

# 荔枝角

## ◆ 鄭寶鴻

荔枝角因所處之半島形似荔枝而得名，早期有一條與葵涌村相連的荔枝角村。

1880年代，仍屬華界九龍區的荔枝角，已有稅關站，附近荃灣屬下的九華徑村，設有廣州電報局的電報站。1956年，港府將九華徑村正式併入荔枝角，曾遭農民反對，因他們希望保留耕作的農村風貌。

英國人租借新界後，開始大力發展荔枝角和深水埗，進行大規模填海，於1899年開闢大埔道（公路），1912年開闢青山道（公路），以及1918年開闢荔枝角道。1920年代，美孚三達公司的油庫在荔枝角建成。1921年，九龍汽車公司的巴士路線亦抵此地。

1910年，荔枝角釀麥酒（啤酒）公司及東方釀酒及製冰局在荔枝角開設。而荔枝角接連的長沙灣區，於1930年代已設有不少船廠，到了1970年代才遷往將軍澳。

戰前，荔枝角區已成為港人喜愛的游泳地點。1948年，荔枝角灣畔有東方、中青及華員會的游泳棚。

同年，被稱為荔枝園（荔園）遊樂場在冰棚旁開設，為市民的遊樂好去處，到了1997年才結業。

1968年，連接荔枝角與葵涌的荔枝角大橋通車。而葵涌對開的醉酒灣則早於1960年進行填海，新填地上興建廉租屋邨，以及1972年開始的貨櫃碼頭。

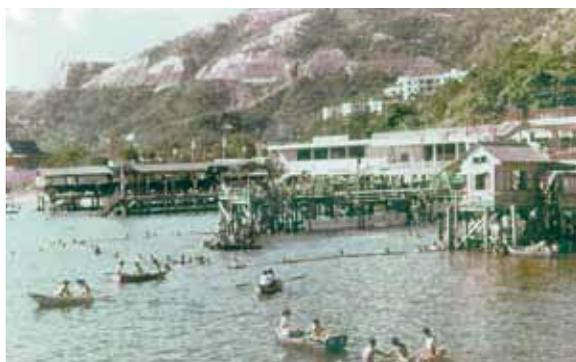
大橋另一端的美孚酒庫，於1960年代遷往青衣島，1966年起發展為美孚新邨住宅群。



祝：各位長者  
聖誕快樂



● 約1958年荔園的大門口。



● 荔枝角海灣的泳棚，約1965年。



● 荔枝角大橋和美孚新邨，約1970年。前方為荔園遊樂場。



● 荔園的宋城，約1975年。



● 荔園的摩天輪，約1970年。



● 荔園的大眾，約1985年。



● 荔園的大門口，約1985年。

## 梁顯利慈善計劃

### 燃亮人生之免費長者運動治療班

◆ 林淑莉

長者每天運動好處多多，可以強健心臟、控制血壓、增強關節的功能及減輕退化所帶來的痛楚。不過，原來實際上有超過七成65歲以上的長者並無運動習慣，其中因為市面上很少適合長者的運動器材及場地，並缺乏適當的指導或評估令長者更難以維持運動習慣。

有見及此，聖雅各福群會賽馬會 R3 綜合體健中心喜獲梁顯利慈善計劃的贊助，舉辦「長者運動治療班」，對象為所有60歲以上的長者。該中心一級物理治療師謝學章表示：「我們希望讓長者可以在安全及有指導的情況下，進行有系統及有目標

的體適能運動，助他們建立更強健的體魄；更重要的是讓他們知道長者在合適的器材配合下，都可以進行體適能訓練，從而建立自信心，提高他們對運動的知識及興趣，達致長遠的效果。」

「油壓式循環訓練系統」使用油壓作為阻力，以取代傳統使用重片作阻力的肌肉力量訓練器材。好處在於其阻力會因應長者進行運動的速度而改變，即能按長者能力去進行肌肉力量訓練，預防因訓練過度而受傷。另外，油壓式訓練能針對向心收縮，故動作之上落能夠同時訓練關節的主動肌及拮抗肌（例如：

向上推肩膀時訓練前三角肌，向下拉時訓練背闊肌）。如此一來，訓練不但會比較平衡，對保持姿勢亦較為理想。再者，油壓式訓練的肌肉群相對較多；因此，在整個訓練時，心跳能保持在一較高的水平，而達致帶氧運動的目標。這樣對整體肌肉力量的提升、姿勢的改善、治療部份因肌肉力量不平均而引致的關節痛、甚或減肥，都有著功效。

74歲的湯婆婆是首批參加者，她表示：「呢度的器材同環境都好，做得好開心，我地幾十歲但身



● 油壓式循環訓練既安全，訓練效果亦佳，能助長者長遠改善身體狀況。

體都能夠應付到……平時我地郁下手腳得個好玩，但係呢到就見識好多，用器械做運動比較有規律性，知道自己在動那部分肌肉。而且，每次做運動前，職員都幫我地量體溫、量血壓。」

有興趣的60歲或以上人士，可免費報讀十堂的長者運動治療班，每周一堂，每次一小時。名額有限，先到先得。報名可致電：2596 2772 向中心職員查詢。