



居民通訊

NEWSLETTER

非賣品

2024/3月號

土瓜灣道/榮光街(KC016)

To Kwa Wan Road/

Wing Kwong Street (KC016)

救世軍市區重建社區服務隊

地址：紅磡崇安街17號陽光廣場2座1樓J室

Address: Unit J, 1/F, Block 2, Sunshine Plaza, No.17 Sung On Street, Hung Hom, Kowloon.

電話(Tel)：3188 2151

傳真(Fax)：3188 2443

For the further details of newsletter in English version, you may reach our staff at 31882151

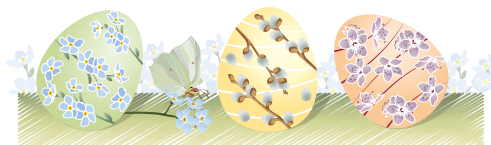
編者的話

「一年之計在於春」，生氣盎然的春季已臨大地，亦是時候計劃來年的事情，定下目標，按計劃逐步完成。此外，天氣仍乍暖還寒，請各街坊時刻留意天氣變化，注意衣著以預防溫差較大的天氣。

有關「土瓜灣道/榮光街」(KC016)重建進度，項目已於二零二三年七月十四日午夜收回並歸還予政府，歸還土地日期為二零二三年七月十五日(復歸日)。現時有不少佔用人已陸續獲得補償及遷出。今期通訊會介紹公屋裝修注意事項，以便街坊為裝修做好準備。春天常被認為是養生的好時機。今期通訊會介紹春天養生資訊。最後，本隊將於本月舉辦不同的活動，希望各位街坊繼續留意重建資訊及中心活動，並踴躍參加。



電子版通訊





公屋裝修申請程序

1. 尋找裝修公司

公屋裝修一般有三個做法：

- 自行或邀請親友協助裝修
- 委託房委會認可的「裝修承辦商」協助裝修，認可的裝修承辦商要符合房委會的要求，同時熟悉公屋裝修的各樣限制
- 委託認可「裝修承辦商」名單以外的其他裝修公司，在決定公屋裝修前，住戶應先根據自己需要，到不同裝修公司獲取報價。住戶可先到所屬的屋邨物業服務辦事處索取「裝修承辦商」名單與聯絡方法，同時索取裝修指引，了解所有裝修限制後，才入紙申請。

2. 遞交裝修工程申請書

- 如要開始一宗裝修工程，必先到該屋邨的屋邨物業服務辦事處遞交申請，申請表上需要填上進行的工程細項與位置，如「在客廳牆身剷底重髹油」。要注意的是，自行裝修、親友協助、外聘市面上的裝修公司，與委託房委會認可的「裝修承辦商」是遞交不同表格，住戶可到屋邨辦事處索取，或在房屋署網站下載。
- 如裝修期間被發現違規改動，房屋署有機會發出修復通知書，住戶須在60日內完成復修或復原，否則將被勒令遷出，而且須向房屋署繳交行政費用，用作清潔及復原。
- 另外，如裝修期間涉及更換冷氣機及熱水爐等設備，住戶亦須到屋邨辦事處遞交相關申報表。

3. 獲批准後進行裝修工程

- 獲房屋署批准後，住戶可取回已獲批的工程申請書正本，並須張貼在單位的當眼位置，住戶同時獲發裝修工作人員許可證，相關裝修師傅必須在屋邨內配戴相關許可證，而裝修期間必須符合房屋署的要求，包括不可改動部分裝置、只在指定時間進行工程等。

公屋裝修限制

1. 注意裝修期限

新入伙公屋住戶，房屋署會給予14天的免租期，如簽訂租約14天後仍未完成工程，租戶已需要繳交租金，但如房屋署認為工程時間不合常理，導致濫用公共房屋資源，便有權勒令租戶立刻遷出，曾經有個案是租戶裝修工程歷時6個月後，被房屋署勒令遷出，這點要注意。

3. 裝修期間注意事項

- 將已獲批准的裝修工程申請書正本，張貼於當眼地方，方便屋邨辦事處職員查看
- 裝修師傅須時刻配戴裝修工作人員許可證
- 只許特定時間進行發出噪音的裝修工程，周日及公眾假期不得進行

2. 留意不可改動事項

由於公屋業主為房屋署，所以租戶必須嚴格跟從房屋署制定的《公屋裝修指引》，當中會列明甚麼可以改動，甚麼不可以，主要確保單位內的水、電(但仍可增加電掣位)、主力牆等不被改動或拆除，大致可分為甲、乙、丙三類。

- 甲) 不准許改動，如:樑、柱、結構牆(主力牆)、廚廁間隔牆、廚房門、大門、隔音窗、糞渠、地台去水、電箱、住戶門牌等
- 乙) 須事前以書面方式向房屋署提出改動申請，如:廚廁外的非結構牆、加牆磚及批盪、非隔火門、防盜鐵閘與鎖、窗花、企缸、浴缸、洗手盆、曬衣架、單位內拉電及加電掣、廚廁地磚等
- 丙) 無須事前向房屋署提出改動申請，如:客廳及房間地磚款式、室內油漆顏色、廚櫃、門鐘、水龍頭等

