

# 海 港 城

◆ 鄭寶鴻

1881年，英商遮打爵士用五萬多元，購買了一幅位於尖沙咀麥當奴道（廣東道），原竹碼頭及煤倉的地段，與怡和洋行創立一「香港九龍貨倉有限公司」（九龍倉），於1886年開業。該地段是連同制海權，九龍倉是附有五座碼頭者。

1905年，為興建九廣鐵路及車站，當局用百多萬元，向九龍倉購回部份地段，政府亦在該地段旁，興建新天星碼頭，該碼頭早期是設於九龍倉範圍內者。

天星碼頭的右端與九龍倉的入口開門（現五枝旗杆所在）之間為九龍公眾碼

頭，1906年始辦的渡海泳，起點就在這裏。

入口大開至廣東道的一段梳士巴利道旁的貨倉，樓下有多間店舖，出售商品予遊客，而其對開的一號橋（碼頭）則為碇泊大洋船的郵輪碼頭。二十世紀初，尖沙咀已成為遊客區。

1960年代初，梳士巴

利道貨倉出售，於1968年改建成星光行，而一號橋亦於1966年3月改建成有龐大商場的海運大廈，最先蒞臨商場的，是訪港的瑪嘉烈公主。

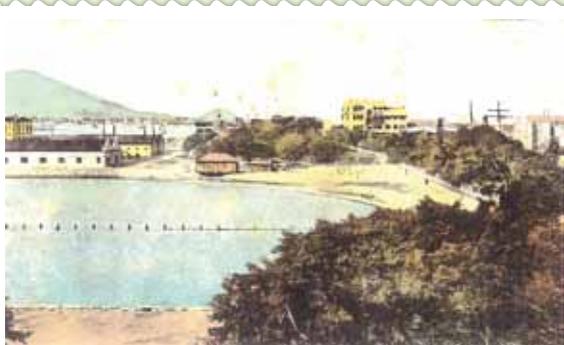
設有多家商店，包括一發售日用品，家具的美廉市場，以及若干間中西食肆。可筵開百席的海天酒樓夜總會，不少名歌星亦在此獻藝，海運大廈旋即成為市民的新消閒及遊覽熱點。

比鄰的星光行樓上有

一中國式市集「星光邨」內設蠟像館及翠園酒樓，1970年代中「香港博物館」（歷史博物館的前身）亦設於此。

其旁的貨倉亦同時改建為香港酒店及海運戲院。

1973年起再拆卸其餘的貨倉以興建海洋中心、港威大廈和酒店等建築及商場，吸引到不少中外客人。廣東道的一邊，由貨倉區變為名店林立的遊客區，各家商店門口的購物人龍，一度成為熱門新聞。



● 約1895年的尖沙咀，可見水警總部及中部的時球台。左方為部份九龍倉的屋宇。海灣於十年後被填平，開建梳士巴利道及半島酒店等。



● 廣東道九龍倉的大門口，約1905年。所在現為海洋中心。



● 天星碼頭及左方的九龍倉，約1960年。其前的一號橋（碼頭）於1966年改建為海運大廈。



● 約1930年的九龍倉及天星碼頭。左方的一號「橋」（碼頭）現為海運大廈。



● 由梳士巴利道望廣東道，約1910年。左方的唐樓現為星光行，正中為九龍倉。



● 1967年的海運大廈及九龍倉。由貨倉改建的星光行即將落成。

科技發展日新月異，生活上不少工作已可以配合人工智能

是更重要。但是持之以恆才是更

適當的運動對長者的身心健康非常重要。世界衛生組織指出，有持續運動習慣的人士，患上冠狀動脈心臟疾病、高血壓、中風和糖尿病的機會也較低。

在各式各樣的運動中，以有效提升心肺功能、肌肉力量、關節活動能力和平衡力的類別最

適合長者，而太極就是其中一項很好的運動。太極動作緩慢，能鍛煉心肺功能；轉移身體重心時又有助改善平衡，紮馬步時亦能訓練下肢肌肉和強化肌力，從而減低跌倒及骨折受傷的機會。此外，打太極時需要背誦招式，訓練記憶力尤佳。太極運動很適宜以群體進行，有助長者的社交生活，好處很多。不過，運動對長者的身心健康固然有益，但是持之以恆才是更



● 機械人 NAO 將會到老人院和社區中心進行教育宣傳及健康推廣。

有見及此，港大護理學院由法國引入高智能機械人 NAO，並將其納入學院的健康教育推廣課程中。港大護理學學士（全日制）課程總監黃婉霞博士表示，護理學學生將會在新學期帶同機械人 NAO 到老人院和

及機械人進行，大提升效率。香港大學護理學院院長佳靜教授認為，護理學生需要具備國際視野，與時並進，及早認識不同的科技範疇並了解它們如何應用在護理工作上。

社區中心進行教育宣傳及健康推廣。機械人 NAO 可裝置模擬太極的電腦程式，啟動後會隨内置音樂有節奏地要招式。雖然機械人 NAO 身形矮小，但要太極時十分了得，有板有眼，動作到位，相信長者見到它一定會笑開懷，更用心更投入去做運動。

除此之外，院方亦極力鼓勵學生多作嘗試，多動腦筋，合力設計集創意和實用於一身的新方法，協助提升醫療服務質素及促進社區健康。

林佳靜、黃婉霞

## 機械人教長者做運動

◆ 林佳靜、黃婉霞