

港單牌車出入境量按年增逾40% 「港車北上」首日免預約「說走就走」

「港車北上」9月起迎來重磅優化，香港車主在每周二、周三（公眾假期等指定日子除外）可免預約經港珠澳大橋直達廣東，跨境出行的便捷與彈性進一步提升。有香港車主稱此舉降低了跨境出行門檻，實現「說走就走」。有車主認為免預約措施有助於引導「港車北上」錯峰出行，緩解周末高峰堵車問題。

珠海邊檢總站港澳大橋邊檢站透露，昨天（2日）截至下午5時，經港珠澳大橋珠海口岸入境的香港單牌車數量超過2200輛次，較9月1日增加超1000輛次。而今年以來，香港單牌車出入境數量按年大增超40%。

大公報記者 方俊明珠海報道

車主：錯峰出行緩解周末堵車

「粵港跨境出行近年來越來越便捷，除了跨境高鐵、跨境巴士等網絡日趨完善外，跨境自駕也更便利。」經常往返粵港兩地的港青劉智鵬告訴記者，「港車北上」讓跨境出行的時間更加靈活，也更便於一家大小日常通勤，可隨身攜帶更多物品。他稱，隨著「免預約」措施落地，「港車北上」就免去了要提早申請、等待確認等流程，特別是讓短途旅行、購物或臨時工作需求等更具彈性，自駕北

上實現「說走就走」。

「港車北上」自今年9月起，逢周二、周三推出非指定日子免預約安排。而「指定日子」包括香港或內地公眾假期及其前夕、港珠澳大橋免收橋費的日子以及官方另行公布的日期，在這些時段出行仍需提前預約。大公報記者昨日從港珠澳大橋統一信息發布平台了解到，大橋在今年8月份的全部五個周末都發布了「通關高峰提示」，車輛從港澳地區入境珠海的高峰一般在周六9時至下午3時，從珠海出境港澳地區的高峰一般在周日

下午3時至11時。

「新推出的『免預約』措施，有助於引導『港車北上』錯峰出行。」香港車主曾先生表示，新措施不僅將緩解周末、節日等高峰期的堵車問題，還因為降低了「港車北上」的門檻，吸引之前不熟悉預約流程的車主更樂意嘗試北上，延伸了更多港人的出行半徑，也進一步推動完善粵港澳大灣區一小時優質生活圈。

大灣區自駕遊成新趨勢

「港珠澳大橋、深中通道、黃茅海跨海通道等『超級工程』串聯起粵港澳大灣區城市群，為灣區人開啟『自駕遊』帶來新玩法，自駕北上成為了港澳居民暑期旅遊的熱門方式。」港珠澳大橋邊檢站有關負責人透露，今年7月1日至8月31日，港澳單牌車出入境數量已超過66萬輛次，同比增加20%，創

下歷史同期新高。

據港珠澳大橋邊檢站統計數據還顯示，今年以來，香港單牌車出入境數量已經超過139萬輛次，同比增長超過40%。在剛剛過去的暑期，香港單牌車出入境日均數量達到5800輛次，逢周末期間更是超過9000輛次。不斷增長的「港車北上」，持續推高口岸車輪峰值。

而今年前八個月，經港珠澳大橋珠海口岸出境的日均車流量超過1.8萬輛次，同比增長超過26%，單日最高車流量超過2.8萬輛次，成為港珠澳大橋開通以來的最高紀錄。

另外，珠海邊檢總站港澳大橋邊檢站昨日公布數據顯示，7月1日至8月31日，經港珠澳大橋珠海口岸出入境的旅客超過578萬人次、車輛超過119萬輛次，分別按年增長15.6%和21.4%，客流車流同時刷新歷史同期最高紀錄。

特快公屋超額申請減 反映簡約屋政策見效



【大公報訊】記者肖泓宇、曾敏捷報道：特快公屋昨日開始揀樓，有到場揀樓的市民表明不介意單位內曾有人過身，認為最重要是可以改善居住環境；有市民希望盡快「上樓」，減輕租金負擔。今年特快公屋接獲31800宗申請，超額約14倍，公屋聯會總幹事招國偉分析指出，超額申請倍數減少，反映政府增加公屋、簡約公屋供應等政策見效，輪候公屋市民的選擇更多。

