

# 觀塘商貿區後巷打造藝術天地



▲觀塘商貿區後巷美化後模擬圖

【大公報訊】記者曾敏捷報導：政府就觀塘商貿區行人環境改善計劃展開第三階段公眾諮詢，起動九龍東辦事處總結上階段諮詢，提出一系列短中長期改善方案，包括延伸港鐵牛頭角站隧道至海濱道、擴大後巷美化計劃等。多項擴闊行人路、改善行人過路設施等短期措施，預料將於2018年內陸續竣工。

觀塘商貿區整體行人及交通環境改善計劃涵蓋六條主要南北走廊、四條主要東西走廊及後巷網絡，涉及進行24個交通改善方案、提升50個巴士站設施、美化六條行人天橋

及隧道等，以達至打造舒適怡人、易行的商貿區。

提升後巷吸引力是計劃主要措施之一，首階段試點已落實多項短期改善工程，全部後巷試點的人流均有增長，個別後巷的人流更增長高達16%，未來將分階段延伸到區內其他後巷。

## 六街接通行人隧道天橋

部門將在適合後巷路段，鋪設地面圖案及加入公共藝術元素等，於人車共用的後巷設置路牌管理車流，並提供行人過路設施，

希望最終營造一個連貫後巷網絡，把觀塘商貿區街道串連起來。

中長期改善措施方面，當局着重優化觀塘道至海濱花園的六條南北走廊，包括順業、勵業、巧明、駿業、開源及敬業六條街道。當局建議，延伸及接通現有行人隧道與天橋增加暢達度，例如港鐵牛頭角站隧道延伸至新建商廈，並接通海濱花園。

觀塘港鐵站通往觀塘碼頭的開源道，當局建議分階段擴闊行人路，並探討以行人走廊連接港鐵觀塘站及未來觀塘行動區的可行性。起動九龍東辦事處指，順業、勵業及巧

明街中長期改善方案，經路政署研究後已納入工務工程項目，但落實安排視乎立法會撥款審批情況。

至於觀塘、九龍灣商貿區以至啓德發展區之間聯繫，當局建議透過延伸海濱公園等綠化走廊，以及偉業街中央分道帶的綠化設施，進一步連接。

為配合九龍東轉型為香港第二個核心商業區，當局鼓勵推動智慧城市措施，促進私營機構提供行人連接，並研究延伸啓德發展區規劃中的單車徑網絡至觀塘海濱的可行性等。

# 吊機助上床 浴室防滑 感應燈照明

# 貼心設計助長者居家安老

港人勞碌半生為求晚年無憂，但要真正「居家安老」並非易事，全港首間「長者家居設計及照料服務體驗館」昨日正式開幕，530平方呎示範單位展現安老設計，包括睡房固定式吊機、防滑地磚等，參觀者亦可穿上「體驗衣」感受長者身體狀況。專門為長者設計家居的社企「長屋設計」指出，港人對步入晚年生活未有充足準備，往往受傷才急急裝住宅設施，曾試過兩星期內就要完成單位改裝工程。

大公報記者 何進昇

由「長屋設計」經營，位於長沙灣的長者家居設計及照料服務體驗館，獲一個傢俬商場撥出800平方呎空間，三年租約，涉及市值租金約100萬元，但可獲免租。其中面積530平方呎的示範單位功能多多，睡房設有固定式吊機，協助行動不便的長者上床，亦安裝了活動式衣架，需要坐輪椅的長者將衣架拉低就可拿到衣服。長者最常發生家居意外的廁所，則採用防滑磚和扶手設計，避免長者因地面濕滑而跌倒。



