



P.12



張達明踢爆



鄭宇碩 美資 台獨 佔中大串連

林大輝中學

8面亞運獎牌

體育明星搖籃



目
錄
/
C
o
n
t
e
n
t
s

004..... 堅 評
習特會啟示：
香港應依靠中國應對美挑釁

006..... 封面故事
停課不停學 訓練無顧慮
林大輝學生 奪8面亞運獎牌

012..... 焦點話題
美重金資助 台獨獻計策 鄭宇碩牽線
張達明大爆 佔中部署真相

018..... 人物專訪
撐填海增土地
盛智文：納米樓衰過監倉

024..... 學界精英
培養辨真偽 獲優異獎項
得獎學生：玩《三國無雙》愛上中史

026..... 中港關係
陳開枝：香港要警惕外部勢力干擾

028..... 新聞追蹤
訛稱可保險索償 諮詢時間賣產品
媽媽大控訴 踢爆「追奶班」掠水局

032..... 城市熱話
偏頗提問 操控輿情
民調結果差異大信唔過

034..... 政情短打
馬前卒李卓人敗選
幕後金主操控立會夢碎

036..... 飲食
燃燒吧！火鍋の慾望

040..... 美容
無慮即決 聖誕美妝限量品
彩妝聖誕日曆 日日有驚喜

042..... 科技
Hover 2全方位360度避障
眾籌極速達標



封面故事 /
006



堅 Magazine
九龍觀塘道336號3樓306室
Flat 306, 3/F., 336 Kwun Tong Road,
Kowloon, Hong Kong.
編輯部：
電話：+ 852 2157 9881
傳真：+ 852 2157 9880
電郵：info@kinliu.hk
廣告部及市場部：
電話：+ 852 2157 9881
傳真：+ 852 2157 9880
電郵：ad@kinliu.hk

PUBLISHER 出版人：
諾訊國際有限公司
PRINTER 印刷：
Teams Printing Co., Ltd.
Unit 2501, 25/F, Trend Centre,
29-31 Cheung Lee Street,
Chai Wan, Hong Kong.

2018 All Rights Reserved to kinliu.hk
版權所有 · 翻印必究



手機應用程式
免費下載



王朝 滴雞精



葉翠翠

星級代言人
葉翠翠

高 蛋白質
營養

低 鈉量

零 脂肪
刺激

超過 **98%**
用家推薦的品牌*



改善手脚冰冷

快速回復體力

提升精神狀態

零售點
(常溫版6包裝):

萬寧獨賣
mannings | manning's

零售點
(常溫版10包裝):



W 榮華萃中西藥房
Wing Wah Dispensary



mothercare

零售點
(急凍版):



+852 2217 9278

+852 6222 7142

王朝滴雞精(香港)Wang Chao

wangchao.hk

wangchao.com.hk

*資料來源:根據ARISTO MARKET RESEARCH & CONSULTING CO.,LTD. 於2018年1月進行之產品用後意見調查結果 (受訪人數為300)



習特會啟示：香港應依靠中國應對美挑釁

中美兩國元首習特峰會，就貿易戰達成重要共識，停止加徵新的關稅，並指示兩國經濟團隊加緊磋商，朝着取消所有加徵關稅的方向，達成互利雙贏的具體協議。雖然目前未能說中美貿易戰就此結束，未來仍存在許多變數，不過從過去一段時間中美兩國的角度來看，中方把握住「做好自己的事」的原則，以柔克剛，沉着應對美國多方面施壓，才能取得目前的成效。

中美貿易戰的最新發展，對香港有很大的啟示作用。美國國會屬下的美中委員會，不久前提交報告，建議美政府考慮是否繼續將香港視為獨立關稅區，美方這一舉動，應該放在中美貿易戰的大格局下來看，才能看清它的真實面目。面對美國這些不利香港的舉動，香港一些人開始顯得慌亂，亦有些反對派人士認為有可乘之機，想借美國之力，向特區政府和中央政府施壓，滿足他們某些政治要求。面對這些情況，香港應該冷靜地依靠自己的國家，依法做好「一國兩制」，做好自己該做的事，最終是能夠解決各式各樣的困難。

