

配合港鐵沙中線工程展開 馬頭圍道下月起三階段封路

港鐵沙中線工程展開，致行駛土瓜灣馬頭圍道的公私營車輛也要「讓路」。為配合工程，原來六線雙向行車的馬頭圍道將於下月起分三階段封路，為期長達四年，且大部分時間只剩三線行車，多條巴士及專線小巴線受影響。雖然港鐵及路政署聲稱將利用附近道路加強分流，認為不會造成太大影響，但該區議員及市民卻深信封路勢必導致嚴重塞車，影響居民日常生活。

本報記者 陸靜瑩

沙中線工程於2012年6月展開，落成後將連接多條鐵路線，而九龍城段為首批開展的工程，走線包括啓德、土瓜灣、馬頭圍及何文田等四個車站。由於九龍城區樓宇密度高，空間有限，港鐵選擇在馬頭圍道地下展開工程，興建地下鐵路和三層高的馬頭圍車站。

封路措施長達四年

為配合工程，現為六線行車的馬頭圍道，介乎浙江街和上鄉道的馬頭圍道，將於下月初展開為期四年的分階段局部封路措施，首階段將把原為六條行車線的馬頭圍道封閉當中的三條南行線（往尖沙咀方向），而現時的北行（往九龍灣方向）三線則改為兩線南行、一線北行（另兩階段封路見附表）。

港鐵沙中線總經理黃唯銘表示，原有路段共涉及的28條巴士線均不會改變行車路線，惟當中23條巴士線和7條專線小巴線的車站則需作前後遷移，所有通宵巴士將不受影響，同時規定所有車輛由早上7時至深夜12時，禁止於馬頭圍道北行線停泊。

他續稱，港鐵已對馬頭圍道及鄰近道路作出相應的調整，同時加設交通燈及提示標誌板等，提醒駕駛人士和行人預早計劃行程。

路政署鐵路拓展部總工程師楊港生表示，現時於早上繁忙時間段，馬頭圍道北行線的行車次數為900次，而南行線則為1,500次。他認為，馬頭圍道的主要行車以巴士為主，只需解決巴士上落問題，配合附近道路舒緩措施，相信對交通影響不大。

不過，該區區議員吳寶強卻表示，馬頭圍道為土瓜灣主要行車幹道之一，現時下班繁忙時間，南行線往往塞車塞到九龍城迴旋處，封路後情況只會更加嚴重。

吳寶強續稱，港鐵早前曾就此諮詢區議員，不少區議員均表示反對，其中以馬頭角道及樂民區議員反對聲音最大，因工程首先會影響該區。而他引述港鐵當時回應稱，若不能進行相關工程，會影響沙中線工程竣工時間。

市民：提早半小時出門

有該區市民則表示，興建沙中線對全港有利，對封路展開工程表示理解，但估計下月起勢必日日嚴重塞車，他已作好準備，每天提早半小時出門，以免受塞車影響而上班遲到。

九巴表示，旗下有20條路線途經馬頭圍道，將密切留意封路後該區的交通情況，若出現阻礙延長市民乘車和候車時間，將會向運輸署反映。



▲港鐵總經理——沙中線黃唯銘（左）及路政署鐵路拓展處總工程師楊港生（右）介紹將於二零一二年十二月在馬頭圍道實施的臨時交通管理措施，以配合沙中線九龍城段建造工程
►沙中線模擬落成後的車站出口



馬頭圍道3階段封路措施詳情	
第1階段(為期1年)	南行3線全部封閉，北行3線變成2線南行、1線北行
第2階段(為期1年半)	北行3線全部封閉，南行線變成1線北行、2線南行
第3階段(為期1年半)	南北的快線封閉，變成南北行各剩2線行車
註：封路地段為馬頭圍道介乎浙江街至上鄉道，南行向尖沙咀，北行向九龍灣	
資料來源：港鐵	

五豐行：牛肉價漲無關獨家代理

【本報訊】面對鮮牛肉業界要求政府開放市場，打破五豐行獨家專營，以遏止牛肉價格急升，五豐行昨日羅列數據稱，活牛價格上漲有四大原因，包括飼料成本與人工成本上升13%至一倍，否認是獨家代理造成。五豐行又稱，內地低價牛肉與香港的優質牛肉不能比較，而同類牛肉的價格，兩地水平基本相若。

