



第一期 試刊號 2012.10



「紅白藍」舊區起革命！

市區重建局 X
新生精神康復會 X
又一山人

破天荒攜手宣揚社區藝術文化
及「正面香港」訊息

好又一餐 唔好又一餐



最新動向



「盧海鵬試咪 棟樓想攢低
輕輕鬆鬆執番正「棟」樓」



收到通知要驗樓？我地幫到手！

► 首個工業樓宇重建項目正式啓動

► 「需求主導」重建項目突破性發展



資源中心為業主提供一站式服務

首個工業樓宇重建項目正式啓動

為回應政府在今年2月提出加快舊工業地區重建的步伐，以釋放更多土地作房屋或商業發展用途，市建局剛於10月26日啓動首個工業樓宇重建項目（先導計劃），地點位於中西區堅尼地城士美菲路12P號。初步建議將發展約8,000平方米的住宅面積，提供約180個住宅單位，大部分為實用面積少於500平方呎的單位，以及部分樓面面積作商業用途。項目預計可在2018/2019年完成。



「需求主導」重建項目突破性發展

在新《市區重建策略》下，市建局以多元化方式推動市區更新，除自行開展的市區重建項目，今年亦首次啓動三個由業主主動申請的「需求主導」重建項目。

三個「需求主導」的重建項目分別位於深水埗及大角咀。由於位於深水埗海壇街229A至G號的項目沒有反對意見，市建局已於今年七月初向受影響的業主發出「有條件收購建議」及十月再向受該項目影響的自住業主，提供「樓換樓」作為現金補償以外的另一選擇。項目已達到八成業主接受收購建議的門檻，一旦取得發展局局長的批准，便可落實推行。

另外，市建局亦完成處理就海壇街205至211A號及杉樹街13至31號/橡樹街87號兩個「需求主導」項目所收到的反對意見，在等候發展局局長決定的同時，市建局亦於十月向該兩個項目發出「有條件收購建議」，業主將有60日考慮。

第二輪「需求主導」重建項目（先導計劃）亦已於6月至8月期間接受申請，反應理想，一共收到34份申請書，申請地段主要分佈在深水埗、油尖旺、九龍城及港島區。市建局正按評審程序考慮所有申請，挑選合適的項目納入2013/14年業務計劃。在得到董事會批准後，便會呈交財政司司長批核。



「盧海鵬試咪 棟樓想攬低」

參與「樓宇維修綜合支援計劃」
輕輕鬆鬆執番正「棟」樓



全新一輯「樓宇維修綜合支援計劃」電視廣告，以鵬哥試咪作引子，帶出舊樓如果沒有適當的維修保養，隨時不堪「試咪」一擊，後患無窮。我們想藉著這電視廣告，讓舊樓業主能夠正視樓宇維修問題，在有需要時，可參加市建局與香港房屋協會合作推出的「樓宇維修綜合支援計劃」。

強制驗樓資助計劃

收到通知要驗樓？我地幫到手！

配合屋宇署實施的強制驗樓計劃，市建局聯同房協推出「強制驗樓資助計劃」，並於10月12日正式接受申請，資助業主的首次驗樓費用。資助設有上限，視乎樓宇的單位數目，金額由港幣兩萬五千元至十萬元不等。

如經檢驗後，樓宇須要進行維修，合資格業主可申請「樓宇維修綜合支援計劃」。



開放時間

「市建一站通」
星期一至五 10:00 — 20:00
星期六 10:00 — 18:00
星期日及公眾假期休息

地區辦事處（位於「市建一站通」內）
星期一至五
08:45 — 13:00
14:00 — 18:00
星期六、星期日及公眾假期休息

「市建一站通」資源中心

地址：九龍大角咀福全街六號
電話：2588 2488
傳真：2588 2499
電郵：enquiry@urrc.org.hk
網址：www.urrc.org.hk