▲參觀者可以試穿「體驗衣」感受患病長者生活 大公報記者何進昇攝

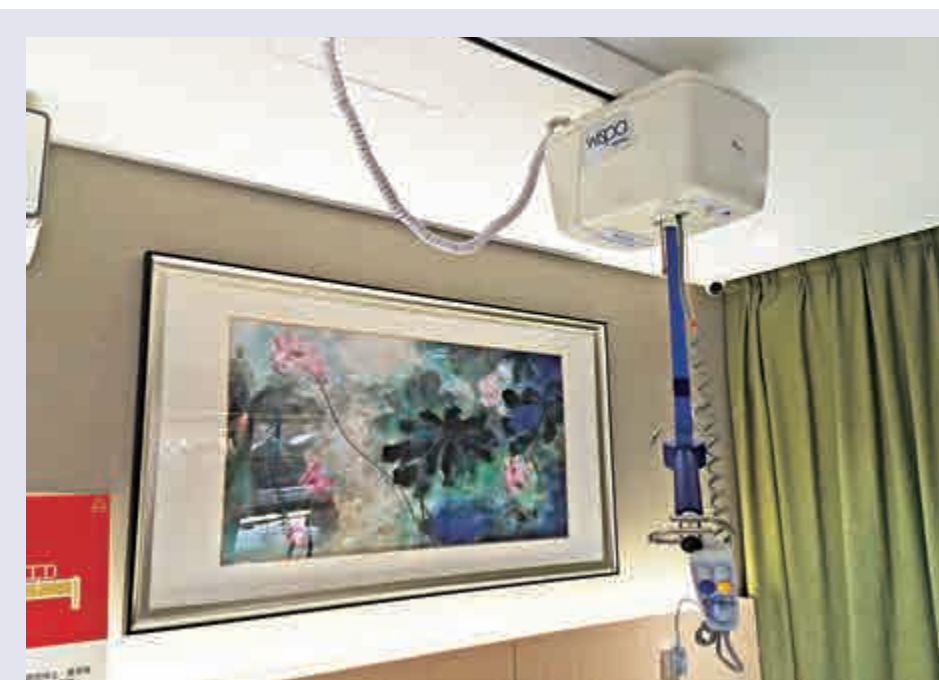
人口老化引伸的問題逐漸浮現，「長屋設計」創辦人鄧子傑表示，去年成立至今，已處理30宗家居裝修個案，每宗裝修費介乎4萬至60萬元不等，視乎裝修面積及需否設置醫療器材。最大挑戰是要在短時間內完成工程，因為不少家庭在長者因意外或生病入院後，才意識到家居設計有助改善長者居家生活，要求短時間內完工，平均一宗最短可以兩星期就完工，最長就需要約三個月。

他續指，曾為四肢傷殘長者裝修，需徵詢醫護人員意見，將醫療器材放在合適位置，以及如何方便長者使用，需花一定時間和工夫。他稱，希望透過體驗館，讓更多港人提高「居家安老」的意識，及早安裝方便長者的設施，避免產生意外。

## 燈槽扶手方便往廁所

為照顧視力不佳的長者，客廳裝有感應式照明系統，於睡房門口安裝感應器，當晚上長者需要如廁或飲水時，照明系統就會自動啟動，長者毋須摸黑開燈，減輕跌倒撞傷的機會。而客廳裝有燈槽扶手，長者於晚上可靠著燈槽往廁所或廚房，避免撞傷。

除了家居設計，市民亦可親身體驗長者生活，另一社企「歷耆者」於每月第三個星期六在館內舉辦體驗日，市民可預約穿上「體驗衣」，親身感受80歲長者一般會出現的毛病，包括黃斑病、關節不靈活和寒背等，體會患病長者的不便。



▲睡房裝吊機協助行動不便長者臥床 大公報記者何進昇攝



▲浴室使用防滑磚和設有扶手，以防長者跌倒 大公報記者何進昇攝



▲活動式衣架可方便坐輪椅的長者 大公報記者何進昇攝

## 回收剩餘建材 環保雙贏

【大公報訊】記者何進昇報導：除了為長者設計家居外，「長屋設計」亦向承建商收集用剩的木材、地磚等建材。「長屋設計」創辦人鄧子傑指，能收集用剩建材，有賴有好心人以4000元月租，租出位於何文田一個逾3000平方呎的貨倉，以儲存收集的建材。貨倉現已有七成存貨，料可為100個廚房裝修。

要每宗裝修工程都用到回收的建材，就需要貨倉儲存，鄧子傑稱，幸有好心人願以低於市價、月租約4000元出租何文田貨倉，否則不能儲存大量回收的建材。他稱，成立至今已與五間承建商合作，幾乎每宗工程都用到收集回來的建材，一般裝修費約4萬至60萬元不等，如果家用這些剩餘建材，可減價5000至6000元。

他指回收建材是「雙贏」，「承建商未用盡的建材會棄置堆填區，亦要繳交附加費，但我們向承建商收集用剩的建材，我們可以用盡建材，承建商不用繳交附加費，又可以促進環保」。他希望將來可與更多承建商合作，收集更多不同的用剩建材。

## 通訊局要求港視補交資料

【大公報訊】記者吳維思報導：行政長官梁振英會同行政會議決定，將香港電視的第二次免費電視牌照申請發還通訊事務管理局（通訊局）。香港電視（港視）主席王維基批評政府拖延發牌。行政會議成員葉劉淑儀表示，行會是跟從廣播政策行事，並無政治考慮。

商務及經濟發展局表示，行政長官會同行政會議考慮過通訊局建議後，前日同意決定給予港視更多時間，向通訊局提交《廣播條例》下申請免費牌照所需資料。局方又指，行會已邀請通訊局待香港電視提供所需資料後，再就其申請向行會提交建議，行會之後才審核及作出決定，亦已提醒香港電視盡快向通訊局提供相關資料。

