



最新動向 | 心繫社區 | 專題探討 | 內窺鏡 | 員工分享

12

第十二期  
2015 / 12



助合資格租戶開心上樓  
改善舊區居民生活環境



# 目錄

## 03 最新動向

德祥地產集團有限公司投得深水埗海壇街205至211A號項目  
大角咀槐樹街「需求主導」重建項目獲86.58%業主出售物業  
九龍城道/上鄉道發展項目邀請發展商提交標書  
觀塘市中心重建項目：強化候車設施方便居民  
啟德發展項目：煥然壹居  
市建局2014-2015年報出版  
市建團隊獲嘉許為2014 /15年度「積金好僱主」  
市建局網站奪2015 IMA網頁設計傑出大獎

## 07 心繫社區

全新學年陸續啟動適合大中小學的精彩互動活動  
學建關愛新學年「義」重奏  
「藝術文化融入舊區」夥伴項目先導計劃

## 12 專題探討

業主齊心好辦事 大廈維修好EASY

## 15 內窺鏡

助合資格租戶開心上樓 改善舊區居民生活環境

## 18 員工分享

自我增值貢獻社區  
康體活動舒展身心

「建聞」網上版為您提供更精彩的多媒體資訊，  
請瀏覽<http://www.connect.ura.org.hk>

## 德祥地產集團有限公司投得 深水埗海壇街205至211A號項目

市建局於11月3日邀請了22家發展商入標競投，合作發展深水埗海壇街205至211A號的需求主導重建項目，並於12月8日截標時收到8份標書，市建局董事會按照局方訂定的要求和條件及考慮有關發展商的經驗和財政能力後，決定與德祥地產集團有限公司的全資附屬公司，Asset Island Limited，合作發展有關項目。

項目地盤面積約423平方米，預計可提供約3,170平方米住宅樓面面積（約69個住宅單位），以及約396平方米商業樓面面積。項目預計可在2019 / 2020年完成。

## 大角咀槐樹街「需求主導」重建項目 獲86.58%業主出售物業

市建局就今年5月底啟動的大角咀槐樹街「需求主導」重建項目，於8月向項目內的物業業主發出「有條件收購建議」。在此項目的75日「有條件收購建議」有效期屆滿前（即10月26日），得到整體86.58%不分割份數業權的業主簽署買賣合約，同意將其物業出售予市建局。項目現待發展局局長授權進行。

項目地盤總面積約474平方米，涵蓋5個街號。市建局初步建議在項目內提供約3,100平方米的住宅樓面面積，可建約69個住宅單位，並會提供約390平方米的非住宅樓面面積。項目預計可在2021 / 2022年完成。



## 九龍城道/上鄉道發展項目 邀請發展商提交標書

市建局就九龍城道/上鄉道項目於11月5日邀請有興趣參與的發展商提交合作發展意向書，並於截止當日(即11月17日)共接獲30份意向書。市建局董事會轄下的一個遴選小組經評審收到的意向書後，於12月7日邀請29家合資格發展商提交合作發展標書。

九龍城道/上鄉道項目地盤面積約1,384平方米。項目完成後，預計可提供約10,380平方米住宅樓面面積(約216個住宅單位)，以及約2,076平方米商業樓面面積。



## 觀塘市中心重建項目： 強化候車設施方便居民

為配合觀塘市中心重建，市建局於去年5月整合分散於輔仁街、裕民坊、仁信里及仁愛圍等重建範圍內的紅、綠小巴士，遷往近港鐵觀塘站出入口人流暢旺的同仁街臨時小巴總站，方便區內外市民乘搭小巴到不同區域。較早前，市建局在該處的有蓋候車處進行了蓋頂伸延工程，加強遮擋烈日雨水的功能。



