



民生零距離

# 攤盡交通費補貼

# 有妙法

## 元旦加價

## 車費電費隧道費統統加！

這邊怪多啲，那邊又加返！踏入新的一年，電費、車費等多項收費今日起加價，精打細算的市民不要計漏。港鐵為期半年的「程程九七折」優惠完結，今日起加價3.14%。兩電也加價，港燈今日起加價6.8%，中電繼去年10月加價2%，今日起再加0.9%，政府會分60個

月向合資格住戶每月發放50元電費補貼，每戶最多可拿取3000元。大欖隧道今日起加價，私家車及的士隧道費加至48元，電單車加至22元，輕型貨車加至49元，小巴維持100元不變。房委會轄下157個停車場的月租泊位，今日起加價3%至8%不等。



港鐵為期半年的「程程九七折」優惠完結，今日起加價3.14%。

免入息審查的交通費補貼今日（1日）起推出，市民每月用八達通支付交通費，只要超過400元，其後交通開支的25%將獲政府補貼，每月最多可獲300元補貼。怎樣才可攤盡補貼？有每月買港鐵或九巴月票的市民，如果改變一下買月票的習慣，便可以享受到更多交通費補貼。

以屯門到紅磡的港鐵月票為例，一張600元，其中200元可享有25%補貼，換言之一個月可退回50元，一年就可取得600元補貼。

不過，如果在一個月的月初買當月的月票，在月尾買下月的月票，按補貼計劃，其中800元會有25%補貼，可以取回200元，相比逐個月買月票，兩個月合計得到的補貼會多100元，即全年取得的補貼，合計1200元。同樣情況，使用九

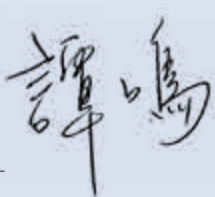
巴月票也可使用。

另外，如果每月交通費超過2000元的市民，可以分開兩張八達通使用，當超過1600元時，就用另一張，領取更多津貼。

### 領取補貼限時三個月

至於怎樣領取補貼？全港50個八達通服務站、94個港鐵站、五個輕鐵顧客服務中心、任何一間7-11及OK便利店、惠康超市分店，也有專設的八達通處理器拍卡，只要拍一拍八達通卡，津貼就會自動儲入卡內。每個月16日起，就可以領取上一個月的補貼，限時三個月。

市民可以透過補貼計劃網頁<http://www.ptfis.gov.hk>、八達通手機應用程式及計劃熱線2969 5500查詢補貼金額。



### 例子：

劉小姐，家住深井，在北角從事教育工作，每月工作20天。

乘搭交通工具：

96M綠頂小巴（\$6.4）→港鐵荃灣站往北角站\*（\$14.2）=一天來回程合計\$41.2

每月基本交通費：\$41.2×20=\$824

補貼金額：\$106

實際交通開支：\$718（相等於基本交通費87折）

\*若使用港鐵都會票，每張425元，扣除補貼後，每月交通開支\$610.7（相等於基本交通費74折）



## 政府派4000元 符六條件可申請

政府將於今年推出的惠民措施，還有去年三月宣布的「關愛共享計劃」，向合資格人士發放4000元，不少人期待已久，政府昨日公布，2月1日至4月30日接受申請，六項條件你要知（詳見表）。

要留意「香港沒有物業」一項準則，原來不包括自住物業用途，換言之，除非你擁有超過一所物業，才不符合申請資格；此外，2018至19年度差餉寬減額少於4000元，仍然可以申領4000元扣除差餉寬減的餘額。

市民可於本月21日起，在計劃的專頁（[css.gov.hk](http://css.gov.hk)）下載申請表格，或到指定地點索取申請表，如有查詢可致電24小時熱線38971088。

政府估計，280萬人受惠，涉款約110億元，第一批申請者最快四月收款。

### 「關愛共享計劃」申請條件

- 年滿18歲
- 持香港身份證，包括新來港人士，但不包括來港工作、求學或接受培訓的香港非永久性居民及其受養人，也不包括以訪客身份來港的人士
- 通常居住在香港，包括暫時離開香港而在合理預期情況下會返回香港居住的人士，例如因出差、留學或求醫而離港的香港居民，但不包括已移居海外的人士
- 沒受惠於2018/19年度《財政預算案》就綜援、長者生活津貼、高齡津貼或傷殘津貼發放的額外兩個月款項
- 毋須繳交2017／18課稅年度的薪俸稅
- 在香港沒有物業