習特會當地時間本（十二）月一日在阿根廷首都布宜諾斯艾利斯舉行，根據兩國在會後發布的訊息看，雙方已達成共識，停止加徵新的關稅，這無疑為最終解決貿易戰，取得了重大的突破。雙方同意，在互惠互利基礎上拓展合作，在相互尊重基礎上管控分歧，共同推進以協調、合作、穩定為基調的中美關係。

回顧中美貿易戰的過程，美國方面可以說是透過多種方式、多種渠道、多種手法向中方施以巨大的壓力，逼迫中方作出妥協和讓步。而中國則一直貫徹捍衛核心利益的決心和立場，美國提出向500億美元的中國商品加徵關稅，中國即予以還擊；美國將加關稅的範圍擴展至2000億美元的中國商品，中國亦作出相應措施，美國每次加稅，換來的是中國強而有力的反擊。

除了關稅之外，美國還向中國施加軍事方面的壓力，自貿

易戰展開之後，美軍多次在南海和台灣海峽挑事，中國同樣並不慌亂，表明中國軍方捍衛領土和主權的決心和能力，在美軍進入中國的軍事識別區後，立即前往調查、識別，阻止美軍做出越軌行為，中國軍方捍衛主權，但盡量避免出現「擦槍走火」的事故，表現十分專業，令美軍無法從中得到甚麼好處。

貿易戰不會帶來甚麼好的結果，中國在應對美方各種挑釁，一直表現出堅定維護國家尊嚴和核心利益，中國不願打，但不怕打，必要時不得不打。

中國一方面不屈服於美國的壓力，沉着應對，另一方面則堅持改革開放，主動降低關稅，向全世界各國敞開大門。最終的結果是讓美國自己看到貿易戰對美國自身造成的損害越來越大，這才有這次習特會取得的共識。

美方就香港的獨立關稅區問題挑出的事端，不是獨立的事件，也應該放在中美貿易戰的大格局之下看待，中國應對美國的策略對香港有很大的啟示作用。通過極端的手法施壓，一直是美方的策略，但是，應該看到，美方的這些極端手法，不但對香港有害，同樣也對美國自己造成利益損害，如果香港因此自亂陣腳，急於向美國屈服，那麼只能傷害香港的利益，甚至也會危害國家利益，但是，如果香港能把握住依靠國家，從容應對，保護好香港利益和國家利益的原則，最終是可以隨着國家去解決相關的困難。

現階段須要警覺的是，香港有少數人，以為有機可乘，已搞出許多小把戲，有的唱紅臉，有的唱白臉，其實都是希望借助美國的力量，向特區政府和中央政府施壓，以滿足一己之利。

面對美國的强大行為和無理苛索，香港沒有其他的路可行，也沒有條件與美對壘，香港只能團結一致，依靠自己的國家，做好自己的事，以避免在事件中受到重大損害，才最符合香港的整體利益。k



第四屆IBH就職典禮暨 亞洲國際美容健康品牌節
The 4th Inauguration Ceremony & International Beauty and Health Brand Festival Asia
THE GREAT IBHGU

亞洲美容健康最具發展潛力品牌大獎 The Most Potential Asian Beauty & Health Brand Award

Donna Onstage 創辦人程瑤博士(左二)及 Donna Onstage 市場部總監周迎子(左三)獲頒發「亞洲美容健康最具發展潛力品牌大獎」，從IBHGU創會會長彭玉玲(左一)及立法會議員林健鋒(右一)手上接過獎狀。



IBHGU創會會長彭玉玲(左四)與「On Stage大舞臺製作」主席朱仲賢博士(左五)合影，朱博士祝品牌越做越好。



立法會主席梁君彥(右)祝願香港本地美容行業走出國際，發展注重自然、健康、安全的美容新概念。



創會會長彭玉玲致辭時表示，今年舉辦慈善拍賣，希望用愛回饋社會。

亞洲國際美容健康品牌節2018 舉辦慈善拍賣回饋社會

香港美容品牌重視健康安全。國際美容健康總聯合會IBHGU於11月26日(星期一)假亞洲國際博覽館舉行「亞洲國際美容健康品牌節暨IBH第四屆就職典禮」，創會會長彭玉玲舉辦慈善拍賣回饋社會。立法會主席梁君彥祝願本港美容行業走出國際，發展注重自然、健康、安全的美容新概念。