心繫社區



► 以  活化舊區

► 藝術家駐場 計劃助推動文化交流

► 市建局義工隊探訪
灣仔獨居老人 共慶端午

►  義務工作計劃

► 市建局主席率義工隊為海灘「」掃除

以 活化舊區

市建局的「藝術文化融入舊區」夥伴項目(先導計劃)，旨在為本地的藝術和文化項目提供財政資助，期望把藝術文化帶進舊區，讓舊區有機會親近藝術文化。

「藝術文化融入舊區」夥伴項目(先導計劃)至今已為11間本地非牟利機構提供財政資助，舉辦不同類型的藝術和文化項目，裨益社群。



藝術家駐場 計劃 助推動文化交流

除了「藝術文化融入舊區」夥伴項目(先導計劃)外，市建局亦充份使用合適的場地，支持非牟利團體在社區推動文化藝術，永利街5號便是一個例子。

透過藝術家駐場計劃「Artist Home Base」，香港藝術中心利用經翻新後的永利街5號，為海外藝術家提供留駐服務，鼓勵本地中、小型藝團與海外藝術家合作交流，在舊區擷取創作靈感。





市建局主席率義工隊 為海灘「大掃除」

市建局主席張震遠率領市建局義工隊於8月11日到南丫島索罟灣為海灘「大掃除」。他們當日帶備手套和鐵桶等工具，清理海灘上不同類型的生活垃圾，包括玻璃碎片、發泡膠、膠樽、棉被和石油氣罐等。



市建局義工隊探訪灣仔獨居老人共慶端午



市建局同事及家屬在今年端午節前夕，在循道衛理灣仔長者服務中心義工帶領下，帶同應節糉子一起探訪灣仔區的獨居長者，為長者送上關懷及問候，一起分享節日的喜悅。



市建局在今個新學年開展了一個名為「學建關愛」的義務工作計劃，以建立一個合作平台，讓大學及大專院校的學生，有機會和地區組織及市建局的義工隊，一同身體力行，透過各類義工服務，表達對舊區居民的關愛，亦促進年青人的多元學習。

市建局的同事一直在其工作範疇上用心關顧舊區居民，更希望透過這項計劃，進一步表達對他們的關愛，為建立和諧社區多盡一分力。現正推行的活動包括為基層家庭的學童提供學習支援、探訪舊樓長者，及關懷無家者。有興趣參與的院校及地區組織，歡迎致電 2588 2333查詢。

學建關愛 義務工作計劃

誰比更更有傳承與生俱來的生物鐘，但可否停下來，想想舊區基層居民的生活，而我們又可以為他們做什麼？

部份舊區的小孩仍然要在床上讀功課。參與補習班對他們來說只是奢望。一班獨處在舊區的長者，由於缺乏知識，終使面對各種生活問題，他們彷彿手足無措。

道有一部分社會適應的最弱者，他們因虛度人生，其實其中有幾種原因是造成「無家者」？

「學建關愛」義工隊計劃提供一個平臺，集合港大學及大專院校學生，和他們共同的興味來一齊發揮力行，走入社區，通過各類義工工作，表達對括舊居民的關懷，同時分享經驗。

小學生學習支援
探訪舊區長者
關懷無家者

服務技巧工作坊
在港大義工工作者，市民發會安排由義工工作坊的資深技巧工作坊，鼓勵他們所學「學建關愛」的職工參照，以實際服務对象的特性，及溝通方法，並對服務始終有更深了解。

歡迎院校以循環系統參與，詳請參見〈申請表格〉，或向本計劃的同事諮詢參照。若要申請者達到一定要求，並會再審批工作，並為此款項申請撥款者，並請參照各項申請的範例申請。多謝支持！

聯繫及報名
電話：2588-2333
傳真：2588-5647
電郵：flyby@dm.edu.hk

LOGOS:
Urban Renewal Authority
The Chinese University of Hong Kong
Hong Kong Institute of Vocational Education
Hong Kong Council of Social Service
IVE
Sococo



