



◆鄭寶鴻

沙田的名稱源於「沙田村」。1899年英人接管新界後，將沙田劃入「九龍全約」屬下之「九約」，九約範圍內，其他村落還有：積存圍(大圍)、心田圍、隔田、小瀝源、禾輦、火灘(炭)、落渡(路)下、黃竹洋及九肚等。至於與馬料水相隔一吐露港的馬鞍山，則屬東海約。

沙田四面環山，且不時現虎踪，居民往來市區，只能沿沙田坳的山路。到了1902年大埔道(公路)築成後，交通才變得方便，最大改善是1910九廣鐵路通車之後。

1950年代初，當局在沙田海旁進行填海，開闢沙田墟，並在該處興建市場並建屋125間。1950年11月，為慶祝車公廟重修六十周年，舉行萬緣勝會，追悼先人，不少市區居民前往參觀。

沙田的名勝，除車公廟外，還有西林寺、萬佛殿、先天道安老院及道風山等。

沙田的著名酒家及園林食肆，有位於沙田墟內包括楓林小館等多家，還有對開海面的沙田畫舫。最能吸引情侶的是雍雅山房，不少電影也在此取景。

1962年颱風溫黛襲港，沙田為重災區，很多屋房遭山泥掩蓋，多人傷亡。

俟後，當局刻意將沙田發展為荃灣模式的衛星城市。1967年，第一條獅子山隧道通車。1969年，中文大學亦遷入沙田。

到了1972年，發展計劃改為「自給自足」的新市鎮計劃，多條新公路及隧道興建，大量住宅屋邨落成，亦有一座規模宏大的馬場。

簡陋的火車站及前方的沙田墟，現時發展為「新城市廣場」及大會堂。



●大埔道上的猴子，1930年代。



●望夫山及沙田，約1962年。



●沙田畫舫，約1962年。



●沙田酒店茶座，約1960年。



●萬佛殿，約1965年。



●火車站前的大埔道(公路)及沙田墟(現新城市廣場所在)，約1960年。



●香港中文大學，約1970年。

段三分別年為由
。個包內期在
。一階括容一計
第起

有能身理協能在
幫力至體質調在
助上數肌素、心
。均理肉、心腦

除了不限年齡及身體限制外，它更能在手腦協調、心理質素、身體肌肉、甚至數理能力上均有幫助。

「Fun」渡·揚「鏢」運動。期望一眾長者能在歡樂的氣氛下，共同享受飛鏢運動帶來的樂趣。飛鏢運動的好處很多，除了不限年齡及身體限制外，它更能在手腦協調、心理質素、身體肌肉、甚至數理能力上均有幫助。

「退休之後，突然間好像失去了生活方向，跳舞、太極又唔適合我，都唔知有咩啱自己玩。」

運動為身體帶來的好處，相信不少長者都能夠體會到。但如果有些運動，既富娛樂性之餘，對身體、心靈及社交層面上都有正面的提升，你又有興趣認識？它就是似熟悉又陌生的潮流玩意——飛鏢。

「我頭又退化，眼又朦，做運動唔啱我架啦！」



●飛鏢義工課堂花絮(課堂由世界級選手親自教授)。

聖雅各福群會轄下四間長者中心正積極推動「Fun」渡·揚「鏢」運動。期望一眾長者能在歡樂的氣氛下，共同享受飛鏢運動帶來的樂趣。飛鏢運動的好處很多，除了不限年齡及身體限制外，它更能在手腦協調、心理質素、身體肌肉、甚至數理能力上均有幫助。

聖雅各福群會轄下四間長者中心正積極推動「Fun」渡·揚「鏢」運動。期望一眾長者能在歡樂的氣氛下，共同享受飛鏢運動帶來的樂趣。飛鏢運動的好處很多，除了不限年齡及身體限制外，它更能在手腦協調、心理質素、身體肌肉、甚至數理能力上均有幫助。

伯，他分享道：「參加左飛鏢活動後，除了認識多啖一班志同道合的朋友外，最開心的是思考方式亦變得冷靜，自信心又好咗。所以，我而家每個星期都會返中心同其他老友記一齊擲飛鏢！」

有興參加「Fun」渡·揚「鏢」活動的老友記或長者中心，歡迎致電2805 1250與社工張姑娘聯絡。

階段是飛鏢入門工作坊，由一班已受訓的義工帶領及協助下，到不同長者服務單位教授飛鏢運動。第二階段是該會定期開放一些時段，讓有興趣之人士前來練習，互相切磋。第三階段是舉辦不同形式的賽事，讓一眾喜歡挑戰自己的長者，互相較量。

「Fun」渡·揚「鏢」

◆張海華