活動上嘉賓雲集，除了梁君彥，還有行政會議成員兼立法會議員林健鋒、立法會議員邵家輝、勞工及福利局副局長徐英偉等均有出席是次就職典禮。典禮上為近千名獲得認可資格的學員頒發專業證書，更頒發傑出獎項予中港澳多間知名美業機構及行業翹楚，以表揚他們於行業上的卓越成就及貢獻。

今次的就職典禮，雲集日本、韓國、越南、馬來西亞、台灣、澳門以及中國的美容健康行業參與，衣香鬢影。彭玉玲致辭時表示：「他們在企業發展和品牌的策略推廣上，都有驕人成績，非常值得我們學習，而且確實美容與健康領域有着非比尋常的影響力，我相信這個是一個很好的平台，對於其他想進步發展的企業來說，也是一個極好的學習機會，希望我們來自美業的家人們，藉着這次盛會，可以互相交流學習，一起創造更好的事業！」

梁君彥致辭時表示，古語有說，窈窕淑女君子好逑，亦有言

女為悅己者容，愛美更是人的天性，早在唐宋年間已有，美容行業發展至今已不再是單純為了漂亮，而是要漂亮得自然，漂亮得健康，「過去我曾經出任職業訓練局主席，見證了職訓局和其他職訓機構，看到美容行業已經是非常有系統去訓練新力軍，更提供不同進修課程給學員，在資歷架構上也有認證。」他祝願香港本地美容行業走出國際，發展注重自然、健康、安全的美容新概念。

此外，為了回饋社會，晚宴上還舉行慈善拍賣活動。彭玉玲表示：「我們希望通過慈善拍賣，將籌得善款捐獻給有需要的人士，回饋社會！還要感謝仁美清敘主席程瑤，帶領充滿善心的美麗使者，為慈善拍賣表演。」

國際美容健康總聯合會(IBHGU)自2015年成立至今，為中國及香港美容、健康行業提供超過三千多名認可的專業人才，同時協助從事行業之人士、企業發展及提升美容健康的技能水平，成為業界內具領導地位的組織之一。

國際美容健康總聯合會IBHGU於假亞洲國際博覽館舉行「亞洲國際美容健康品牌節暨IBH第四屆就職典禮」，近五百人出席。



亞運期間，林大輝（中）到雅加達觀賽，見證林大輝中學學生及校友拿下獎牌，劍擊隊取得輝煌成績，圖中左一為張家朗，右一、右二分別是楊子加、崔浩然。隊友蔡俊彥則不是來自林大輝中學。



停課不停學 訓練無顧慮

林大輝學生

奪8面亞運獎牌

港隊早前在今屆印尼亞運戰績彪炳，共取得46面獎牌，創下歷來最佳亞運成績。近年成為培育體壇新星搖籃的林大輝中學，今年共奪得8面獎牌。能獲此驕人成績，全憑學校為每一名健兒度身訂造時間表，讓他們「停課不停學」，除了在體育活動取得成就，更能完成學業，甚或升讀大學。

文：陳明 圖：陳家榮、黃冠華

校方2015年與香港體育學院合作推出「夥伴學校計劃」，為全職運動員學生開設高中課程特別班，引入全年彈性學習模式，配合他們每周最少要訓練25小時及密集的比赛日程，讓他們能夠同時兼顧運動與學業。縱使「年中無休」地訓練、比賽、返學，但有全職運動員學生認為，計劃令他們在求學時期毋須在學業或運動上「二揀一」，有助發掘更多青年運動員為港爭光。

政策均為運動員而設

由現任香港體育學院主席林大輝於2004年創辦的林大輝中學，以着重體育發展聞名，校內精英運動員人才輩出，包括世界冠軍單車手郭瀨靈、女子空手道個人世界排名第3的劉慕裳、世界排名第10的乒乓球手黃鎮廷、世界排名第11的劍擊運動員張家朗等。而在今屆亞運，參賽的精英運動員中，有15人是該校校友及學生，其中8人分別在空手道、劍擊、保齡球及賽艇共取得3銀4銅獎牌，成績令人刮目相看。

作為一間盛產精英運動員的中學，該校體育發展總監黎耀強接受本刊訪問時指出，關鍵在於學校其中一個辦學宗旨是培養體育人才，校方會優先取錄有體育潛質的學生作出栽培，不少措施及政策均為全職運動員而設。