為生活交通配套選葵涌邨

特快公屋被視為「上樓捷徑」，部分單位雖曾涉及自殺、意外死亡、自然身故或追討欠債等，但亦不乏揀場客。今年該計劃提供約2150個公屋單位，二人或以上家庭申請者於昨日至9月12日揀樓，有1277個單位供選擇。侯先生昨日帶著喜悅的心情到場揀樓，他最滿意特快公屋可自己選擇單位，屬意葵涌邨，因為附近的生活及交通配套都很好。他說，只要單位不涉噪音問題、曾受滋擾就可以，不介意單位曾有人自然去世。葉氏一家三口於2017年申請公屋，由於當時女兒居港未滿7年，輪候時間較長。他們透露曾獲派東涌區公屋，但認為不便照顧父母，冀藉特快公屋揀選荃灣區單位。



▲有市民認為屬意屋邨可選擇的單位太細。

◀特快公屋昨日開始揀樓，有揀樓市民希望盡快「上樓」，減輕租金負擔。

房委會昨日回覆《大公報》查詢表示，今期特快公屋共接獲約31800宗申請，當中約20200宗為一人申請者，約11600宗為二人或以上家庭申請者。按今年有2150個單位計算，超額申請13.7倍，大約15人爭一個單位。

翻查資料，公屋輪候時間高企時，特快公屋的競爭非常激烈，2017年有1100個公屋單位，接獲逾8萬份申請，平均73人爭一個單位。隨著公屋供應增加，特快公屋申請有放緩趨勢，在2021年，約2000個單位接獲約60800份申請，超額29倍；在2023年，約2000個單位接獲31980份申請，超額15倍。

公屋聯會總幹事招國偉向大公報記者表示，特快公屋是「上樓捷徑」，過去公屋輪候時間長，部分人等不及，只能選擇不受歡迎的單位。但近年公屋供應增加，加上政府發展過渡屋、簡約公屋等，輪候市民的選擇增加，便不再急於透過特快公屋「上樓」，「（特快公屋）申請少了，某程度反映政府增加公屋、簡約公屋供應等政策見效，市民選擇更多。」此外，特快公屋單位組合亦會影響申請人數，若較受歡迎的市區單位多，申請數字會增加。

公屋公用地方耗電量 十年減17%

【大公報訊】記者鄭文迪報道：香港特區政府近年致力推動節能減排，房屋委員會環保工作見成效，房屋局局長何永賢昨日在社交平台分享房委會的環保工作三大成果，提到公共屋邨公用地方過去10年的平均用電量，下跌了17%，並透過組裝合成建築法，減少項目50%工地用水、10%用電及40%廢物。

220幢公屋設太陽能發電

立法會房屋事務委員會日前討論了房委會的環保工作成效，何永賢昨日發文分享房委會的環保工作，表示房委會自1999年制訂環保政策，致力改善可持續發展的表現。為配合特區政府2050年前實現碳中和的目標，房委會將環保措施納入公營房屋的規劃、設計、建造、拆卸和屋邨管理當中。何永賢表示，房委會的環保工作有三大

成果，包括公共屋邨公用地方過去10年的平均用電量下跌了17%，已追趕上「2050香港氣候藍圖」在2035年前住宅樓宇用電量減少10%至15%的中期目標；自2011年起，房委會已在220幢新建及現有住宅大廈安裝太陽能光伏發電系統，累計發電超過800萬度，相當於抵銷約3000噸的碳排放量，足夠2.9萬戶家庭一個月的電力使用；透過組裝合成建築法興建的項目，工地用水量減少約50%、用電量減少約10%、廢物處理量減少約40%。

何永賢提到，房委會在多方面節能減碳，包括用可再生動力驅動功率達8千瓦或以上的升降機、在工地使用電池儲能系統、裝設「零灌溉系統」以透過收集雨水灌溉花園，及由2011年起已有84個公營房屋項目進行了綠建環評認證並獲得最終或暫定金級評級，另有13個項目獲得鉑金級評級等。



