



居民通訊

NEWSLETTER

救世軍市區重建社區服務隊

非賣品

2024/3月號

兼善里/福華街

Kim Shin Lane/

Fuk Wa Street(SSP017)

地址：荔枝角永康街79號創匯國際中心6樓E室

Address：Room E, 6/F, THE GLOBE, 79 Wing Hong Street, Lai Chi Kok.

電話(Tel)：3586 3095

傳真(Fax)：3586 3401

For the further details of newsletter in English version, you may reach our staff at 35863095.

編者的話

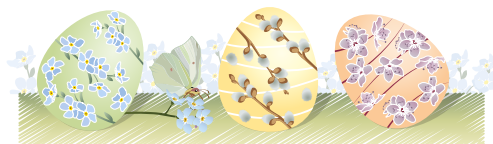
「一年之計在於春」，生氣盎然的春季已臨大地，亦是時候計劃來年的事情，定下目標，按計劃逐步完成。此外，天氣仍乍暖還寒，請各街坊時刻留意天氣變化，注意衣著以預防溫差較大的天氣。

有關「兼善里/福華街發展項目」(SSP017)的重建進度，項目內大部分業主已將其業權售予市建局，而當出租業主與市建局完成收購後，市建局便會與租客聯絡，開展賠償或安置流程，請各位耐心等待。今期通訊會介紹社工隊的個案支援服務予街坊，以便街坊了解市建局收購物業後的程序及本隊可提供的協助。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

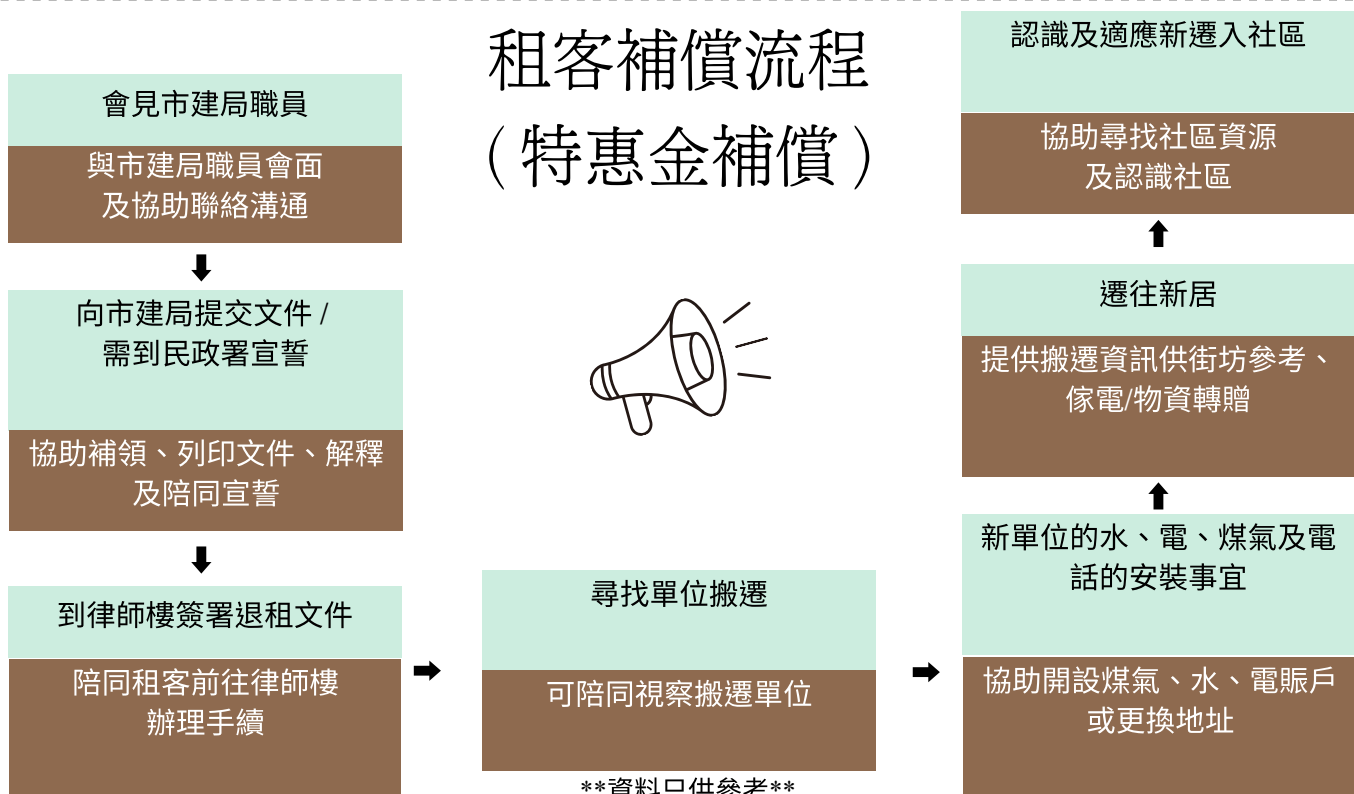


租客補償流程及個案支援服務 (公屋安置/安置大廈)

當市區重建局完成物業收購後，會與物業內的租客聯絡，租客如合乎資格，可獲安置或特惠金補償。為了讓街坊更了解市建局收購物業後的程序及本隊能提供的協助，本期通訊會介紹社工隊的個案支援服務予街坊。



租客補償流程 (特惠金補償)



資料只供參考

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。

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，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 (SSP017)

活動資訊

日期	時間
2024年3月8日 (五)	晚上8時至9時
2024年3月18日 (一)	下午4時至5時
2024年3月28日 (四)	晚上8時至9時

地點：昌華街與福榮街交界
對象：兼善里/福華街重建發展項目(SSP017)的居民及商戶
內容：由社工解答街坊對重建項目的疑問
查詢：3586 3095
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 (SSP017)

日期：2024年3月15日 (星期五)

時間：晚上7時15分至8時15分(網上Zoom)或 晚上8時30分至9時30分(實體)

實體小組地點：荔枝角永康街79號創匯國際中心6樓E室

內容：提供重建資訊及解答有關重建的問題

對象：兼善里/福華街(SSP017)發展項目之租客

報名日期：即日起至14/3/2024

報名及查詢：3586 3095

備註：

- 參加者必須先致電中心報名方會獲發網上Zoom會議登入連結；
- 參加者必須先致電中心報名方可出席實體小組；
- 參加者只需報名其中一場；
- 未經本中心許可，請勿轉發及錄影相關資料
- 名額有限，先到先得，實體小組每戶只限2名參加者出席

短期食物支援計劃2024

計劃為合資格的家庭提供每週兩份急凍餸菜包(需加熱煮熟食用)以減輕生活及經濟壓力。

對象：

- 1) 深水埗區單親並領取綜援之家庭
- 2) 深水埗區受疫情影響的低收入家庭

領取時間：每週逢星期四下午

領取地址：本中心(荔枝角永康街79號創匯國際中心6樓E室)

- 每家庭每週將獲兩份營養餸菜包(需煮熟食用)
- 申請人需經社工面見評估，並提交相關證明文件

報名及查詢 :3586 3096 彭姑娘 / 鄧姑娘