專題探討



「紅白藍」舊區起革命：正面香港

「紅白藍」舊區起革命：正面香港

市區重建局 x
新生精神康復會 x
又一山人
破天荒攜手宣揚
社區藝術文化及
「正面香港」訊息



乜解究「騎樓樓」會變左間「紅白藍330」概念店？

市區重建局（市建局）、新生精神康復會（新生會）與本地著名藝術創作人又一山人這三個單位原本大纏扯不上關係，但最近因一間「紅白藍330」社會企業走在一起。

市建局行政總監羅義坤說：「太子道西保育項目一帶的園藝花卉店舖，即人所共知的花墟，是一個地區特色。因此我們特別為一間已收購的地舖進行公開邀請，邀請一些非牟利營運者提交建議書，將藝術文化帶入該地區。」



新生會行政總裁游秀慧表示：「我們一向有利用唱歌、繪畫和製作手工藝品等藝術活動幫助精神病康復者重新找到生活的焦點，並希望找到合適的地方讓他們接受培訓及實習，所以當知道市建局可提供場地，我們便積極研究提交建議書。」

游秀慧說，學員一直製作的紅白藍手製品，是香港一項文化產業，遂決定以紅白藍為計劃的骨幹，同時又想起從事紅白藍創作的又一山人，雙方可以合作加入更多具創意的設計，而學員又可獲得學習新事物的機會。

「紅白藍」唱響堅毅不屈靈活多變的香港精神

一看店舖的名字，大家不期然會問為何叫「紅白藍330」？「330其實是『身、心、靈』的諧音。我們希望學員透過學習製作和銷售工藝品，學會謀生技能，重拾自信，投入社會，身、心、靈得到健康的發展。」游秀慧道。

甫進店舖，便看見五花八門的「紅白藍」產品，由文具、手袋、衣飾，至燈飾、傢具、工藝擺設等等包羅萬有。「紅白藍不只是一件貨品或藝術創作，它代表著一種「正面香港」的精神。它是上一代香港草根階層常用物料，貪其堅韌耐用用途多端，這亦正好代表香港人堅毅不屈靈活多變的精神。」又一山人道。

衝破重重障礙 發揮團隊精神

「紅白藍330」來得不易，提及當中面對最大的困難是什麼？羅義坤說：「最初收回該舖位時我們嚇了一跳。由於是戰前舊樓，很多地方都已殘破不堪，白蟻和嚴重滲水是其中的嚴重問題。另外，樓宇充斥大大小小僭建物。同事在拆卸僭建物時都費上很多心思和時間。團隊經過多個月的努力，才變成今日的店舖。」

「除此之外，是次開設『紅白藍330』是市建局推動社區文化藝術的第一個試點，由設計至執行無先例可循，計劃推出後很難預計坊間的反應及接受程度。幸好事實證明店舖很受歡迎，這是大家努力的成果。」

游秀慧說：「我們很想找多些地方開設工場及店舖給學員培訓及實習，但往往因為租金太昂貴而碰壁。今次市建局的計劃提供了一個很好的場地予學員一展所長。」

「另一難關是如何協助學員融入社區，開始的時候我們擔心他們能否適應多人的環境，能否應付繁重的工作，能否處理突發事件等等。後來發現學員根本毋須我們擔心，他們全都肯虛心學習，用心去做，最感動是他們在遇到困難時會互相幫助，互勵互勉。現在他們都做得很開心，店舖也愈來愈多人認識，生意也愈來愈好。」



「我曾擔心有些新產品的設計較複雜，在執行上是否可行？怎知新生會的導師和學員never say no，無論設計有多刁鑽，他們都想盡辦法把產品製造出來。我在視察工場時，發現原來導師和學員要加插很多工序和工具，才能把作品完成，但他們從來沒有半句怨言，只一心一意把事情做好，這令我十分感動。」又一山人對新生會團隊讚口不絕。