他說，「夥伴學校計劃」為身兼全職運動員的學生開設中四至中六課程特別班（又稱體院班），由於體院規定全職運動員每星期最少要訓練5天兼25個小時，加上不時要外出比賽，校方安排學生在星期一、三、五上午及星期三、六下午每周六上課共18小時，修讀的學科亦較普通班少一科，但要全年返學「無假放」，黎耀強解釋：「學校有同體院傾過，佢哋係訓練之餘加多上課時間，即係一啲長假期中間只會短期放假，暑假、新年、聖誕佢哋都要上課。」這樣下來，上課時間與普通班差不多。



林大輝中學以着重體育發展聞名。



體育發展總監黎耀強說，學校對每一名精英運動員的上課和考試，都有特別安排。



錄影教材配合缺課溫習

要成為世界級運動員，必定要透過不斷參賽累積經驗，才可創出佳績，但學生要經常請假出外訓練、參賽，又如何應付學業？黎耀強表示：「總之佢要比賽請假係一定會畀佢，甚至乎佢平時訓練，趕唔切某些課堂，又或者要早啲離開學校去訓練，學校都准許嘅。」但校方會透過靈活安排以配合學生需要，包括會將課堂錄影供學生隨時翻看，提供電子版本功課，更會向出國比賽的學生借出平板電腦，內裏預先下載電子學習材料及片段，務求做到「停課不停學」。

每個精英運動員學生所參與的體育項目並不相同，比賽、訓練時間亦不一樣，如何應付考試、測驗呢？黎耀強指體院班是有特別安排：「我哋考試會分幾節考，考試通常係六、七月，好多時都有出外比賽同訓練，我哋會就住唔同項目嘅唔同時間考試，特別為個別學生出卷，唔會因為去咗訓練比賽無咗成績，因為無咗成績家長會好擔心。」

他指，過往精英運動員學生在公開試成績不俗，至今有6名畢業生升讀大學，另有部分修讀副學士課程，而部分在畢業後選擇專注做全職運動員，日後再計劃到大學進修。

「全年無休」老師配合

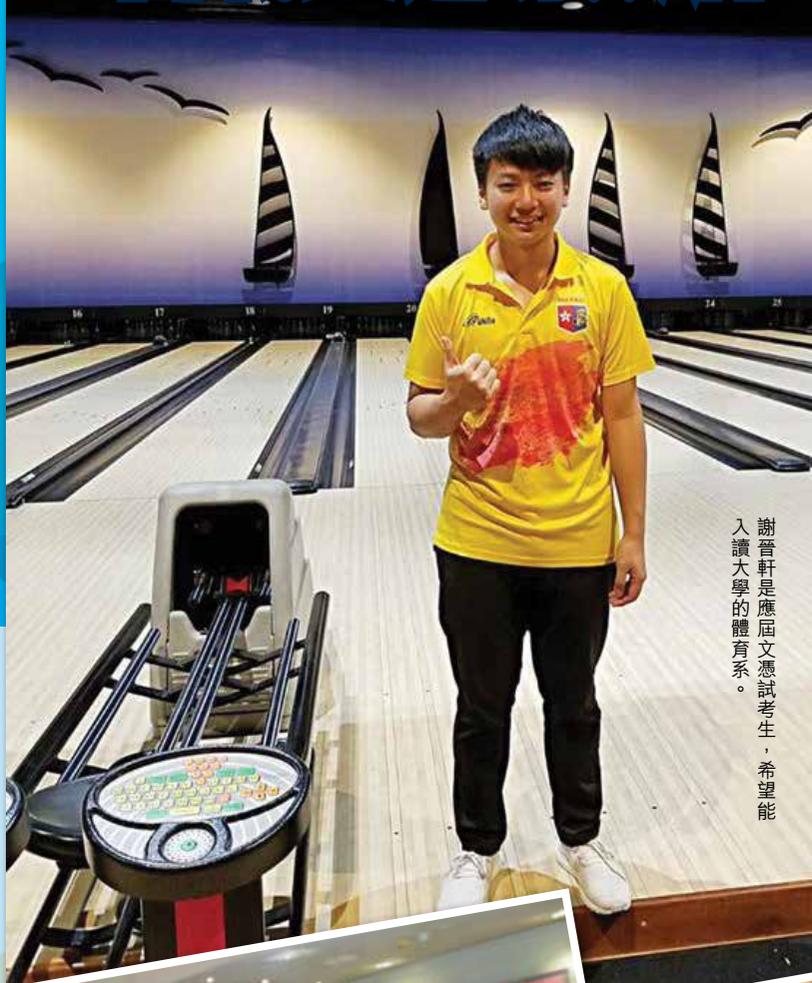
全職運動員學生要「全年無休」地訓練、比賽、返學，定必十分勞累。黎耀強認為，運動員是要毅力過人才會得出好成绩：「係辛苦，尤其係佢哋咁大強度訓練之後呢，其實都好辛苦下嘅，所以佢哋上堂嘅時間有時好累，老師係唔會鬧佢哋嘅。」而校內有5位體育老師，在心理、職業及進修提供輔導：「同學唔係單打獨鬥，係有個團隊背後支持佢哋。」他指，學生在計劃下可在3至6年時間內完成高中課程，校方會視乎學生目標作出配合。