## 啟德發展項目：煥然壹居

啟德發展項目「煥然壹居」是市建局自行發展的項目，總共提供484個單位，包括338個撥作資助出售房屋單位及146個「樓換樓」計劃單位。

### 啟德「樓換樓」計劃

8名選擇接受了市建局啟德「樓換樓」計劃單位的要約的自住業主已於12月在煥然壹居進行揀樓及購買程序。該8名業主已選定購買「煥然壹居」的樓層區域及單位面積，固定呎價介乎實用面積每平方呎港幣10,534元至港幣12,722元，有關的固定呎價只限適用於該8名參加了啟德「樓換樓」計劃單位的自住業主。

「樓換樓」計劃是2011年《市區重建策略》提出的其中一項重要措施，為受市建局2011年2月24日以後啟動的重建項目影響的住宅自住業主，提供一個現金補償以外的另一個選擇。

### 資助出售房屋計劃

市建局將「煥然壹居」的338個住宅單位作資助房屋銷售，以支持行政長官在2015年施政報告中有關增加資助出售房屋的政策綱領。有關資助出售房屋計劃單位的籌備工作正進行得如火如荼，各項工作按計劃進度順利，市建局計劃於明年初開始接受申請，屆時會向外公布詳情。



## 市建局2014-2015年報出版

市建局2014-2015年報總結局方在過去一年的工作及所面對的挑戰，已於10月14日提交立法會。有關年報可在市建局網站瀏覽。



## 市建團隊獲嘉許 為2014/15年度積金好僱主

員工是公司最重要的資產。一直以來市建局非常重視員工在職時的福利及培訓，更致力保障及加強僱員退休的福利。最近市建局及其全資附屬公司「市區重建中介服務有限公司」均獲強制性公積金計劃管理局嘉許為2014/15年度「積金好僱主」。



市建局人力資源總監莫家麟代表市建局及市區重建中介服務有限公司出席2014/15年度「積金好僱主」嘉許典禮



## 市建局網站奪2015 Interactive Media Awards 網頁設計傑出大獎

市建局網站再度榮獲Interactive Media Awards組別傑出大獎(建築組別)的最高殊榮。獎項是由非牟利機構Interactive Media Council 頒發，由一眾資深網頁設計人士，就網頁設計、內容、功能、可用性、以及是否符合業界技術標準等五方面評分，只有總分獲480分以上(滿分為500)的網站，才可獲此獎項。市建局網站獲得491分，在106個參與建築組別的網站中脫穎而出，獲得該組別的最高榮譽。



## 全新學年陸續啟動 適合大中小學的精彩互動活動

### 「城市奇遇」之《猜·情·尋》 小學巡迴劇場2015-16

小學生巡迴劇場踏入第三年，繼續攪攪新意思，今年以「城市奇遇」之《猜·情·尋》為題，講述兩婆孫如何面對舊樓的種種問題、重建及樓宇復修的抉擇，以及婆婆與老街坊的一段情，劇情溫馨又感人。今年更特別加入輕鬆有趣的歌舞環節，活潑鬼馬的演教員帶領同學們充當演員投入歌舞及互動演戲。同學們在短短的一小時盡情享受好戲fun，兼能學習市區更新。巡迴劇場今年會走入多間小學作30場別開生面的演出。



睇話劇不一定要坐定定，同學們可與演教員一同參與演出。



四面台的設計增強演教員與同學間的互動。



## 流動學堂周圍走 埋堆玩 埋堆學



上堂不一定要坐定定，今年新推出的「市區更新睇真啲」流動學堂走入中學，將學「fun」共冶一爐，流動學堂透過有趣電腦遊戲、工作紙等，令學生輕鬆學習市區更新，而設計可愛的自拍道具，更令師生齊樂透。

另外，去年推出的市區更新互動學堂繼續讓中小同學玩轉課堂，透過分組活動和角色扮演學習市區更新，老師大讚課堂內容有趣，令學生易於掌握，亦配合學校課程，有助啟發學生多向思考。