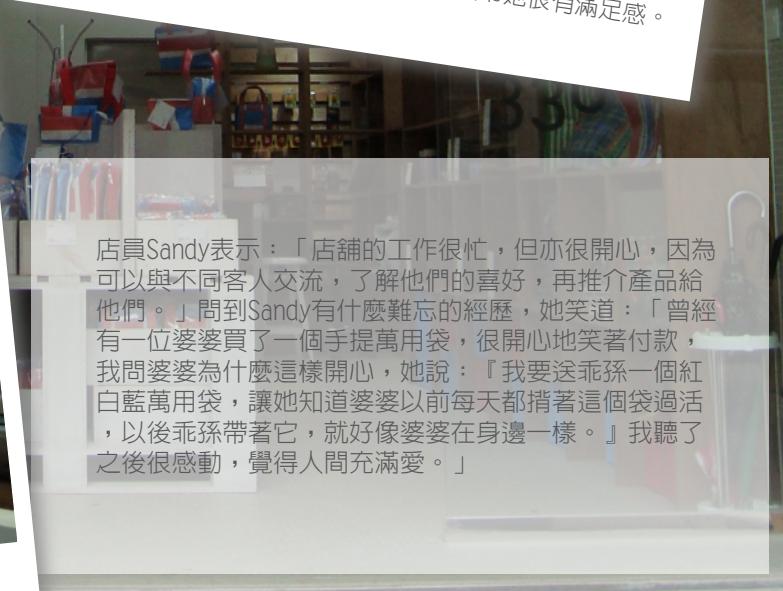
在工場服務多年的Jenny笑著說：「也沒有什麼很大的困難，遇到不明白的地方，導師會耐心教導，工友也會互相幫助。現在訂單多了，有時候要做快一點，不過我們都很開心，因為我們造的東西受大家歡迎，我們甚至收到一些海外的訂單呢！」



店員Sandy喜歡與不同客人交流，協助他們尋找心頭好。



在工場服務了4年多的Jenny高興地展示她親手製作的公事包。她表示很喜歡工場的工作，能做出不同作品令她很有滿足感。



店員Sandy表示：「店舖的工作很忙，但亦很開心，因為可以與不同客人交流，了解他們的喜好，再推介產品給他們。」問到Sandy有什麼難忘的經歷，她笑道：「曾經有一位婆婆買了一個手提萬用袋，很開心地笑著付款，我問婆婆為什麼這樣開心，她說：『我要送乖孫一個紅白藍萬用袋，讓她知道婆婆以前每天都揹著這個袋過活，以後乖孫帶著它，就好像婆婆在身邊一樣。』我聽了之後很感動，覺得人間充滿愛。」

更新 延續 再更新

「紅白藍330」的營運漸上軌道，談到對店舖的期望，作為營運單位的新生會表示：「當然希望店舖會有更多人認識，亦希望大家透過惠顧或參與藝術文化工作坊，更了解精神病康復者，給予他們鼓勵及在社會立足的機會。」游秀慧續說：「我們覺得市建局的「藝術文化融入舊區」計劃很有意義，「紅白藍330」除了提供一個平台讓精神病康復者重投社會，亦促進該區人流，帶旺社區，甚至有外國人專程蒞臨參觀，認識「正面香港」及本地藝術文化，集社會共融、文化推廣及旅遊消費於一身。希望市建局今後能繼續批出更多地方予坊間團體推動藝術文化。」

問到市建局除了撥出地方，還有什麼計劃推廣藝術文化？羅義坤笑稱：「我們亦推出了「藝術文化融入舊區」夥伴項目(先導計劃)，提供財政資助予本地的藝術和文化項目，把藝術文化帶進舊區。」

更新社區及更新生活都不是一次性的，當中需要大家的參與，才能將此使命延續下去。



「紅白藍330」文化社企於 2012年9月11日正式開幕

「紅白藍330」

「紅白藍330」概念店所處的太子道西192號，屬於市建局保育活化項目。該處擁有香港市區現存最大的相連戰前「騎樓式」樓群，於1930年代初由一間比利時建築公司興建，當時被稱為「摩登」住宅，住戶多為中產家庭。