目前只有林大輝中學及英基學校協會成為體院夥伴學校，黎耀強坦言，為配合全職運動員學生，學校亦要面對不少挑戰：「我相信大多數學校都未必會樂意做，即係無乜學校考一次試會出幾份卷，又會將每一堂去錄影，功課分好多次收，改卷改習作都分好多，係牽涉好多人力物力，我哋嘅老師真係做得好好。」



尚有精彩內容
請掃QR code

學業與運動兩者兼得

保齡神童謝晉軒
首戰亞運奪銀牌

謝晉軒是應屆文憑試考生，希望能入讀大學的體育系。

「夥伴學校計劃令我可以一路keep住做運動員，亦都可以讀到書，呢個計劃係好嘅！」現年18歲的第三代「保齡神童」謝晉軒，去年首次參與大型運動會「阿什哈巴德2017亞洲室內暨武術運動會」，便力壓師兄胡兆康和麥卓賢奪得銅牌而嶄露頭角，今年首次出戰亞運，便在男子六人賽奪得銀牌，表現出色。

謝晉軒由小學開始便參與學界保齡球賽，之後加入港隊，至中二開始便不時外出參加青少年比賽，直至升讀中四時，便出現學業和運動的人生交叉點：「我未參加呢個計劃嗰陣，都係要係學業同埋運動兩個揀一個，嗰時我係Form 4，啱啱揀完科，要做選擇嘅時候，就有呢個計劃出現咗。」他指，計劃因對全職運動員支援充足，可讓他們放心去比賽和練習，爭取到好成績，又可跟上學業進度。

亞運後求助心理醫生

他認為，政府應在這方面加強協助青少年運動員，例如在資源上可增多些學校加入計劃，令到更多青少年運動員可以在學業與運動雙線發展：「可以吸引到更加多嘍運動方面嘅人才，喺青少年要選擇嘅時候俾到意見佢，令到佢可以兩邊一齊兼顧到，可以有更多人才幫我哋香港爭光！」作為應屆中學文憑試考生的他，期望能夠讀浸會大學或中文大學體育系，繼續雙線發展。

但揸着「保齡神童」之名，壓力可大？謝晉軒認為，「神童」之名是外界對自己的認同，而壓力則是來自自己：「覺得有呢個名，要打得更好去證明我真係得嘅。」他憶述，去年在亞室運首次與胡兆康和麥卓賢出戰隊制賽，便因太緊張而表現欠佳：「嗰個比賽有好多勁人，佢哋（胡兆康和麥卓賢）又係自己由細睇到大，而家竟然同佢哋同場競爭，自己亦是第一次出戰咁大型嘅比賽，所以係有好多唔同壓力喺我身上。」

他指，完成亞室運比賽返港後，便向心理醫生求助如何再次應付與師兄們同場的情況：「之後就一直預備呢個心理，去到亞運就係覺得自己可以同佢哋同場而又做番隊友時，反而無咗嗰種壓力，而係大家都諗同一樣嘢，就係我哋要贏！」



校內師弟、師妹向保齡神童索取簽名。



謝晉軒說，為了應付與師兄們同場，需求助於心理醫生。

8名校友及學生在本屆亞運所得獎項

崔浩然	劍擊 - 男子個人花劍銀牌、男子花劍團體銀牌
張家朗	劍擊 - 男子花劍團體銀牌、男子個人花劍銅牌
楊子加	劍擊 - 男子花劍團體銀牌
謝晉軒	保齡球 - 男子6人賽銀牌
廖恩尉	劍擊 - 女子個人花劍銅牌
劉慕裳	空手道 - 女子個人銅牌
林新棟 周義評	賽艇 - 男子輕量級8人艇銅牌