流動學堂在10月和11月期間到訪了港九新界10間中學。



流動學堂的趣味裝置讓同學們齊齊玩齊齊學。



## 「市區更新 點子bling bling」 中學生短劇創作比賽

青年人的創作力量同幻想可能會嚇你一跳！今年的「市區更新 點子bling bling」中學生短劇創作比賽，讓同學發揮小宇宙，獻上新點子令舊區變得有活力及可持續發展。第一階段的劇本遴選已於12月完成，入圍隊伍將於2016年1月參加表演技巧及舞台製作工作坊，並將於3月18日的總決賽鬥戲一番。

## 市建解碼講座 實地學習見多識廣

剛完成的兩場市建解碼講座，分別以「Zoom in 九龍東」和「永利街復修50年代舊樓惠社企」為題，共約100名高中和大學同學參加。

在10月9日和11月6日的「Zoom in 九龍東」講座內，我們邀請了市建局的規劃及設計部同事及起動九龍東辦事處代表，分享他們將觀塘市中心及九龍東其他地區轉型變新的工作，更帶領同學實地考察，印證所學。



另外，11月20日的「永利街復修50年代舊樓惠社企」講座亦安排了市建局規劃及設計部同事及「要有光」代表，與一眾中學及大學生到實地分享永利街舊樓的演變及不同的社企如何利用該批已復修的樓宇幫助有需要人士。

## 學建關愛新學年「義」重奏

由市建局義工、大專學生及社福機構攜手合作推行的學建關愛義務工作計劃踏入第4年，義工團隊繼續以愛心及專業知識服務舊區有需要人士。今年上學年先推出探訪舊區長者及智障人士的服務。

### 探訪土瓜灣區長者 推廣家居安全資訊

在10月和11月期間，市建局義工與香港理工大學建築及房地產學系和聖公會聖匠堂長者地區中心合作探訪土瓜灣區的舊樓長者，同時推廣樓宇復修資訊。此外，義工們在專業人士的指導下，落手落腳為長者進行家居小維修，改善他們的家居環境。



義工們細心勘察長者居所的樓宇問題。



義工們為長者進行家居小維修。



義工送贈安全爐具予有需要的長者。

### 與深水埗區智障人士同樂

11月一連三個週末，市建局與香港城市大學和基督教懷智服務處合辦不同的健體及藝能活動，例如暖身破冰遊戲、DIY木框相架、炮製健營小食等。我們還出走社區、樂遊古蹟，一起參觀饒宗頤文化館，認識歷史建築和體驗綠樹環蔭的生態環境。參觀後更一起在社企午膳，令受惠對象能出走平日的生活框框，遊玩中長心智。



城大同學精心設計多款熱身活動，讓義工和受惠對象打成一片。



DIY相架充滿個人特色，盛載的是活動的片段和回憶。



大家合力炮製的小食特別滋味。

## 「藝術文化融入舊區」夥伴項目先導計劃

- 2015年9月至11月活動精華 -

市建局的「藝術文化融入舊區」夥伴項目先導計劃，為本地的非牟利機構提供財政資助，舉辦藝術和文化項目，將藝術文化帶進舊區，讓舊區有機會親近藝術文化，為居民帶來裨益。



### 舞蹈青年 城市舞邊界

「城市當代舞蹈團」在不同舊區舉行演出，以深入淺出的方式，讓完全沒有舞蹈基礎的舊區人士認識現代舞，更舉辦初級工作坊，讓有興趣進一步認識現代舞的人士參加，完成後可以和其他正接受訓練的「舞蹈青年」在不同舊區巡迴演出。

### 會影匯聲惜舊情 土瓜灣社區文化保育計劃

「關注草根生活聯盟」現正舉辦一連串的舊區導賞團予公眾參與，路線由區內年長街坊及區外青年一同擬定，每位參加者可獲贈由街坊精心製作的土瓜灣小店地圖。此外，一批參加口述歷史工作坊的大專學生四出走訪區內老街坊，為出版土瓜灣區的口述歷史作準備。