## 56歲注意！大腸癌篩查輪到你

### 關你 醫事

大腸癌是香港癌症第二號殺手，政府資助市民接受大腸癌篩查的計劃，今日起進入第二階段，合資格參加年齡降至56歲、即1963年出生的人。

篩查流程很簡單，參加者只需到已參與計劃的基層醫療醫生診所，進行大便免疫化學測試，可獲政府資助280元；若化驗結果呈陽性，醫生的第二次診症也可獲資助280元。化驗結果呈陽性的參加者，大腸鏡檢查如需切除瘻肉，可獲定額資助8500元，毋須切除瘻肉的，可獲定額資助7800元。

篩查計劃於去年八月六日推出，

分三階段。第一階段覆蓋年齡61至75歲的人，目前是第二階段，第三階段會再擴展到50至75歲的人，實施日期未定。

譚鳴問過食家梁文韜，原來他在過去10年，已接受兩次檢查，並且切除瘻肉。「為自己和家人着想，大家踴躍參加！」68歲的韜哥，平日識飲識食，同樣注重健康，他10年前已自費到私家醫院接受大腸癌篩查，對上一次是三年前，發現有瘻肉，立即做手術切除，近年他積極減磅，最新體重268磅，已經比去年減了十多磅。

翻查衛生署紀錄，2017年本港共有2138人因大腸癌死亡，佔癌症死亡

人數14.9%，即每七名癌症死者，便有一人患上大腸癌，是本港第二最常見的致命癌症，僅次於肺癌。

### 不需參加計劃人士

- 過去10年內曾接受大腸鏡檢查，並且結果正常
- 過去5年內曾接受乙狀結腸鏡檢查，並且結果正常
- 過去2年內曾接受大便隱血測試，並且結果正常

資料來源：衛生署

## 中藥嘉年華 潮爸帶子學中醫

前日錄得10.3℃度低溫，但無阻市民參加「中醫中藥親子繽紛嘉年華」的熱情，活動在中環舉行，有藥材展、湯包親子工作坊及中醫藥知識講座，有市民專程由元朗出中環，也有人一嘗多年心願，學習如何操作藥材秤。

### 拿藥秤有技巧

「中藥效果好，西藥太多副作用，容易頭暈身熱！」33歲的李先生認為，今次活動是學習中醫文化的好機會，所以老遠從元朗出中環，更攜同六歲及四歲的兒子前來，讓下一代了解中醫藥文化源遠流長。

60歲的梁女士，坐在「中醫義診贈藥」攤檔前，等候診症。「平日到中藥舖執中藥，見到中醫師拿藥秤，一直很好奇如何操作，今次終於有機會！」經專人示範，原來要量得準確，必須用手指及中指輕輕夾着秤，視乎重量，以不同「耳」作平衡點。梁女士還笑稱，天氣轉冷，會用沙參、玉竹及百合煲湯，滋補養生。

同是60歲的陳大，隨着長長的隊伍，領取三本中醫藥知識小冊子。「到我的年紀，健康最緊要！」陳大認為，長者需要中醫調養身體，「陰要補陽，陽要補陰」，自己是陽性體質，會每周吃



▲李先生家住元朗，一早帶同六歲及四歲的兒子來了解中醫藥文化

大公報記者謝瑩瑩攝

一次杞子、黨參及淮山等藥材，工作壓力大的年輕人也適用。

此次活動由國家中醫藥管理局、食物及衛生局和衛生署合辦，中聯辦協調部副部長張強出席，食衛局副局長徐德義、衛生署助理署長徐樂堅等主禮。

### 中藥用藥六種類

|                              |                                |                                |                               |                               |                                |
|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 補氣藥<br>太子參<br>山藥<br>白朮<br>甘草 | 補血藥<br>當歸<br>熟地黃<br>白芍<br>製何首烏 | 補陽藥<br>巴戟天<br>淫羊藿<br>杜仲<br>益智仁 | 補陰藥<br>百合<br>麥冬<br>枸杞子<br>女貞子 | 瀉下藥<br>大黃<br>芒硝<br>番瀉葉<br>郁李仁 | 安神藥<br>龍骨<br>酸棗仁<br>柏子仁<br>首烏藤 |
|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|