亞運男子花劍決賽，崔浩然（右）負傷下作戰影響表現，拿下銀牌。（中新社）



崔浩然小學三年班便開始接觸劍擊，一直獲得家人支持。（中新社）

自幼充滿運動細胞 「劍擊花美男」崔浩然 報讀林大輝決定正確

勇戰受傷創造歷史

「做運動員一定有唔同方面嘅犧牲，我個陣時讀林大輝嘅時候，學校會話你請假去打，最多返到嚟補考或者補課，所以我哋可以唔使擔心因為學校唔畀而去唔到一啲重要嘅比賽，呢個已經係對我哋運動員好大嘅幫助。」現年25歲的「劍擊花美男」崔浩然，在今屆亞運男子花劍決賽中，僅以1分之微，敗給中國選手黃夢愷，奪得銀牌。

崔浩然早在小學三年級便參加劍擊興趣班，中二加入港隊青年軍代表香港出戰少年賽，中學畢業後便成為全職運動員，2012年憑19歲之齡出戰倫敦奧運，是港隊代表團中最年輕成員。雖然年紀輕輕，但其劍擊生涯戰績彪炳，2013年在全國運動會奪得男子花劍個人賽銅牌，其後在東亞運奪得銅牌和團體金牌；2014年首次參加亞運，贏得團體賽銅牌；2015年在亞洲賽亦贏得團體賽季軍。

能夠在劍擊運動上發揮所長，崔浩然坦言全因為學校可以讓他任在學業與運動生涯並行，故升中時聽從劍擊教練推介，報讀林大輝中學：「我由小學開始打劍擊，到中學見到有咁好，可以畀我哋請假打比賽，可以咩比賽都去晒，所以屋企人都好支持。」他曾在校友會刊物表示：「今天自己能成為全職運動員，證明當初決定是正確。」

對於政府在青少年運動員培訓方面，崔浩然認為政府資源一直有增加，但在青少年運動員兼顧學業方面，應與學校有更多聯繫及提供協助：「我覺得可能有好多多青少年運動員要兼顧學業，可能唔選擇嘅時候，有啲人會選擇不如讀書就唔玩運動，又或者因為專注運動令學業做得唔好，所以我覺得政府可以做多啲。」

崔浩然在今屆亞運賽事決賽臨近尾聲時，拉傷右大腿出現肌肉撕裂，至今仍在養傷之中，未能跟隨隊友參與新賽季的首項世界盃比賽，但他卻不認為這是運動生涯的低潮：「我之前無傷但打得好差，咁啲啲真係低潮，但係而家我擺咗銀牌，同隊友一齊創造咗歷史擺咗（亞運男子花劍團體賽）銀牌，我覺得都係好開心嘅一段時間。」

為教育闖新路 為精英撒種子

林大輝：運動發展政府有責

「體育運動不單只為國家地區爭光，更是可以凝聚民心、團結社會的軟實力，世界各地不少國家地區都投放很多資源推動體育運動發展，香港亦較以往重視體育運動，但要保持優勢，便要不斷投放。」身兼香港體育學院主席的林大輝，

2004年創辦以他的名字為校名的中學，課程着重體育、藝術和時裝設計等，令學生的興趣更多元化，事實證明走對了路。

多「種子」自然有「尖子」

林大輝接受本刊訪問時說，現屆政府較以前重視體育運動發展，投放的資源亦有所增加，令運動員士氣高昂：「舊年全運會成績比上屆翻一翻，今屆亞運會、亞殘運動會個成績都比上一屆好好多，亦都多咗人投身成為精英運動員。」他認為，體院近年透過不同計劃協助在學運動員及退役運動員，令更多人投身運動員行列：「多咗人投身自然就多咗種子，多咗種子自然有機會搵到尖子，搵到尖子自然有機會拎到獎牌，令到香港嘅精英運動發展更加蓬勃。」

不過林大輝認為，港府在體育運動資源投放雖比以往大大增加，但並未達到一個頂點：「今日我哋香港投放比以往多咗，但可能同美國、我哋祖國或者日本，可能亦都相形見绌，你睇下日本為咗準備2020奧運，投放咗非我哋想象咁多嘅資金，所以大家都喺一個政府同政府競賽情況。」他解釋，世界各地政府均明白體育運動發展對國家或城市的重要性，尤其是先進、具有國

