

民生零距離

一秒攤交通補貼 爽！

便利店開檔啲到 霖檔

公共交通補貼昨日起可領取，你「啲」咗未？譚鳴去幾個港鐵站睇過，補貼領取站都有人排隊，個個「啲」完笑着離開。有市民笑說，「個個月有得嘍卡攤錢，都幾爽！」不過，波折還是有的，7-Eleven和OK便利店「啲」完有10元現金券送，吸引多人「光顧」，「送禮」系統早上一度「霖檔」，唯有在收據上寫「欠10券」讓日後補領。

譚鳴昨日下午一時走訪中環港鐵站的補貼領取站，見到每隔幾分鐘，兩部供市民拍卡的機器前就有數名市民排隊，「啲」聲不斷。機器旁邊更有兩名港鐵職員從旁指導。家住灣仔，在中環上班的銀行職員黃先生領取了20元，他稱，趁午餐休息時間來「啲」，驚覺毋須登記，快到一秒鐘就可「回水」。

家住粉嶺老遠到北角上班的劉小姐，每月交通費超過兩千元，「啲」領到200多元，她無奈地對譚鳴說，因凌晨才下班，下班都坐「紅色跑車」（紅Van或的士），未能「盡享福利」，但領到補貼總是開心！

網民奇招：買兩張月票賺盡

另一方面，網民急不及待分享「賺盡攻略」：一個月用1600元交通費才可領盡300元補貼，他在月頭月尾各買九巴月票一張，令月內總交通開支達到1581.5元，成功拿到295.4元補貼。一張九巴月票780元，譚鳴計過，若一個月買兩張，扣除交通補貼，平均每張月票便宜145元，若一個月只買一張，扣除補貼後只便宜95元，即一個月買兩張，每張可便宜多50元！

有網民家住將軍澳，日日到天水圍上班，只拿回213元補貼；但有網民只是普通文員，都拿到300元補貼，原因公司位處偏僻，午飯要坐車上下山，只要避免不坐無八達通的紅Van，一個月的交通開支約1672元，每個月拿盡300元！

譚鳴睇完「長知識」了！



▲屯門港鐵站補貼領取站有穿着制服的職員在旁指導 大公報記者何嘉駿攝



▲補貼領取站「啲」聲不斷，市民大排長龍領優惠 大公報記者何嘉駿攝

一、同一個月內買兩張九巴月票

網民兩招 取盡補貼

二、不乘搭八達通機的紅Van

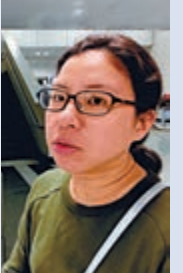
資料整理：大公報記者



▲市民昨日開始可於便利店「啲」補貼，有兩張五蚊優惠券奉送 大公報記者謝瑩瑩攝

好順暢 市民點睇？

鄭小姐 (銀行業)
拿了37元，平時一個月用500元，多數用於返工，住在太子，在中環返工。過程好順暢，但金額較預期要少。全港港鐵站都有得攤，真係好方便！



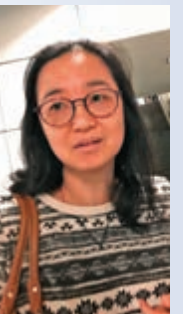
好過行 陳太

拿了7.2元，夠買水！我住在觀塘，今日趁返工前來拍一拍卡！坐巴士去旺角返工，一個月要用一至兩百元。雖然幫唔到我好多，不過有好過有啦！



幾滿意 李小姐 (會計師)

拿了30幾元津貼，幾滿意，好過一毫子都有。尋日啲friend已在WhatsApp群瘋互互相告知今天可以撿津貼。返工再加上得開搭港鐵行下街，一個月交通費約400元左右。



馬拉松開跑啦！「醫護+任何人」沿途守護

發起「醫護+任何人」活動，承諾在比賽時遇到危急情況，會伸出援手



比賽注意安全事項

比賽時 定時補水

- 每半小時補充一次水分，補充含電解質的飲料更佳
- 在極度潮濕等極端天氣下，應補充更多水分
- 每小時應進食少量食物
- 當出現嘔吐、肚瀉、心跳加速、氣促、胸痛、頭暈、大量出汗時，應立即停止賽跑

衝線後 慢行拉筋

- 不能立即停下，要有10至15分鐘的緩步跑和拉筋動作
- 身體適應後，可沖熱水澡增加血液循環
- 補充適當食物和飲料，補充電解質
- 要有適當睡眠，每跑多10公里就要增加一小時的額外睡眠時間

資料來源：心臟科專科醫生黃品立

全城賽事渣打馬拉松今日開跑！今日天氣又濕又涼，天文台提醒跑手要穿透氣衣物，運動後容易着涼亦應盡快補充碳水化合物！譚鳴更聽聞，今年有醫生發起「醫護+任何人」活動，逾50名有參加渣打比賽的醫護人員，在背後貼上識別的「號碼布」，承諾在比賽時遇到危急情況，會伸出援手，為傷者進行心肺復甦法，就算放棄成績都以救人為先！

今日無論在十公里挑戰賽、半馬或全馬，都可以見到背上口有特別號碼布的「醫護+任何人」，發起行動的香港急症科醫學會會長蕭粵中是馬拉松常客，有感近年時有渣馬跑手暈倒賽道上，甚至