## 「藝·遊」觀塘

一群青年人在「香港基督教女青年會樂華綜合社會服務處」學習短片拍攝技巧，以及前、後期製作。學成後更以觀塘舊區重建為題，分組拍攝紀錄片及劇情片。



## 「耆」藝亮社區

「香港西區婦女福利會」在其轄下的關啟明紀念松鶴老人中心，招募一批長者義工，先參加創意手藝工作坊及非洲鼓班，讓他們把親手製作的作品及演出帶給其他舊區的獨居長者及老人中心院友。





## 業主齊心好辦事 大廈維修好EASY

現時本港有約20,000幢樓齡達30年以上的舊樓，超過3成的樓宇狀況都不理想，要透過樓宇復修暫緩惡化情況。面對龐大支出和繁複程序，業主往往不知所措和從何入手。其實只要業主齊心，很多問題均可迎刃而解。市建局亦會提供適當的技術及經濟支援，助業主做好維修。至今，市建局透過自行推出不同的資助計劃，協助超過600幢樓宇，涉及近5萬個住戶進行大廈公眾地方維修。

### 維修不當惹上官非



土瓜灣美景樓二期樓齡超過50年，早在十多年前已因「年紀大」而受石屎剝落、渠管爆裂、外牆滲水等「老人病」折磨，眾業主遂在2000年決心做大廈維修。

現任業主立案法團主席吳女士說：「我哋座樓住咗好多阿婆阿伯，有啲字都唔識多隻，點識做維修吖？」結果遇人不淑，除偷工減料，工程馬虎，還攞出一個大頭佛。

「個承建商裝修完果啲嘢亂放響一個僭建嘅平台上面，明知果度僭建唔穩固，仲放嘢上去，終於成個平台同埋簷蓬承受唔到秤咗，跌晒落後巷整傷人。」這宗意外為大廈惹來官非，纏繞業主們近9年才解決。

### 維修質素差劣 好快又要再執



由於第一次大廈維修質素差劣，大廈很快又呈現「老態」，適逢2009年收到屋宇署發出的維修令，業主們決定再為大廈進行維修。現任業主立案法團副主席高先生表示：「經過上次慘痛嘅教訓，業主認為唔好再亂搵承建商做維修，不如先搵市建局幫下手，起碼唔會呃人先。」



### 超低顧問費吸引業主



高先生表示：「市場很快收到風聲，不良承辦商眼看肥肉在前，懷疑有人利用以公司名義擁有個別單位嘅業主委任代表參與法團工作，操控有關大廈維修嘅事宜。」現任法團委員黃姑娘續說：「我哋大廈好多業主住咗幾十年，大家都冇見過當時法團啲人，以為係新搬嚟，又難得鬼咁熱心攞維修，大家咪冇理佢咩囉。」

相關人士開初為爭取住戶的支持，竟以超低顧問費(約港幣\$20,000)聘任工程顧問公司作招徠。高先生說：「我哋座樓三百五十幾戶夾兩萬蚊咪好抵？」當時他覺得不對勁，遂告知市建局樓宇復修部，團隊立即解釋有關顧問費過低可能會引起的風險，同時提供市場資訊及獨立顧問工程估算供法團委員會參考。

## 業主齊心 其利斷金

「市建局估價工程費約一千萬，點知當時法團揀果間顧問公司估價要一千四百幾萬，較估算高出四成多。」授權業主的一方為順利揀選指定的維修工程承辦商，在召開業主表決大會時用盡方法爭取業主支持，「佢哋採取人釘人戰術，專搵啲公公婆婆埋手，博佢哋唔識字唔睇嘢，叫佢哋簽同意通過授權書。」高先生憤怒地說。

「佢哋仲夠膽假冒真正業主簽名，授權通過聘用指定嘅工程承辦商。」黃姑娘表示業主大會過後，發現授權書收集箱內有十多份懷疑假冒簽名的授權書，立即報警備案。

高先生和黃姑娘等人認為聘用標價比市場價格多出四百多萬元的工程承辦商不合理，因此與數名熱心的業主成立「美景二期維修關注組」。關注組的熱心行動「驚動」某些人士，惹來不少麻煩。「有一日我出門口，見到門口俾人潑晒紅油。」黃姑娘指雖然很害怕，但不想其他業主受騙，故仍堅持繼續逐家逐戶派發通訊。同時亦與區議員和警方反黑組合作，打擊不法行為。