地址：旺角太子道西192號地下
電話：2392 5330

STEP 1



開料

導師美蓮細心教導學員按不同產品的要求在紅白藍原布留下記號

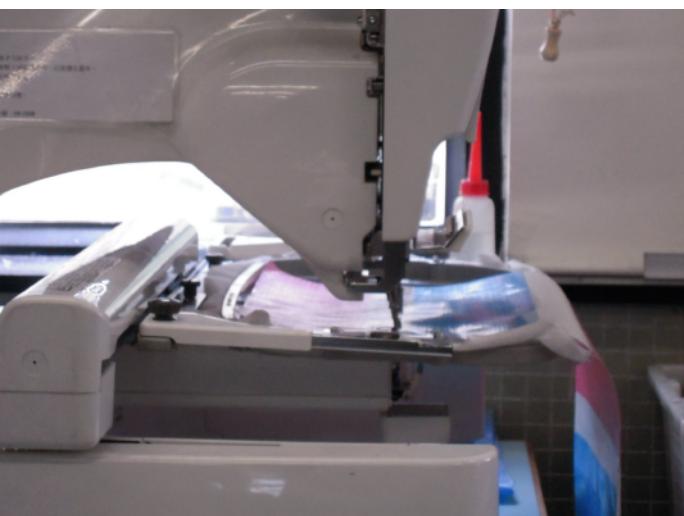
STEP 2



裁剪

學員一絲不苟地裁剪產品所需組件

STEP 3



繡花

又一山人為香港市民打氣，特別想出「喊到笑」(苦盡甘來)、「好又一餐唔好又一餐」(有得食已很幸福)及「哪怕再重」(有承擔)等正面字句激勵大家。學員將字句輸入電腦繡字機，再將之繡在產品上



STEP 4



縫紉

學員利用衣車縫製各式各樣的產品

STEP 5



完成

製成品：盛器（左）；紙巾盒（右）

店舖掠影



店内充滿振奮人心的字句，寄望港人能積極樂觀享受生活



店内產品包羅萬有，有文具、手袋、衣飾，至燈飾、傢具、工藝擺設等等



店內的燈罩也是又一山人的紅白藍精心製作。同時邀得本地著名藝術家CHOCOLATE RAIN以百家布手製雨傘



融入社區，店内售賣自創紅白藍花束，以配合「花墟」之名





內窺鏡



► 走在最前線的**收購及遷置部**
膽大・心細・面皮厚

► **多元** 康樂活動鼓勵生活平衡

示威受欺凌 我們不氣餒

這是市建局第一期電子新聞通訊。本來應在上週出版。不過，一件突發事件，令我們決定改版。2012年11月2日星期五，是兩位社區發展部同事加入市建局以來最難受的一天。

So-long和Sarah是市建局社區發展部的資深同事，加入市建局以來，多次處理請願示威。他們都會以專業而冷靜的態度應對，但11月2日的請願場面，令他們在事件完成後，心情久久不能平復。

當天有幾位重建區的居民，在一群學生和活躍於不同社會活動人士的陪同下，來到市建局總部樓下的廣場示威請願。請願人數大約有30人左右。So-long和Sarah應請願人士要求，到廣場接請願信，然而請願人士久久不讓他們離去，更以對人不對事的態度，盡情奚落他們。

兩位同事以忍讓及有禮貌的態度應對，但情況越來越惡劣，兩位同事不斷被請願人士謾罵，甚至攻擊他們的社工背景，有些請願人士，更粗言穢語辱罵他們。為免場面繼續惡化，So Long和Sarah因此表示要離場，但請願人仕包圍他們，不讓他們離場，有些女請願人士對So-long說：「唔好掂到我呀，告你非禮㗎。」

So Long 和Sarah以大局為重，在非常屈辱難受的情況下被「圍困」了個多小時。

兩位同事回到辦公室後，心情久久不能平復。So-long說：「我們代表機構，如果請願人士不滿市建局或政策，我可以盡量解釋轉達，市建局會檢討情況，盡量處理，但這次我根本連把話說清楚的機會也沒有。」Sarah說：「他們不斷對我們人身攻擊，甚至使用粗言穢語，又不准我們離開，我的感覺是受到欺凌。」