發生猝死事件，便自發組織，若遇上心臟停頓的跑手，可施以心肺復甦，直到大會AED機為跑手急救為止。

濕度高不利散熱

天氣因素亦不容忽視！天文台說，雖然星期日較涼，氣溫約攝氏19度左右，但有微雨，濕度偏高，達80%至95%，不利身體排汗散熱，跑手要穿着合適的透氣衣物，比賽期間補充水分！受偏東氣流影響，預料周日早上有微雨，部分路面可能較濕滑，比賽期間要多注意安全！

運動生理學又發現，劇烈運動或過度訓練後，身體免疫系統和防禦能力會明顯下降，冬天氣溫低和乾燥，容易着涼，所以運動後，要盡快補充碳水化合物食物，能減低免疫力下降速度，促進身體恢復。



渣馬今日開跑，天氣濕涼，天開跑遇着醒運動後要穿透氣衣物，醒運動後要穿透氣衣物，醒運動後要穿透氣衣物

司機喜訊：中環繞道料2·24直達西區

中環灣仔繞道首階段通車將近一個月，將來往中環及北角東廊的交通時間縮短至約五分鐘，司機大佬暢享便利之餘，對何時全線通車更是「心掛掛」。譚鳴了解到，距離繞道全面開通的日子不遠啦，最快下星期日（24日）！

據悉，目前繞道西行出口連接干諾道中林士街天橋的工程已大致完成，通車後，西行駕駛者臨出中環隧道出口前，可在隧道內選擇行車線，驅車直接前往西區或西隧，相關路牌亦會作相應更換。政府將於明天（18日）

公布詳情。不過，繞道之前被指存在路牌指示不清的問題，有中區區議員日前更指出，繞道中環出口指示牌跟切線距離太短，外圍指示不夠清晰，駕駛者難在短時間內作出判斷；所以大家提了好多要求給政府。

開通繞道是便民之舉，譚鳴相信有關部門應該會從善如流，總結繞道首階段所曾出現過的不同狀況，進一步完善後，令市民真正享受到「燈少油少時間少，路通財通民心通」，真正「出行無阻」！



▲中環灣仔繞道西行出口工程大致完成，據悉最快下周日可開通 資料圖片

管治班子集思會 林鄭預告施政有「改變」

【大公報訊】記者文軒報道：行政長官林鄭月娥昨日在特首辦與管治班子舉行集思會，多名政府主要官員和常任秘書長出席，司局長的新聞秘書亦首次獲邀參與。林鄭月娥傍晚在Facebook上貼文表示，她與司局長舉行了四小時的集思會，與會者都認為2019年的施政報告可總結過去兩年的經驗並作出改變，會上亦認真檢視政府與傳媒的工作關係，與會者都同意有值得改善的地方。至於會有什麼「改變」及「改善」，她就說，「先賣個關子啦！」

見解，勉勵一眾官員要勤政愛民，不要只顧大事，而疏忽小事，亦要善待傳媒，盡量協助傳媒採訪提供資訊。之後的幾次集思會則主要討論特區政府面臨的施政挑戰，包括當時的高鐵「一地兩檢」安排、取消強積金對沖等等。



▲林鄭月娥與管治班子舉行集思會

勉官員勤政愛民

據了解，集思會分為兩部分，第一部分主要與各常務討論新一份施政報告，第二部分則是由政府新聞處處長朱曼鈴簡介應對傳媒需要注意的事項、公關技巧等。林鄭月娥上任後不時與管治班子舉行集思會，如2017年新任行政長官後，當年便三度舉行集思會。她在首次會議上曾闡述其對管治方法的

葉劉轟領展壟斷 提規管非干預自由市場

【大公報訊】記者周宇報道：新民黨主席、立法會議員葉劉淑儀計劃提出私人條例草案，希望政府規管領展旗下共計180項物業的租金增幅，並向長期空置的商舖徵收空置稅。葉劉淑儀昨日出席電台節目時表示，領展壟斷市場，旗下商場並非在自由市場營運。她認為規管領展並未違反自由市場原則。

如條例草案尚在討論階段，則無提出司法覆核的可能性，若條例經立法會透徹討論且在合法程序下獲得通過，除非該條例違反人權法或基本法，否則很難成功覆核已獲通過的條例。她續稱，未來將陸續約見不同黨派議員，以爭取更多支持；並指自己已研究領展問題數年，亦常在立法會提出相關議案，希望可以為本港民生紓困貢獻力量。

斥瘋狂加租逼走小商戶

葉劉淑儀說，領展旗下商場租金在2005至2017年間，增幅高達130%，而其他私人商場租金的同期增幅僅有70%。她批評領展瘋狂加租導致屋邨小商戶被逼走，違背了當年房委會出售商場予領展時，希望實現屋邨自給自足的原意。

葉劉淑儀指，領展壟斷市場、獨市經營，旗下商場並非在自由市場營運。她認為規管領展並未干預自由市場運作，亦無違反自由市場原則。至於是否擔心引起領展司法覆核，葉劉淑儀表示，



▲領展旗下長期空置的商舖 大公報記者黃洋港攝