王維基昨接受電台電話訪問時表示，前晚收到政府來信，要求香港電視就第二次申請免費電視牌照一事，向通訊事務管

理局提交補充資料。他表示，港視之前已與通訊局進行至少數十輪文件往來，看不到可以再補充什麼資料，質疑政府拖延發牌。

通訊事務管理局辦公室（通訊辦）回應指，為免影響行會日後對港視免費電視牌照申請的考慮，和避免在此階段引起不必要的臆測，而對港視造成不公，通訊局不適宜在此進一步透露所需資料的詳情，又指通訊局在2014至15年底審議港視免費電視牌照時，已屢次清楚向港視表明，須向通訊局提交所需資料，唯一直未能提供。

行政會議成員、新民黨劉淑儀表示，行會在一月接獲通訊局建議後，不只一次討論，而通訊局是基於目前未有足夠資料決定香港電視牌照申請而做出有關建議，不認同當中涉及政治考慮，強調發牌是依照法例及政府廣播政策進行。

## 大腸癌先導計劃首日預約理想

【大公報訊】記者郭麗嫻報導：政府資助的長者「大腸癌篩查先導計劃」昨日展開，有參與計劃的醫務中心表示，首日預約情況理想。衛生防護中心表示，已參與計劃的醫生由昨日起會在診所門外張貼計劃標誌，並用海報顯示額外收費。

「大腸癌篩查先導計劃」首批參加者是1946至1948年出生、即現年68至70歲人士。218名基層醫療醫生已參與，分布在291個診所。九成參與醫生表示不額外收費

，額外收費上限為1000元。參與市民必須持有香港身份證，並先登記加入「電子健康紀錄互通系統」，然後向「醫健通」辦事處遞交申請。

在中西區的仁德醫務中心表示，首日有八人致電預約，預期本星期內可收到40人預約，該中心不會額外收費。在油尖旺區的香港認知及情緒醫學中心稱，昨日有一人致電預約，安排今日接受大便免疫化學測試。

## 仿赤足鞋強化小腿減跑步受傷

【大公報訊】記者孫凌奕報導：跑步熱潮席捲全港，但八成跑者平均每年受傷一次，還會受到「足底筋膜炎」等病症困擾。香港理工大學和哈佛醫學院昨日公布最新聯合研究發現，穿着仿赤足鞋跑步，有助強化小腿和足部肌肉，令小腿後側及內側肌肉可承受更多壓力和有更强力量。有業餘跑者表示，改用仿赤足鞋跑步後，肌肉力量增加，跑姿也有所改變，再沒因跑步受傷。

36歲的工程師曾穎儀，2013年加入此項研究計劃，「我2011年開始好認真跑步，每周跑兩、三次，之前穿傳統跑鞋試過膝頭拉傷和弄傷腳背。」她表示，初期改穿仿赤足鞋跑步時，小腿會覺得痠軟，經過兩、三個月後，便慢慢適應。改穿仿赤足鞋跑步後，就會多用前掌落地，雖然小腿變粗，但再沒受傷。

理大康復治療科學系助理教授張子熙引述一項外國研究指，跑者穿傳統跑鞋跑步時，往往是「腳掌落地」，與地面撞擊力強，然而穿仿赤足鞋跑步時，會改為「前掌落地」，有效減少與地面的撞擊力。

基於外國研究成果，張子熙和他的團隊招募了38名本地跑者，平均年齡為35歲

，有六年以上跑步經驗，並一直穿着傳統跑鞋跑步。38人被分為兩組，其中20人獲提供一雙仿赤足五趾跑鞋，並參加半年的跑步訓練，另18人為對照組，參與相同的訓練計劃，但穿着傳統跑鞋。所有參加者在接受訓練前後，均接受磁力共振掃描，以度量右小腿和足部肌肉。

結果發現，穿着仿赤足鞋跑步的跑者小腿和足部肌肉增加7.05%，腳跟至腳趾的內在足部肌肉亦增加了8.8%。若將足部肌肉劃分為前腳掌和後腳掌區域，他們的足部肌肉增長主要來自前足肌肉，平均增加了11.9%，比後足肌肉多了5.3%。相反，對照組的小腿和足部肌肉體積不變。



▲曾穎儀（左）和理大康復治療科學系助理教授張子熙（右）講述仿赤足鞋的功效 大公報記者孫凌奕攝



## 平底無足弓 柔軟輕便

仿赤足鞋和普通跑鞋究竟如何區分呢？理工大學康復治療科學系助理教授張子熙表示，仿赤足鞋比較輕，內部無足弓支撐，簡單來說，就是內部無拱起。其次，

仿赤足鞋鞋底的前腳掌和後腳掌厚度，應該完全無差異，而整個鞋子的柔軟度很高。

市面上有多款仿赤足跑鞋，張子熙指出，「白飯魚」也可歸類為仿赤足跑鞋，

算是性價比最高的一種。而各類仿赤足跑鞋中，五趾鞋較不衛生，因為腳趾與腳趾之間位置容易藏污納垢，而且不易清洗乾淨。