際大都會的國家，更會在推動體育運動發展投放更多資源。

要成就卓越的運動員，除了從小發掘潛能以栽培外，政府的支持亦必不可少。林大輝認為：「要令到運動員覺得有出路，家長都認為佢有出路，咁就會鼓勵或者接納子女去投身呢個行業，呢個係一個連鎖關係。」

林大輝指，政府在過去5至10年已開始重視運動員退休生活，其中體院會透過「精英運動員優秀表現嘉許計劃」，向退役運動員發放一次性獎金，金額介乎19萬多元至39萬多元，以增強他們退役後轉型發展的支援，例如可轉型做教練或訓練員：「好多時出面搞好多體育運動訓練班，現時的要求唔同，已經係一定要比較專業嘅人去教教練，呢啲都可能係將來精英運動員退落嚟嘅行業，甚至佢可以自己做老細，開訓練班又得，或者入去學校教又得。」而政府社區活動推動體育運動發展，亦可以邀請退役運動員參與。

運動員不能放棄學業

「總括嚟講，運動員發展過程中一定唔好放棄學業，唔好放棄進修機會，咁以後佢條路退咗落嚟，就會好廣闊喇。」林大輝指，體院與多間大學已簽署精英運動員學習計劃合作備忘錄，透過彈性授課模式以支援全職運動員的訓練與學業雙軌發展：「好多大學明白，呢個學生入到嚟，除咗係為學校爭光，其實佢係可以帶動到整個校園個體育氣氛，從而可能令到更多大學生喜

運動設施齊備 四成學生 校隊成員



學校用盡空間，讓學生做運動。

林大輝中學為標準千禧校舍設計，面積約5,000平方米，面積雖比一般中學較為細小，但校方卻用盡校內每一吋空間設置體育設施，校內現時設有兩個體育館、泳池、籃球場、小型足球場、小型仿真草足球場、跑步徑、健身房、划艇訓練室等。

斥資近億建活動大樓

校舍原先設有兩個籃球場，校監林大輝當年斥資三千萬元，在校舍以外加建綜合體育館、時裝設計中心、教學演講室等；至2010年為鼓勵學生參與運動，進一步培育精英運動員，校



林大輝說，運動員要有出路，才能有更多家長支持子女投入體育活動。

愛運動。」
林大輝一直熱衷推動本港體育運動，90年代他曾擔任甲組球隊流浪及愉園班主，奪得多項賽事冠軍；2007年擔任沙田足球隊班主，帶領球隊由丙組升上甲組；他亦是香港手球總會會長，是2008年北京奧運其中一名香港火炬手；2016年與南華體育會合辦青少年足球訓練計劃，推動

學界和地區青訓工作。而在2007年創辦林大輝中學時，更刻意摒棄傳統從而培養另類人才，十多年來孕育出不少精英運動員。
今年亞運，他親身到雅加達觀賽打氣，見證港隊拿下一個又一個獎牌，心中的滿足與欣慰非筆墨可以形容。



尚有精彩內容請掃QR code



新翼大樓的體育館。



長25米的室內暖水池。



校方在午飯時間，開放體育設施給學生使用。



就讀林大輝中學中一的黃競賢(右)，小少年紀便在單輪車比賽獲得多個獎項。

學生及早發掘興趣

校方重視體育發展，除體育設施外，體育老師及學生運動員亦特別多。現時校內共有約700多名學生，當中逾50%為不同運動項目的校隊成員，該校在學界體育運動的總成績，在沙田區排名第二，若連同校內的精英運動員班，校內的學生運動員多達400人。
新翼大樓設有大型體育館，可用作籃球、排球、羽毛球訓練，還有一個長25米的室內暖水池，一樓泳池看台旁有划艇及單車訓練室，天台則新建小型仿真草足球場，剛開放使用。其他設施還包括乒乓球、劍擊和羽毛球訓練室、健身房、戶外籃球場、小型足球場和圍繞校舍設有一條跑步徑等。校方每日在午飯時間會開放部分設施半小時，供有興趣學生使用。

