙。筆者建議，按摩舒緩眼部不適需掌

握三大技巧：集中按摩眼眶骨位置、避開眼瞼位置；盡量打橫按壓，以免拉鬆提上瞼肌；及最重要是保持力度溫柔。

另外，佩戴隱形眼鏡的人士應避免大力向上拉扯眼皮，宜輕力向下拉並放入鏡片。拔除鏡片時可以睜大眼睛及配合眨眼，讓鏡片自然卸下，或善用專用吸棒。入睡前緊記將隱形眼鏡取下，眼睛痕癢或不適時也不要反覆揉眼。如有懷疑，應諮詢醫生作進一步評估。眼睛是我們的靈魂之窗，建立正確的護眼習慣並溫柔對待雙眼，才能長遠保持明亮神采。



提上瞼肌一旦鬆弛，上眼皮就會失去拉力支撐，導致眼瞼下垂（圖右）。患者難以張大眼睛，影響外觀及視野。

袁國禮醫生

香港眼科醫院
副醫院行政總監