關注組的努力最終沒有白費，不少業主主動參與討論維修事宜及出席業主大會，最後共同推翻先前的決定，重新招聘工程顧問公司及承辦商。

「我哋一班業主好積極參加市建局同廉政公署合辦嘅『專業誠信工程講座』，又主動問吓附近做過維修嘅大廈負責人，整個工程大約要幾多錢，心中有數。多得市建局教我哋班業主點樣做維修，又協助班退休嘅老業主申請資助，解決唔少技術同經濟上嘅問題。」

高先生指大廈最終聘得估價合理的承建商，節省港幣四百多萬，大廈維修已大致完成，由裡到外煥然一新，一班業主都好開心。



## 細心協助長者解決困難



**樓宇更新大行動**  
**OPERATION BUILDING BRIGHT**  
**長者自住業主津貼申請表**

此申請表只適用於已獲批准或被揀選為「樓宇更新大行動」的目標樓宇內的長者自住業主填寫

填寫申請表前，請參閱本申請表內的《申請須知》。

請將填妥的申請表第5頁至第6頁連同所需文件親身遞交/郵寄/傳真至香港房屋協會的物業管理諮詢中心或市區重建局(地址及傳真號碼請參閱本申請表內的《申請須知》第4項)。

(If you prefer an "English version" of this application form, please call 2108 1188 for assistance.)

HONG KONG HOUSING SOCIETY  
URBAN RECONSTRUCTION AUTHORITY

「美景樓二期約有3成年滿60歲長者，佢哋大多數已退休冇收入。我哋明白對於經濟拮据嘅長者業主而言，樓宇復修所需支付嘅費用十分龐大，令佢哋十分惆悵。所以我哋協助參加咗『樓宇更新大行動』嘅長者自住業主，申請全數公用地方維修費用津貼，上限為40,000元。希望可以舒緩佢哋經濟上嘅負擔。」樓宇復修團隊張世奕先生表示至今已協助了102名美景樓二期長者業主申請公用地方維修費用津貼。

「長者面對嘅另一個難題係填寫申請表，因為佢哋有啲視力唔係咁好，睇唔到表格上密密麻麻嘅字，有啲又唔太識書寫，所以同事要多加耐性向佢哋解釋申請細節，甚至要將申請表內容朗讀幾次，或代為填寫表格。」樓宇復修團隊為協助長者業主了解有關樓宇維修的經濟支援，除了設熱線、網站和辦事處外，亦會不時參加業主大會，主動向他們介紹不同的資助計劃和申請詳情。

## 市建局透過「樓宇更新大行動」助超過6萬住戶改善生活

政府於2009年推出一次性的「樓宇更新大行動」，旨在為建造業界創造更多就業機會，並達致改善樓宇安全的雙重目標。市建局協助推行此計劃，至今已協助約1,400幢舊樓，涉及超過6萬個住戶進行公眾地方維修以改善其生活環境。今年11月20日，市建局主席及行政總監與政務司司長、發展局局長及民政事務局局長探訪其中一幢受惠的舊樓 – 觀塘大廈，了解該幢近50年的樓宇經復修後，外觀和樓宇內的公用地方及設施均煥然一新。市建局在場亦介紹了「樓宇更新大行動」的成果。

除了參與「樓宇更新大行動」外，市建局會繼續透過樓宇維修綜合支援計劃協助有需要的業主進行適時樓宇維修工程。



助合資格租戶開心上樓

改善舊區居民生活環境

現時約有11萬舊區住戶居於環境惡劣的劏房、板間房、籠屋、閣仔，以及天台屋等，市建局其中的工作目標是協助他們改善居住環境。在推行重建項目時，市建局為合資格住宅租戶提供現金補償或公屋安置。在協助選擇上樓租戶的過程中，市建局負責收購及遷置工作的團隊，在理順一些繁複申請程序的同時，亦以耐性和同理心，切身處地去關心他們的個別景況，「幫得就幫」，盡力讓他們可以早日上樓，有一個安樂窩。

