編輯：李海月 設計：陳婉怡
文：吉詠霖 圖：唐曉睿

# 慳妹100蚊玩轉九龍城

今時今日，100元可以在香港怎樣用？從宋皇臺站出發，今日慳妹帶着100元現金，挑戰以最少預算，行勻九龍城三大地標：九龍城寨公園光影之旅、城南道「小曼谷」泰式雜貨店，以及九龍城街市三樓熟食中心。歷史遺蹟、東南亞風情、本地煙火氣一次看完。100元是否足夠玩轉整個下午？又會有哪些平價又驚喜的發現？一起跟着慳妹出發！




九龍城寨光影展布景。

## 第1站：零成本穿越！ 九龍城寨光影之旅打卡舊日繁華

第一站我們直奔九龍城寨公園。昔日的九龍城寨，如今已轉型為「光影之旅」電影場景展，以逼真的置景重現當年的生活面貌，包括傳統花牌入口、士多、跌打店、魚蛋工場、牙醫診所、窄巷內的裁縫店與維修舖，以至髮廊和冰室等等，場景豐富又有層次。

每個展區的置景都相當逼真，不管是街景還是裝置都充滿上世紀九龍城寨風格，絕對滿足你的打卡慾望。最令慳妹印象深刻的是士多，裏面陳列的商品全部還原了當年的包裝設計與種類，細節十分講究。園內還設有多個可親身體驗的裝置，例如在餐廳前台體驗收銀工作，或在理髮店接觸各種舊式用具，互動感十足。

此外，慳妹在園內小食站購買了香港地道小吃——魚蛋和燒賣，只花了20元。味道相當不錯，魚蛋用料扎實地道，遠勝外面一些人工合成肉製品，咬下去有真正的魚肉質感。



「九龍城寨光影之旅」電影場景展


燒賣及魚蛋



掃碼睇片

## 第2站：小曼谷開盲盒！ 15元椰子軟糖有驚喜

離開城寨公園，慳妹直奔有「小曼谷」之稱的城南道。整條街幾乎都是泰國雜貨店，一走進店內，便被濃郁的東南亞風味所包圍。店裏貨品種類十分豐富，有空運熟食與地道甜品、各種調味料與醬料、乾貨、零食及飲品，貨架上擺滿色彩鮮艷、包裝獨特的產品，令人目不暇給。

今次慳妹特別訂下一個小任務：打算帶着約30元預算，買一樣自己從未見過的泰國零食。到現場問過老闆之後，他十分熱情，還給我介紹了一款三角形的綠色椰子軟糖，說這款很受歡迎。看一看價錢，只需15元，完全在預算之內，慳妹二話不說便買下。

即場開盒試食，第一印象已相當特別——立體三角形的造型像一個小巧的禮物，綠色半透明，看起來清新又吸引。咬下去軟彈有咬勁，香甜但不膩，口感與預期不同，帶來「原來可以這樣吃」的驚喜。慳妹即時給予高分，覺得這15元花得很值得。

城南道本身已值得慢慢逛，即使不購物，光是沿街觀看店舖、聞着香料與零食的氣味，已能感受到九龍城特有的東南亞氛圍。這一站既平價又富有發現感，絕對是今日最有「開盲盒」趣味的一站。


城南道一帶有很多特色的泰國小食。






九龍城寨公園外還有很多好拍的中式場景。

## 第3站：街市煙火氣大啖食！ 火車炒飯分量十足

最後一站來到九龍城街市三樓熟食中心。一踏入大廈，撲面而來的是充滿港味的煙火氣。一樓至二樓是人來人往的街市，檔口林立，魚肉蔬菜的香味與叫賣聲交織在一起，不少街坊在此挑選新鮮食材，氣氛熱鬧貼地。上到三樓，則是一眾熟食檔與小餐廳，坐下便可盡情品嘗。

到達這裏時，慳妹還剩65元預算。掃過一圈檔口後，當即決定點一份泰國風味的火車炒飯，價錢60元。侍應端上時，分量充足，一大碟熱騰騰，配料豐富，色香味俱全。

落筷一試，味道實在且有層次，泰式香料味與港式炒飯的口感融合得很好，粒粒飯都入味，完全不會感到單調。60元已能吃得飽足，而且味道正宗，絕對是「平靚正」之選。坐在熟食中心內，聽着周圍食客的交談、聞着各檔的煮食香氣，這種本地飲食氛圍，是高檔餐廳難以取代的體驗。

這一站令慳妹覺得，九龍城最吸引的地方，正是可以同時感受歷史、東南亞風情，以及最接地氣的街市煙火氣。


九龍城熟食中心的火車炒飯。

**埋單時間**

**100元玩成個下午**

今日一共花費95元，還剩下5元。最令慳妹印象深刻，是在九龍城寨公園購買的魚蛋與燒賣。只需20元，既能解饞，味道又正宗，真正吃到地道的香港特色小吃。平價、實在，又充滿香港味道，性價比最高。