市建局的使命是改善舊區居民狀況，補償政策依據立法會2011年財委會的決議。我們的一貫做法是，居民的訴求如果是合法合理的，我們一定依法處理；如果訴求超越法規許可，我們會依照政策辦事；對於一些邊緣個案，我們會盡量採取以人為本的方式，協助他們解決問題。

這次請願，有些請願人士似乎以侮辱前線工作人員為目標，對人不對事，他們是否已超越公民社會能接受的行動界線？讀者可以看看當日的片段，作出判斷。

So Long 和Sarah表示：只要我們問心無愧，一時的打擊，我們不會氣餒，因為，公道自在人心，我們相信公眾的眼睛還是雪亮的。



走在最前線的非常任務

膽大・心細・面皮厚



收購及遷置部顧名思義，是負責重建項目的前期工作，包括凍結人口調查、收購物業、安排補償、安置受影響居民、管理已收購但未拆遷的物業、收回土地及清場等。

“有D地方衛生極差，尤其後巷，貓咁大既老鼠都見過。試過做到成身蚤，手腳又紅又腫，睇左醫生都要成個星期先散。”

大部份在市建局工作的同事，不論什麼崗位，都有機會參與這項特別的凍結人口調查行動。由於要保密，事前同事對項目一無所知。而收購及遷置部就默默在背後做好準備，包括事前「秘密巡區」了解環境；分配人手、安排交通和準備物資等。FS通常要進行數天，如涉及較多業權的項目，則需要由過百名同事協助才可完成。

“個袋成8公斤重，人人都要揹，不分男女，有時仲要行貓梯上天台。”

“要瘦身？做FS啦！次次都瘦幾磅。”



重建，必先要收回舊樓，補償安置受影響住戶，再進行新發展。講到收購、補償及安置，市建局的收購及遷置部就是走在最前線的先頭部隊。

每次開新項目，大家從傳媒報導都會見到我們的同事猶如進行特別行動般，分成多個小隊入屋進行凍結人口調查(Freezing Survey或FS)，以確定樓宇的使用狀況。可知背後負責策劃的收購及遷置部同事，事前事後都要細心安排。

「同事到達後，會行「孖咇」逐家逐戶進行家訪，入到屋一個負責跟住戶填寫問卷。」在收購及遷置部工作了五個年頭的助理經理衛志遠介紹凍結人口調查的過程。「另一位就負責影相，記錄單位狀況，劃下平面圖。我們要一絲不苟，盡力記錄及拍攝單位內的「容貌」及「使用狀況」，作為日後計算收購/補償的重要資料。」



不同部門的同事都有機會參與凍結人口調查

工欲善其事，必先利其器。每次FS，個個同事都要帶著一個超重「百寶袋」。舊樓多數烏燈黑火，伸手不見五指都試過。不少同事尤其女同事真係一步一驚心，好彩「百寶袋」有電筒有手套。

“做FS個幾日，業主隨傳我地隨到，幾乎晚晚十一點先收得工。”

“春天最辛苦，日頭又熱又焗，夜晚又落雨又凍，好多同事做完都病。”

衆裡尋他千百度



陳麗金與衛志遠體會到做收購和安置的苦與樂，而最大的滿足感就是見到居民找到安樂窩。

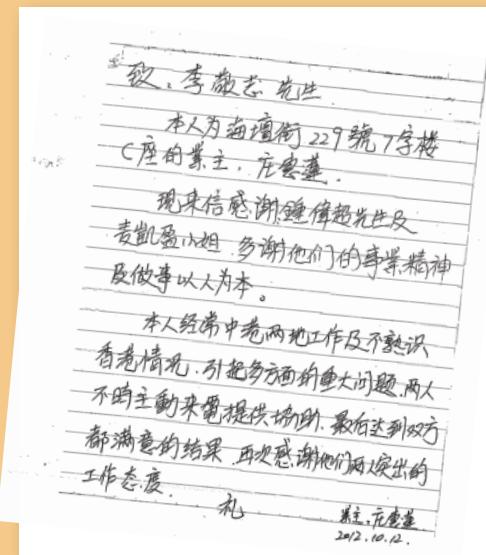
「李先生的收入剛剛超過了房委會和房協一人家庭入息的上限，又有一個失蹤多年的妻子，令他無法符合安置資格。」但衛志遠和陳麗金明白李先生的苦況，本著「以人為本」的精神，扭盡六壬為李先生爭取。最後李先生獲安置到西環的觀龍樓一人單位居住。