公共屋邨公用地方過去10年的平均用電量，下跌了17%。

港女性失眠比例高男性一倍

【大公報訊】記者王亞毛報道：現代生活壓力令不少港人產生失眠問題，衛生署調查，本港48%近半數市民有失眠症狀。專家指出，不少人有睡眠認識誤區，包括誤認為早上床就能應對失眠、必須睡足八小時等。青山醫院早前舉辦認知行為治療課程，通過科學規劃睡眠時間、培養正確的睡眠習慣等方法改善病人失眠，不少失眠人士學習到若入睡困難可先離開床，調整入睡時間，失眠情況均有好轉。

改變在床上玩手機習慣

青山醫院臨床心理學家張嫻玲表示，香港失眠問題頗為普遍，女性患上失眠的比例比男性高出一倍，長期失眠可能導致情緒惡化，甚至引發自殺念頭。

青山醫院於2022年舉辦課程，幫助屯門精神健康中心患有抑鬱症、焦慮症等精神健康困擾的求診病人，參加「重建睡眠好習慣」課程小組，進行失眠的認知行為治療，包括引導參加者規劃睡眠時長、每周記錄睡眠模式，同時培養助眠習慣，如避免床上使用電子產品、午後不飲咖啡和茶等。活動舉辦至今共340人次參與，參加者的失眠嚴重程度顯著降低。

張嫻玲指出，不少人有睡眠誤區，包括過早上床預留睡眠時長，以為可防止失眠，亦有人白天長時間午睡，影響夜晚睡眠等。她舉例稱，曾有六、七十歲的家庭主婦因擔心失眠，每晚八、九時就上床，但實際凌晨12時才真正入睡，後來她慢慢調整入睡時間，失眠狀況明

顯好轉。

患有焦慮症的退休人士阿玉說，曾依賴安眠藥入睡，但效果不佳。她於2022年參加小組，改變了在床上看電視、玩手機的習慣，入睡困難時就暫時離開床，不要強迫自己入睡，現時多數時間能正常入睡，甚至毋須再服用安眠藥。

張嫻玲表示，一般人們需5.5小時的核心睡眠以維持日間正常運作，毋須盲目追求7至8小時的睡眠，部分人需要8至9小時才足夠也是正常時間。對於長期固定夜班工作者，她建議可通過固定睡眠時長、戴太陽鏡減少光線影響、營造黑暗安靜的睡眠環境改善失眠。



▲青山醫院臨床心理學家透過「重建睡眠好習慣」課程小組，為失眠求診者進行認知行為治療。

理大提施政報告建議 聚焦經濟民生

【大公報訊】香港理工大學（理大）科技及創新政策研究中心（PReCIT）向香港特別行政區政府（特區政府）提交《2025年施政報告政策建議》，內容涵蓋發展經濟及改善民生兩大主題。理大副校長（研究及創新）兼科技及創新政策研究中心主任趙汝恒教授表示：「憑藉香港作為全球創新樞紐的獨特地位及理大卓越的研究實力，我們致力於提出推動可持續增長、促進經濟活力並提升社區福祉的政策建議。」

倡鞏固航空航天研究資源

在發展經濟方面，理大提出六項建議，其中包括要鞏固香港航空航天研究資源，助力產業發展。理大表示，香港航空航天領域的各高校、企業與研究人員目前大多處於分散狀態，協作不足。為促進跨領域合作及與內地的交流，PReCIT建議特區政府設立「香港航空航天統籌辦公室」作為中央平台，並設立「香港航空航天專項基金」，以支持研發和公眾教育。同時，建議推出「技術快轉計劃」，以加速航空航天技術的商業化進程，並促進國家航空航天技術的民用化。

為加強人才培養，PReCIT建議特區政府支持設立航空航天工程專業課程，資助課程開發及引進國際專家擔任客座教授；並實施「香港航空航天青年英才計劃」，以支持青



▲理大科技及創新政策研究中心聯同多位來自不同學系和專業的理大學者，就施政報告提出建議。