五豐行昨日發表聲明稱，上周約見了政府官員，提交相關資料。就活牛批發價持續上升，至上月份較去年同期大幅漲價44%，主要因為飼料成本上漲，包括玉米較去年同期漲價13%，豆粕漲價30%，麩皮漲價45%，青稞漲價50%，且大部分地區的普通養牛工人工資提高超過一倍，月薪由1600元漲至3500元。

聲明又說，飼養活牛周期長，從懷胎到出欄通常需時兩年半以上，生長緩慢，資金流轉慢，農戶及養殖戶不願養牛，曾大量屠宰母牛小牛，去年的

活牛存欄量不足7,000萬頭，較2007年的1.3億頭，大幅下降46%，今年存欄量估計較去年同期進一步減少20%。與此同時，內地消費力提高，對牛肉需求上升，供應減少下，加劇牛肉貨源爭奪，刺激價格上升。

五豐行稱，供港活牛以大規格優質西門塔爾良種牛為主，內地活牛則以小規格良種牛、淘汰奶牛、母牛及小部分的土種牛、水牛為主。本港街市牛肉優質部位的零售價大約為每斤88至92港元，深圳超市有售品質相近的優質部位牛肉，平均為每500克售60元人民幣，換算折合為每斤90港元。五豐行認為兩地品質相近的牛肉，售價不存在明顯差異，至於內地市面上的低價牛肉，品質上無法與香港市場的牛肉相比。

五豐行稱，香港鮮牛肉價格上升，並非由於該公司獨家代理而造成，而五豐行從未抵制開放市場，堅持市場化運作。

建築師學會倡新東北平衡發展

【本報訊】對政府決心展開新界東北發展計劃，香港建築師學會表示歡迎，但對當局有意提高發展區的公營房屋建屋比例至43%，則有保留，該會認為發展過程不應只解決單一問題，應注意綜合平衡發展。

學會認為，目前新界東北發展計劃爭議強烈，當局應該盡可能讓該區農民維持原地農業耕種，並

提供機會給予有機農業及溫室種植，只有在沒有其他選擇下才改變農地用途。

學會建議政府成立一站式審批部門加快發展計劃，過程中要有當地居民參與，令落成後的設施，切合他們需要，並研究採用公私型合作模式發展。學會又建議在新發展區創造更多就業機會，讓更多遷入新發展區的居民不用跨區工作。

部分公司用 Apps 培訓員工

【本報訊】記者李家祺報道：流動 Apps 教學大行其道！香港人力資源管理學會調查發現，本港今年的培訓成本佔整體薪酬約2.7%，數字與去年相若，當中以運輸及物流的培訓預算比例最大達6.2%，但建築及地產的培訓成本則大幅下跌，只錄得1.4%；調查更首次將流動學習提供培訓，雖僅有1%的公司利用流動 Apps 為員工提供培訓，但學會認為隨着科技發展，利用 Apps 培訓員工的方法將會流行。

香港人力資源管理學會於今年7至8月訪問了128間、合共僱用14萬名員工的公司，了解他們向僱員提供培訓的成本比例及時數等資料。結果顯示，有80%公司表示今年有涵蓋僱員培訓及發展的支出，平均培訓成本總額佔全年整體薪酬開支的2.7%，數字與去年相若。

以行業分類，運輸及物流行業的培訓成本最多，達6.2%，較去年增加3.1%，相反近年行業繁榮昌盛的建築及地產行業，公司培訓成本佔整體薪酬開支則錄得大幅度下跌，去年建築及地產行業的培訓開支達5.9%，惟今年則只有1.4%，跌幅達4.5%。

香港人力資源管理學會會長兼學習及發展委員會聯席主席莫家麟認為，建築行業近年僱員工資不斷提升，其中今年的工資升幅更是全行之冠，故培訓成本佔整體基本薪酬比例相對減少，他又指，行內的培訓大多是申請錄卡及職安健範疇，故今年的幅度大減尚算合理，相反運輸及物流行業近年大量使用電腦化，需要大量的員工培訓，故預算開支比較大。