100元便能在九龍城玩上整個下午，真的很划算，下次慳妹繼續帶大家用最少的錢，探索最多的香港！

醫院管理局 HOSPITAL AUTHORITY 醫聊日常



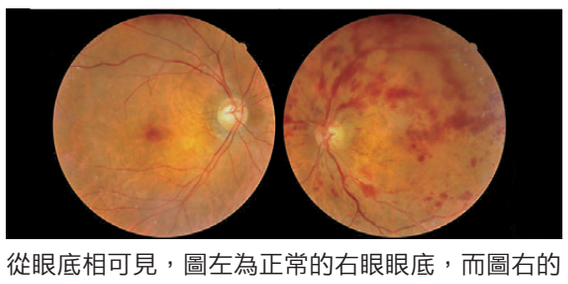
# 眼中風來襲 眼前一黑莫當「眼花」

單邊眼睛突然視力模糊，甚至眼前一黑，但持續數秒至數分鐘後又恢復正常，這看似短暫的「小插曲」，很可能是眼底血管發出的重要警號——「暫時性黑矇」，往往是「眼中風」病發前的先兆。

俗稱眼中風的視網膜血管閉塞，屬於急症眼疾，也是導致失明的成因之一。當視網膜的血管出現堵塞，眼底的血液流動和氧氣輸送便會中斷，視網膜細胞在短短數小時內因缺血而壞死，造成視力永久損害。

### 視網膜血液循環受阻 引發眼中風

許多人聽過「腦中風」，高危群組離不開年長、患「三高」，以及有吸煙習慣的人士，眼中風亦然。當身體血管老化並積聚脂肪斑塊，會形成動脈粥樣硬化，令眼底動脈收窄或被血栓堵塞，甚至導致鄰近的靜脈血流受阻，引發眼中風。常見的症狀包括暫時性黑矇、視野缺損或出現黑影，甚至是突發失明。


從眼底相可見，圖左為正常的右眼眼底，而圖右的左眼視網膜則呈現廣泛出血，形狀看似火焰，是典型視網膜靜脈閉塞病人的表現。 （醫管局圖片）

視網膜需要良好的血液循環才能維持正常功能，其中動脈負責輸送氧氣和養分，靜脈則負責帶走新陳代謝產生的廢物，兩者缺一不可。

### 動脈與靜脈閉塞 發病情況不同

眼中風可分為視網膜靜脈閉塞和視網膜動脈閉塞兩類，並視乎受影響的範圍分成中央及分支血管閉塞。

視網膜動脈閉塞較為罕見，但病情來得極為急劇。患者初期雖然沒有痛楚，但若是中央動脈閉塞，視網膜會在短時間內缺氧，導致突發性喪失視力，病發後數小時是搶救的黃金時間。若是分支動脈閉塞，症狀則相對輕微，患者通常會出現局部視野缺損。

至於視網膜靜脈閉塞則較為常見。當靜脈受阻，血液無法順利排走並積聚在眼底，便會引致視網膜及視力受損，嚴重的更會誘發視網膜血管異常增生。常見併發症包括黃斑水腫、玻璃體出血、視網膜脫落及青光眼等，患者對色彩與對比度的感知亦會減弱。

如果是中央靜脈閉塞，患者可能會感到視力模糊及影像扭曲。若是分支靜脈閉塞，早期未必察覺到任何異樣。

### 定期檢查預防病發 把握黃金治療時間

雖然視網膜靜脈閉塞的治療效果較理想，但眼中風一旦發生，視力往往難以百分百逆轉與復原。因此定期檢查和及早介入至關重要。

三高患者屬高危族群，應定期接受放瞳眼底檢查甚或光學相干斷層掃描，及早評估眼底血管狀況。倘若已有病發跡象，眼科醫生會按病人情況進行治療。

針對病情較緊急的動脈閉塞，醫生一般會透過按摩眼球、滴眼藥水、口服或靜脈注射藥物，以及進行眼前房穿刺降低眼壓，務求在黃金時間內恢復視網膜供氧。至於靜脈閉塞，現時多採用眼內注射俗稱「黃斑針」的「抗血管內皮生長因子」藥物，甚或激光治療，以防止病情惡化。

筆者提醒患者，經歷眼中風後，另一隻眼睛病發及未來出現腦中風的風險均會顯著提升。因此，除了定期覆診監測眼底，更應積極控制風險因素、戒煙，維持均衡飲食，從根源守護血管健康。



區自力
東區尤德夫人那打素醫院及東華東院眼科副顧問醫生