參考資料:

<https://www.wuchatprop.com.hk/%E5%85%AC%E5%B1%8B%E8%A3%9D%E4%BF%AE-%E7%94%B3%E8%AB%8B-%E8%A3%9D%E4%BF%AE%E5%A5%97%E9%A4%90/>

每當踏入春季，濕度上升，容易令人出現頭昏昏、四肢沉重精神欠佳等不適。春季養生是順應春時變化，藉由飲食生活作息及怡養心神，調攝情志這二方面來調整體內的陰陽平衡，達到保養身體，減少疾病，增進健康，延年益壽的目的。

春天養生資訊

氣溫變化大，立春養生首重頭頸部保暖、定期量測血壓

而邁入今年第一個節氣立春的第一件事情，就是要特別注意頭頸部的保暖，特別最近持續低溫下探外，還常常日夜溫差大，頭頸部的保暖特別重要。高血壓患者更是這段時間的高危險分子，因為天氣愈冷，血管也會熱漲冷縮，血壓也容易因為收縮而升高，而急遽的氣溫變化和波動對高血壓患者相當不友善，所以要格外注意頭頸部保暖和定期量測血壓的好習慣。

把握春日暖陽出遊、曬太陽，補充維生素D、增鈣吸收

注意保暖外，立春到了也有個好處，就是白晝變長，氣溫回暖，日照也逐漸變多，這時候是適合出遊踏青的時間。

因為冬季陽光較弱，也會使人體自行合成維生素D減少，導致鈣吸收減少，小朋友的成長較緩慢，對慢性病患者也可能使血壓較容易升高，所以趁天氣轉好出門曬曬太陽可以幫助大人小孩更加健壯。

春天新陳代謝漸趨旺盛，開啟減重計畫有助加速燃脂

因為寒流和過年在家裡大吃大喝，可以趁立春的時間點，新陳代謝開始旺盛的時候，打鐵趁熱趁這個時間點趕緊立下減重計畫，準備好讓健壯的肌肉取代過多的脂肪。減重部分建議大家一方面開始調整飲食內容，減少重油重口味和精製澱粉，達成健康平衡的飲食。

另一方面要開始加入運動習慣，從緩和運動慢慢開始，以免對心肺造成過高的負擔。但運動時要格外注意保暖，要注意流汗後把汗擦乾後再穿好衣服。

春天濕氣重腸胃差，祛濕必試三款食療

假如常提不起勁、全身無力，那可能是濕氣太重，以下是中醫師推薦的除濕食物，推薦加入飲食幫身體祛濕排毒。

- 紅豆：可以補血，亦可以除濕。中醫角度來說，紅豆性平、味甘酸，有健脾利水、清熱除濕、消腫解毒的功效。
- 黃瓜：含有丙醇二酸，可抑制糖轉化為脂肪，因而可以減肥。所含的纖維能促進腸道對有害物質的排泄，抑制脂肪和膽固醇的吸收，因此有降低血液中脂質和膽固醇的作用，有利於心血管疾病的防治。
- 洋蔥：可降脂、降血糖，能減輕糖尿病人的不適症狀，如口渴、尿多等症。
- 白蘿蔔：可促進脂肪代謝，避免肥胖，防止膽結石形成。
- 冬瓜：可利尿消腫，對慢性腎炎水腫、肝硬化腹水、腳氣浮腫、肥胖有幫助。冬瓜不含脂肪，且含有丙醇二酸成分，可抑制糖類物質轉化為脂肪，能防止人體的脂肪堆積。
- 苦瓜：氣味苦、無毒、性寒，具有清熱祛暑、明目解毒、降壓降糖、利尿涼血、解勞清心、益氣之功效。由於苦瓜內含奎寧，具有清熱解毒、祛濕止癢之功。

重建諮詢站 (KC016)

活動資訊

日期	時間
2024年3月11日 (一)	下午4時30分至5時30分
2024年3月21日 (四)	晚上7時30分至8時30分

地點：馬頭圍道與啟明街交界
內容：由社工解答街坊對重建項目及政府收地的疑問
對象：土瓜灣道/榮光街重建發展計劃(KC016)的居民及商戶
查詢電話：3188 2151
備註：
如天文台於活動開始前兩小時仍懸掛三號或以上颱風訊號或所有暴雨警告，或因天雨關係，活動將會取消而不另行通知，參加者可先致電本中心查詢。

重建租客組 (KC016)

日期：2024年3月28日 (星期四)

時間：晚上8時正至9時正

實體小組地點：本中心 紅磡崇安街17號 陽光廣場2座1樓J室

內容：提供重建資訊及解答有關重建及政府收地的問題

對象：土瓜灣道 / 榮光街發展計劃 (KC-016)內之租客

報名及查詢：3188 2151

備註：

1. 如天文台於活動開始前兩小時仍懸掛八號或以上熱帶氣旋警告信號；或紅／黑色暴雨警告信號；活動將會取消；
2. 未經本中心許可，請勿轉發及錄影相關資料；
3. 名額有限，先到先得；實體小組每戶只限2名參加者出席。