今次調查首次將應用流動學習培訓納入調查範圍內，雖有98.4%的公司沒有為流動學習提供培訓預算，但仍有1.6%公司則利用流動 apps 程式培訓員工。香港人力資源管理學會學習及發展委員會聯席主席曾

永昌指隨着科技發展，智能手機日漸普及，利用流動 apps 教學程式培訓員工日後將會盛行，又估計相關的成本不會太高。

莫家麟補充，本港過去10年間經濟反覆，部分企業過度削減培訓預算作為節省成本的措施，自近年當經濟好轉，即發現缺乏所需人才，無法把握復蘇良機，失去企業優勢，部分更無法過渡新經濟環境，呼籲公司仍投放更多資源於僱員發展及培訓，又歡迎政府重組人口政策督導委員會，認為有助本港的長遠人口策劃及人才發展。

►香港人力資源管理學會會長兼學習及發展委員會聯席主席莫家麟（左）指，建造業今年的培訓預算佔整體薪酬大跌，主要是建造業工資大幅上升有關。右為香港人力資源管理學會學習及發展委員會聯席主席曾永昌 本報記者李家祺攝

建築地產削培訓不利發展

【本報訊】香港人力資源管理學會調查發現，今年建築及地產的培訓成本大跌，由去年的5.9%大幅跌至1.4%，香港建造業總工會理事長周聯僑批評，行內青黃不接嚴重，大削培訓預算難以培訓人才，又指建造訓練學院師資及場地不足，難以提供更多培訓名額，要求當局正視問題。

周聯僑表示，本港多項大型基建陸續上馬，正是用人之際，但行內員工普遍年齡50歲或以上，出現青黃不接情況，對建造公司今年的培訓預算大減感到氣憤。他又指，現時建造訓練學院的師資及場地，根



金融調解中心接13申請

【本報訊】金融糾紛調解中心董事局主席鄭若驊昨出席電台節目後表示，自中心6月成立至今，共接到13宗個案申請，當中有12宗獲得受理、六宗則成功調解，其餘仍在調解中，個案主要涉及保險產品的爭議。

她說，中心至今僅收到13宗個案，遠較預期每年調解1千至2千宗個案為少，她估計，主要是由於市民對中心認識不深，加上部分金融機構有內部機制處理糾紛，減低市民向中心求助意慾，不過她強調社會仍存在不少金融糾紛個案，相信隨着中心加強宣傳，接獲的個案數目會上升。

打工仔頸椎錯位冬天多三成



◀註冊脊醫張國民講解脊椎伸展動作，示範者為邵小姐 本報記者夏盧明攝

【本報訊】記者夏盧明報道：天文台預測今年香港將迎來特別嚴寒的冬天，加上聖誕元旦、農曆新年期間打工仔勢必更多加班趕工，有註冊脊醫提醒上班一族嚴寒與加班工作最易引起包括頸椎錯位等痛症，甚至引起頭痛，每年冬天該類病人的求診個案會較夏天多出30%。

註冊脊醫張國民說，頸椎是支撐約12磅重的頭部，假如頭向前傾，頸椎所承受的重量會隨之增加，變成負荷30至40磅，如此重量容易導致頸椎第一及第二節錯位，不單會出現頸痛，嚴重者更會頭痛、暈眩、耳鳴、失眠及精神無法集中，假如錯位的脊骨把手部神經線壓着，便會出現肩痛、手臂肌肉痛、手指麻痺，尤其是尾指，麻痺感覺會特別強烈。

張國民續說，天氣轉冷，由於冬天氣溫低，肌肉收縮，肌肉狀態不佳，拉緊的肌肉，令關節不能暢順運作，頸肩更緊更痛，頸椎錯位所引致的頭痛亦加劇，加上冬天正是聖誕元旦、農曆新年的加班趕工的高峰期，更容易令患者病情惡化，若不及早接受治療，痛症持續可影響日常生活及工作狀態，情緒亦受到困擾。

向張國民求診的頸椎移位病人主要是25至45歲的上班族，當中以女性患者較多，相信是因為女性較少運動，肌肉與關節未有適量伸展所致，在踏入冬季後，女性月經期間頭痛徵狀更明顯，嚴重時甚至夜不能寐，這是由於荷爾蒙變化引起血管腫脹誘發頭痛。