回想李先生的個案，衛志遠說前前後後所花的時間較平日處理的個案長，但最後幫到他上樓，感到很安慰。「李先生很感激市建局的協助。我們的工作滿足感就是見到居民終於得到安居之所。」

「其實與住戶聯絡跟進並不一定順利，有時需要花些心思和耐性，甚至要尋求社工協助，才可聯絡上。」衛志遠娓娓道來。

衛志遠與同組的高級主任陳麗金，曾共同處理一個卑利街／嘉咸街項目的租客安置個案。62歲的李先生居於一幢大廈的閣樓，他不接受現金補償後，致函市建局希望以體恤角度協助他安置到公共屋邨單位。

「由於李先生的工作地方接收不到電話，每次都是轉駁至留言信箱，我們根本無法聯絡得上。後來得到社工隊的幫助，終於可以在晚上探訪他。」陳麗金憶述說。



同事的感動時刻就在收到居民的表揚。

在收購及遷置部工作的同事，不是「等人」，就是全世界「尋人」。

“同事試過約一個業主會面交文件，他說只能在午膳時間在街頭見，同事準時赴會，誰知等了又等，結果業主45分鐘後出現，但又說要趕時間，要另行再約。”

犧牲午飯還算小事，最棘手是有些業主已遷離多時，其單位已由一些佔用人佔據，有些甚至已經移民海外，同事要越洋刊登尋人廣告，有時也未必能跟業主聯絡上。

“收樓��都唔簡單，唔係你出個價，講解下就得。好多時住戶唔明白，趕我地走，放狗都試過。還是要硬著頭皮細心解釋。”

「我們要細心地從居民的角度出發，有時要問很多問題，才收集到適用的資料處理個案，但過程中要小心，不可令他們覺得煩厭，所以有時都要懂得拿捏。這份工作令我的待人接物技巧也提高了不少。」陳麗金說。

同樣在收購及遷置部工作的楊祖佑表示，由於面對的個案來自不同階層及背景，他們的表達方式亦有所不同，所以在處理個案時需要耐性和高情緒智商。「很多時居民未必理解我們的工作，亦不一定體會到我們的誠意，有時更將情緒發洩在我們身上，我們要學習以平常心面對。」

多元康樂活動 鼓勵生活平衡

趣緻 蛋糕棒棒製作班

市建局鼓勵同事在百忙中抽空與家人相聚，贊助員工參加親子「趣緻蛋糕棒棒製作班」。家長與小孩當日在製作蛋糕棒棒時，笑聲滿溢。



雪人棒棒和各式各樣的蛋糕棒棒都很可愛呀！



咖啡製作班



咖啡的味道是先苦後甘，尤如人生。在咖啡拉花時，亦要膽大心細，才能製作一杯錦上添花的好咖啡。市建局於8月份為同事提供咖啡製作班；大家上課時，完全感受到箇中道理，並將此精髓用於工作上。





分享園地



► 旅遊趣聞 - 發展與保育並存?
柬埔寨:世界唯一**竹子火車**

► 好書共享
能屈能伸-不求人?

