

正街

◆鄭寶鴻

條開闢於1850年代的街道，上端連接般咸道，下端連接皇后大道西，經過十九世紀後期的兩次填海後，伸延至干諾道西。

約1900年，正街西端的干諾道西，有一座九龍倉落成（現時的高樂花園住宅），其前端有一座渣甸碼頭。

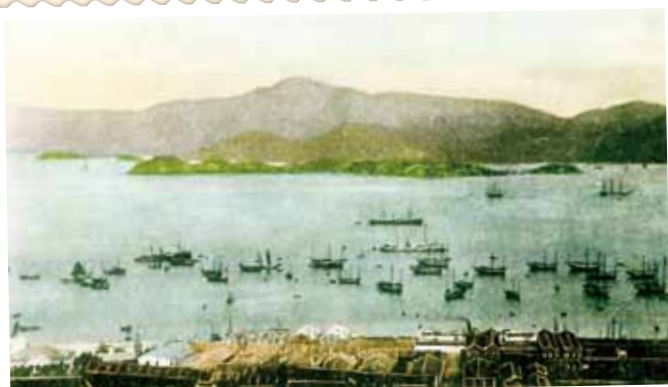
正街，早期又名「中正街」，顧名思義，是位於西營盤區的中軸線，其兩旁，有兩條「拱月」式的東邊街和

西邊街（其早期名稱亦為東街及西街，曾一度改名為新東街及新西街）。

正街橫跨第一至第四街的四條街道，第四街於二十世紀初改名為高街。此外，還橫跨包括餘樂里的若干條小街。

正街的西營盤街市，於1864年落成，曾經歷兩次重建及擴展。

正街為西區主要市集街道，各類商店林立，亦有多間食肆，著名的有開業於二三十年代，位於皇后大道西交界的「多男」和「茗芳」茶樓。



● 約1900年的西營盤，噴煙白色大洋船旁是正街。



● 正街旁德輔道西的殯喪儀式，約1925年。



● 由皇后大道西望正街，約1925年。



● 約1955年的正街。



● 正街與皇后大道西間的多男茶樓，1989年。



● 1992年的正街。

「長者優質睡眠服務計劃」

◆郭韻堯

失眠是長者普遍存在的問題，若長期失眠而得不到治理，對身心及行為健康或會構成不少負面影響。大眾甚或是長者都普遍誤以為「老人家睡得好」是正常老化現象，忽視失眠帶來的問題及後果。

陳婆婆因家庭問題，情緒低落，開始出現失眠，近來更因夜尿頻密影響，令失眠情況更加嚴重，她曾自行嘗試多種方法解決失眠問題，如：數綿羊、飲酒及服用安眠藥物，但情況卻未見改善。有見長者因著種種原因受失眠的困擾，耆康會於2003年起先後推出「長者優質睡眠服務計劃」和「失眠治理服務」，為求

診的長者提供全面睡眠評估及治理。我們明白到長者年紀漸大，身體出現退化或各種毛病，經常要服用不同藥物來控制病情，例如：血壓藥、糖尿病藥等等。如果因失眠而再要依賴安眠藥來改善睡眠情況，很多長者就會對求診卻步。

所以，這個計劃關心到長者的心理情況和生理需要，在治療失眠的方法是透過非藥物治療模式，即是以睡眠衛生教育、認知處理技巧、自我鬆弛法及耳穴療法，來幫助他們的失眠問題。上述提及的陳婆婆最後來到服務中心，經過評估後，為改善



● 晚間睡得不好的，影響日間精神。

她的失眠困擾，便安排她接受耳穴治療，同時亦建議她改變一些生活習慣。經過5星期的治療，由從前每晚只睡2-3小時，增加至現在的5小時，陳婆婆的失眠情況明顯改善，心情也當然豁然開朗。

事實上，優質的睡眠有助長者有更好的精神和活力面對生活，此計劃正為全港六十歲或以上，有失眠困擾的長者提供服務，有需要的長者可致電2386 7066向耆康會陳登匯駿天地查詢。