他建議，工作時頭不要向前傾，避免頸椎受壓導致錯位，工作每半小時，適宜轉換坐姿或離開座位，而且可做一些簡單的伸展動作，放鬆肩頸的肌肉，每天在公司做兩至三次，每次一、兩分鐘，紓緩頸椎承受的壓力。

頸椎錯位的患者可接受脊骨神經科治療，脊醫以手法把錯位的脊骨復位，並以超聲波治療增加血液循環，每個個案的治療所需時間不同，一般情況十至二十次療程，痛楚感覺已可消除。張醫生提醒，就算完成療程，亦要注意良好姿勢，否則有可能復發，建議每半年檢查脊椎一次。

從事物流公司文職的邵小姐，今年30歲，工作時間長，長假期前夕就更長，每星期工作六天，每天超過10小時。幾個月前開始經常頭痛，她說由一早返工便頭痛至晚上放工，痛足10個鐘，每星期總有兩天出現此情況，大大影響工作進度。起初她依靠服用止痛藥，但情況沒有大改善，及後接受脊醫治療，才知道是因頸椎第一及第二節錯位導致頭痛，經過兩星期治療，頭痛已消除。



▲復康會推出「慢性疾病自學平台」及「糖尿病自我管理網上課程」 本報記者夏盧明攝

復康會推網上糖尿課程

【本報訊】記者夏盧明報道：香港復康會推出首個「慢性疾病自學平台」（www.cde.hk），其中「糖尿病自我管理課程」亦同時啓用。網站設有慢性疾病資料庫、專家解答、病人分享、聲效授課、自我管理工具箱等功能，將傳統的慢性病自我管理教學帶入網絡世界，讓病患者及其家屬學習更多管理疾病知識。

「慢性疾病自學平台」的疾病資料庫內有包括糖尿病、心臟病、高血壓等13種慢性疾病的成因、診斷、治療等詳細資料供患者查詢。網站設有豐富的互動平台，包括論壇、自我管理長期病活動查詢和專家定期解答自我管理健康的問題，供患者之間或者與專家交流。

網站首次推出免費的「糖尿病自我管理課程」，用家可分患者、伴侶、親友三個不同的角色進入學習課程。課程以語音教學為主，用家可以選擇廣東話和普通話兩種語言，方便不同需要人士選擇，每章節有小測驗讓用家及時了解學習效果。

為強化學習效果，課程還有學習食物類別、學習換算食物糖分等互動遊戲，讓用家加強記憶。用家亦可以使用自我管理工具箱來記錄血糖了解病情。課程特設行動計劃幫助用家建立健康行為及習慣，行動計劃特設電郵提示，供用家隨時可以提醒自已保持康復訓練。

最高 24 °C

最低 22 °C

天氣

多雲有雨

預測		最低	最高	預測		最低	最高
澳門	明朗	22	27	馬尼拉	雷暴	24	32
廣州	天晴	15	26	曼谷	雷暴	25	33
北京	天晴	-3	10	新加坡	雷暴	25	32
天津	密雲	2	13	悉尼	毛毛雨	17	26
濟南	多雲	1	11	墨爾本	驟雨	11	19
南京	多雲	2	13	洛杉磯	天晴	11	27
上海	天晴	8	14	三藩市	天晴	11	21
杭州	多雲	8	15	紐約	天晴	2	9
福州	多雲	15	21	溫哥華	驟雨	7	9
海口	多雲	23	29	多倫多	天晴	-1	6
台北	密雲	17	23	倫敦	多雲	7	11
首爾	天晴	0	9	巴黎	薄霧	3	9
東京	多雲	9	15	法蘭克福	多雲	0	8

中國西部主要城市天氣預測

預測		最低	最高	預測		最低	最高
重慶	有雨	14	15	蘭州	有雪	-1	6
成都	多雲	8	17	西寧	多雲	-4	4
西安	密雲	3	12	烏魯木齊	有雪	-7	-2
昆明	天晴	9	21	銀川	密雲	-1	5
拉薩	多雲	-5	11	呼和浩特	密雲	-7	5
貴陽	有雨	11	13	南寧	多雲	19	27