

維多利亞公園



◆ 鄭寶鴻

銅鑼灣名稱，源於一座銅鑼型的圓海灣，海灣被現時的告士打

道、銅鑼灣道及興發街所包圍。

為方便居民往來，當局於 1850 年代，興建一條由怡和街至興發街，橫跨圓海灣的堤道 CAUSEWAY。1880 年代，接近大坑區的一半海灣被填平，即現中央圖書館及皇仁書院的地段。堤道的對開處，於 1883 年興築香港的首座避風塘，而堤道亦闢建為高士威道，銅鑼灣的英文名稱，由紅香爐 HUNG HEUNG LO 轉為

CAUSEWAY BAY。

避風塘東端的興發街，有著名的廣生行化妝品廠、馬寶山餅乾廠及敬記船廠等。而西端則有一條運河，是供運送牛奶公司的出品者，運河於 1960 年代末改築為延長的告士打道，牛奶公司的廠房，則改建為珠城大廈、恒隆中心及皇室堡等建築。其鄰近的渣甸倉及卜內門倉後來亦改建為百德新街一帶的樓宇。

避風塘的高士威道旁曾有一座馬會的馬房，1930 年代初遷往現時山光道現馬會會所的地段。馬房旁有一條音義皆有避風塘意味的「舒濠濤 SHELTER 街」，但卻於 1970 年代將中文名改為「信德街」。

1951 年，當局決定將避風塘填平，以闢建維多利亞公園，有六、

七層樓高的利園山亦被夷平，將山段的泥石用作堆填物，同時，政府則夷平部份天后廟山，除利用泥石用堆填外，亦開闢天后廟道及雲景道等新路。而利園山則開闢恩平道、啟超道、白沙道及蘭芳道等新路。

當局亦同時在填海地段對開處興建新避風塘。

1954 年初，工程完成大半，新填地上有數百各類小販攤檔，被稱為「平民夜樂園」。幾個月後，攤檔全被取締。1956 年，「沈常福馬戲團」在此上演。

同時，原置於皇后像廣場的維多利亞女皇像，亦移置於此。

1957 年，維多利亞公園正式落成，泳池亦同時啟用。1960 年，設於附近天后區街道的年宵市場亦遷入維園。



● 約 1915 年，由現中央圖書館望避風塘。左方為糖廠及貨倉，煙囪前現為柏寧酒店。



● 約 1953 年的維港兩岸。右上方可見已被填平的銅鑼灣避風塘。



● 銅鑼灣高士威道及怡和街，約 1965 年。右方維園後是樂聲戲院，其左是豪華戲院大廈。



● 銅鑼灣新避風塘的各類型營運艇，約 1965 年。



● 銅鑼灣迴旋處，1957 年。左方為維園，右方是銅鑼灣道口的華都飯店。



● 正在舉辦年宵市場的維園，約 1965 年。



● 新避風塘及北角，約 1973 年。正中仍見舊發電廠（現城市花園）的煙囪。

太極鞭桿功效



傳統太極

◆ 何啓飛

每天早上出外晨運的長者朋友，可能多是太極拳刀、太極劍、太極扇或太極拳的愛好者，但你們可知太極鞭桿也是太極的一種？

「太極鞭桿是武術短器械的一種，亦是一古武術，它吸納和綜合了各種武術長短器械的練習方法。」據香港太極鞭桿總會會長何焯明表示：「它和太極同出一轍，兩者在腰部、手部及頭部活動、眼神和步法均是剛柔並重，而且靈活多變，故演變出獨特的太極運動風格。」

與太極一樣，太極鞭桿適合各年齡層人士，而成效也與太極一樣。

除了可活動四肢和練習眼力，也幫助長者保持身體平衡，減少在日常生活因跌倒而骨折的情況。據研究指出，由於太極鞭桿運動的動作有序，可訓練長者的記憶能力，令頭腦靈活，減慢退化。

在國內，太極鞭桿早已被聯合國教科文組織評為非物質文化遺產，足見其強身健體的功效。唯此項運動在本世紀初始傳入香港，在此發展不足 20 年，認識的人遠少於傳統太極，故香港太極鞭桿總會早前舉行「太極鞭桿健體同樂日」，向市民推廣。當日除了有表演外，更有專

人示範及講解太極鞭桿的入門動作，吸引

了數百名長者駐足，紛紛查詢有關問題；更有長者將鞭桿形容為「運動之寶」，「因為它既可用作太極運動，也可用之為行山手杖，真是一物多用啊。」

太極鞭桿與傳統太極功效不遑多讓，為了弘揚太極文化，幫助香港市民體驗其強身健體功效，歡迎愛好運動的長者登入香港太極鞭桿總會面書專

頁瀏覽或 WhatsApp 6030 2626 向會長何焯明查詢。



● 太極鞭桿動作剛柔並重，靈活多變。