### 個案一 青山道/元州街發展項目

張潤金先生原是成功商人，後因金融風暴家財盡失，又與妻子離婚。面對人生第一次「迫遷」，張先生幾經艱苦找到深水埗一數十呎的劏房，「原來唔係咁多業主想租屋俾單身男人。」該劏房為尾房，通風差，嚴重滲水的牆壁，發出陣陣霉味，有種令人窒息的感覺，我們在秋涼之際造訪也汗流浹背，夏天的情況可想而知。

蝸居於狹小的空間，除了經常有「米奇大哥」探訪，屋內是一片死寂翳悶，這種環境令張先生很多事情都看不開，因而得了情緒病，更丟了工作。碰巧，市建局當時公布其居住的大廈將會重建，張先生要面對第二次「迫遷」。「個業主知道要收樓重建，伺機加租，我又要搵地方搬，好煩呀！」



「開始接觸張先生時，佢試過緊握拳頭拍檯。」負責協助張先生的收購及遷置高級主任麥凱盈 (Moon) 憶述張先生當時常常發脾氣，嚇到她和同事「個心離一離」。

「我唔明點解申請公屋要問三問四。」張先生不諱言開初質疑市建局是否能夠幫他申請上樓，所以拒絕提供資料。

Moon對張先生的不合作態度大惑不解。後來知道他的不快，主要源於申請公屋時需要問及其婚姻及家庭狀況，觸及其傷痛之處。「我明白張先生嘅感受同處境，為咗解決佢嘅住屋問題，我跟同事決定繼續搵佢傾。」Moon指張先生明白市建局想幫他解決住屋需要後，也願意合作。



收購及遷置高級主任

麥凱盈



「講番起真係要好多謝麥小姐，佢對我呢個個案好耐心同好認真去處理，佢同我講：『張生你唔好擔心，遇到問題只要係合法、合理，我會同你一齊去面對。』」張先生笑言Moon的耐性及對工作的熱誠做足100分。

張先生新居入伙，興緻勃勃邀請大家到其新屋參觀。「我好鍾意呢度，環境好，交通又方便。」要安居才能樂業，現在有了新居所，張先生也找到新工作，他希望一切重新開始。

## 個案二 東京街/福榮街重建項目

Ms Shubba Binita來自尼泊爾，與丈夫及三名子女於深水埗福榮街一舊樓內租住一個二百多尺的劏房，環境十分狹窄。大廈樓齡已達60多年，殘舊失修，滲水問題尤其嚴重，單位大部分牆身已霉爛剝落。Binita指著浴室天花無奈地說：「沖沖下涼啲灰會跌落嚟，沖完又要再沖過。」樓高5層的大廈沒有升降機。「BB出世幾個月我都冇帶過佢出街，冇電梯行上行落太麻煩喇。」





由於不諳中文，一直以來Binita也沒有工作，一家五口只靠丈夫收入維持生計，租金對她們一家來說佔很大的支出，所以即使很希望搬離舊樓，也因經濟問題而不敢多想。直至2013年3月，Binita收到市建局通知其居住單位將會被收回重建，她滿心歡喜以為可以很快上公屋，怎料事情並不順利。

「我們做凍結人口調查時，Binita報稱與丈夫及兩名女兒同住。如以一家四口的總入息計，Binita家庭並不符合申請公屋的資格。」負責Binita個案的收購及遷置高級主任唐舜庭(Denny)說。