旅遊趣聞



發展與保育並存？

柬埔寨：世界唯一的竹子火車

(撰文: WS)

出發 往柬埔寨前，對該地的認識就只有吳哥窟。到埗後遇上當地人，才知那裡還有一個鮮為人知的文化寶藏 – 世界唯一的竹子火車。

竹子火車位於柬埔寨西北面的馬德望市，所用的鐵路原是法國殖民時期興建的蒸汽火車鐵路，後在赤柬時期被破壞，於是居民索性拿竹子配上引擎，自製竹子火車，作為來往鄉鎮運送物資的交通工具，期後運送物資的功能漸被卡車、公共汽車和摩托車取代，竹子火車遂變成遊客觀賞鄉郊風光的交通工具。

全長12公里的竹子火車之旅，穿越無邊無際綠草稻田，沿途車長耐心介紹各村莊的歷史、民生、發展等等，短短半小時的旅程，讓遊客感受到的不只是明媚風光，還有一個他鄉的故事。

如果大家有興趣一試乘坐竹子火車，就要快點了，因為柬埔寨政府正計劃建新的國有鐵路，屆時竹子火車可能會從此消失。發展和保育，是否一定是對立的呢？希望當地政府在發展土地的同時，亦能保存竹子火車，讓大家能繼續體驗這柬埔寨獨有的文化色彩。



當地人善用環境資源，利用竹片、廢金屬、小型摩托車發動機、舊坦克上的輪子和手繩坐氈等組成「車卡」，安裝及拆卸均十分方便。



按竹子火車的交通規則，當不同方向的兩輛火車相遇時，載重較小的要讓路給載重較大的一輛。

沿途盡是綠油油的稻田和耕地，令人心曠神怡。

好書共享

能屈能伸 不求人? (撰文: GF)



作者：周錦浩

出版：紅出版(青森文化)

不要以為在辦公室坐著工作，便不會對關節造成傷害，如果姿勢不正確，關節一樣會勞損。最近看了一本關於如何保護關節的書，作者是一位註冊物理治療師，亦是亞洲運動及體適能專業學院 (AASFP) 的課程總監暨首席講師。這本書解釋各種膝關節的傷病成因、治理方法及強化訓練，深入淺出，圖文並茂，令人容易理解及掌握內容重點，原來：

- 體重過高或有不良生活習慣(如常坐低椅子)的人士，容易患上「軟骨軟化症」，在上落樓梯或跪地時，膝關節前面會感到疼痛。患者除了休息和進行適當的物理治療外，在辦公室或家中也可自己進行一些基本復康動作，如「鐘擺腿」。患者坐在較高的椅子，讓小腿凌空及輕鬆地前後擺動1至2分鐘，持之以恆，可改善疼痛問題。
- 超重或常做運動的人士，膝關節之間的軟骨結構因為承重時突然被扭動而容易令半月板撕裂。如果是輕微撕裂，肌肉強化訓練可達到很好的康復效果。「鐘擺腿」是其中一種訓練；另外，「空中踏單車」是另一種治療訓練。患者平躺地上，大腿離地，收緊腹肌，兩腿動作像在空中踏單車一樣，膝關節屈伸的幅度越大越好，維持約3至5分鐘。

無論大家是長期坐在辦公室對著電腦工作，又或是常常四圍跑、上落舊樓及出入地盤，希望你們看完這本書後均可「能屈能伸」。

？ 有問有答



陳先生：市建局嘅需求主導重建項目，要有67%嘅業主共同提出申請，又要有80%嘅業主接受收購價，小業主好似好難先得到市建局幫佢哋重建樓宇？會唔會降低門檻？

URA：由於這是業主主動提出重建要求的需求主導項目，必須照顧大多數業主的重建意願，所以我們認為這兩個門檻是適當的。這個先導計劃是剛剛推出，我們要結合經驗，然後再檢討。

張小姐：如果我收到屋宇署嘅強制驗樓通知書，市建局可唔可以幫到我？

URA：市建局與房協已經推出資助計劃，協助業主履行法例下的強制驗樓要求，現正接受申請。有關的申請資格及表格，可於市建局網頁瀏覽及下載。

黃同學：聽聞市建局有場地可以租給市民搞社區活動，點申請呢？

URA：位於大角咀的「市建一站通」資源中心，有會議室及多用途廳，供市民租用舉辦與市區更新或樓宇維修有關的活動。詳情請致電25882488或電郵至enquiry@urrc.org.hk查詢。

在此與大家分享有關市區
重建的常見問題