申請不到公屋，對Binita來說是晴天霹靂。原來當時Binita已懷孕，但因不相信陌生人而沒有即時告知Denny。Denny說：「工作上最難嘅地方，就係點樣令一個唔識你、甚至有對立面嘅人變為信任你，從而肯同你講多啲嘢。」Denny指處理個案的不二法門莫過於誠懇和耐心，「好似呢個個案租戶有語言限制，幫佢申請時要多啲耐性同佢講解，令佢覺得我去幫佢，爭取佢嘅信任。」Denny一直細心跟進這個案，並與Binita不斷保持聯絡，終於讓她建立信心，甚至找Denny談家事。



收購及遷置高級主任

唐舜庭

「有一日Binita同我講佢丈夫突然轉咗工，收入少咗；又咁啱有咗BB，要急住搵屋搬，唔知點算。」Denny即時重新評估其家庭狀況，發現由四口家庭變為五口家庭後，便符合申請公屋的資格，故立即替她重新評估安置資格。

重新面對繁複的公屋申請，煩嗎？Binita以半咸淡廣東話笑稱，「Denny is a nice guy，我唔識申請，咩都係佢幫我攞掂晒，唔駛煩。」

2015年8月，Binita一家成功申請到市區公屋，一家大小將入住三房安樂窩，迎接美好新生活。

看見租戶成功上樓，Denny覺得很有滿足感，「好開心見到佢哋居住環境改善咗，我希望今後可以做多啲、做快啲，幫多啲真正有需要嘅人。」



## 自我增值貢獻社區

市建局十分重視員工的發展需要，提供培訓機會及鼓勵同事自我增值。樓宇復修高級主任李美貞 (Cherry) 加入市建局這個大家庭後，得到上司及同事的鼓勵，以及局方的培訓資助，修讀了香港城市大學的建築管理(榮譽)理學士課程。Cherry除了考得一級榮譽學位外，更獲年度「院長嘉勉錄」。

Cherry平日的主要工作是為有意進行大廈維修的業主提供技術支援，期間需要經常接觸工程合約。「此課程內容實用兼多元化，包括工程合約管理、建築管理和可持續發展等，讓我學會分析工程合約條文，找出潛藏風險，助業主避開麻煩。」



要應付繁重的工作和功課，並不容易。Cherry認為必須要妥當分配時間，訂立清晰目標，及自我監察學習進度。更重要的，是團隊及朋友給予支持和鼓勵，令她有動力向前驅進。

## 康體活動舒展身心

### 週末東莞樂悠遊

11月下旬，市建職員與家人暢遊世界頂級高爾夫勝地東莞觀瀾湖，揮杆一試室內迷你高爾夫，同時亦參觀酒店內特麗愛3D美術館、迷你動物園、有機植物園、星光大道及全國最高最大的漢白玉觀音雕像，再享用豐富美味的海鮮自助晚餐，共渡開心週末。





## 揮拳減壓壯體魄

泰拳好處多籬籬，既可護身又可健身，市建局員工於11月至12月份參加泰拳體驗課，揮動拳套伸展筋骨，鍛練體魄兼減壓。

## 單車體驗生態遊

踏單車細賞生態美景近年深受歡迎，市建職員樂益會於11月初與社企BiciLine合辦流浮山生態旅遊，讓同事與家人朋友一起腳踏兩輪遊覽流浮山風光，欣賞彈塗魚、招潮蟹及水筆仔等「地道」濕地生態，了解濕地特色及保護大自然及生態平衡的重要性。



## 開心漫遊迪士尼

迪士尼一向是快樂的泉源。10月初市建局員工與家人一同到訪迪士尼樂園，欣賞各式各樣的表演，玩盡刺激新奇的機動遊戲，大人細路都笑逐顏開。



## 舞動聲帶展歌喉

唱歌有效舒緩情緒，10月至11月份市建局員工參加歌唱班，學習聲樂技巧，與戰友共展歌喉，演繹動人歌曲，唱走煩惱唱出歡欣。





如對「建聞」的內容有任何意見  
歡迎致電 2588 2333  
或電郵至 [inquiry@mail1.ura.org.hk](mailto:inquiry@mail1.ura.org.hk)  
謝謝