校內聘有5名體育老師，初中亦會額外多兩堂特色科目課堂，學生可揀選體育、時裝設計、創意科技及健康教育學習，讓學生及早發掘興趣。校方又與多個體育總會包括單車、劍擊、籃球等合作，為有潛質的學生提供專業培訓。

美重金資助 台獨獻計策 鄭宇碩牽線

79日佔中，華人民主書院
「孕育」出不少種子。



張達明大爆

佔中部署真相

2014年3月，台灣發生太陽花學運；同年9月，香港發生佔領中環運動。兩件事看似無關，但論性質、組織、規模、行動模式上卻又似曾相識。真普聯前召集人鄭宇碩的前助理張達明向本刊踢爆，鄭宇碩與以上兩者關係千絲萬縷，當中鄭有份創立的「華人民主書院」（下稱書院），收取美國國家民主基金會（NED）等外國勢力的資助後，勾結台獨勢力，積極培訓兩岸三地的所謂「革命先鋒」。

文：潘翠華

張達明向本刊披露多封書院的內部電郵，指證書院一步步策劃，為港台兩地「非暴力抗爭培訓」。最早一封電郵是2013年6月9日發出，由社民連成員吳警燃向書院董事陶君行發送非暴力抗爭訓練教材及計劃書；鄭宇碩、陶君行及社民連副主席周諾恆等人隨即在6月18日下午，於城大會見佔中發起人戴耀廷，商討非暴力抗爭訓練小額籌款計劃。眾人一拍即合，至同年8月初，非暴力抗爭訓練計劃在港開始。

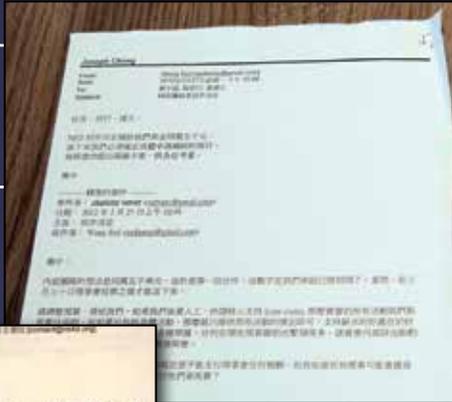
同時，由2013年5月開始至2014年4月，書院分別在台灣及香港舉辦多場「華人民主夏令營」，向包括學聯在內的兩岸三地學生灌輸反共理念。2014年7月20日，在書院的籌款晚會上，時任學聯秘書長周永康及民陣召集人楊政賢都曾承認有參加過夏令營，又感謝書院支援他們到台灣，跟太陽花學運參與者分享經驗，更指從培訓中學到重要的非暴力抗爭策略，並實踐到示威抗議上。

2013年10月19日，鄭宇碩一行三人赴台灣，與孫友聯、徐偉群、吳介民、賴中強、蔡培慧等太陽花學運關鍵人物會面，商討書院支援太陽花學運事宜。至2014年3月18日，太陽花學運便發生。而在事件完結後5天，即4月15日，學運組織者之一、民進黨成員廖錦桂曾向書院各董事及成員發感謝信，極力讚揚書院對太陽花學運所做的工作。而感謝信中點名讚揚的兩個人「興中」和「啟驛」，就是書院台北分部執行長王興中和資深研究員林啟驛。

與台獨合謀策動「太陽花」學運

張達明指，感謝信內容顯示，書院對太陽花學運的「貢

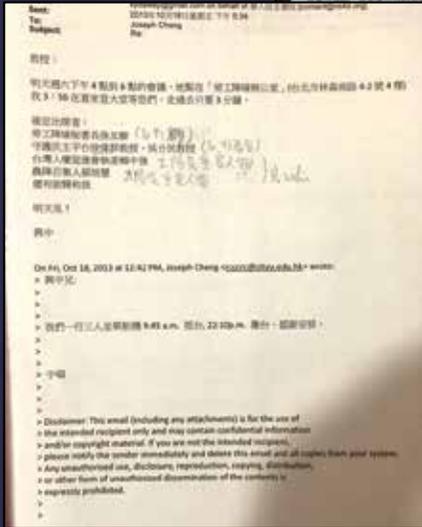
電郵顯示，NED 向華人民主書院批准第一筆撥款為 45000 美元。



華人民主書院的非暴力抗爭訓練簡介。(網頁截圖)



張達明披露華人民主書院電郵紀錄，指鄭宇碩與太陽花學運千絲萬縷。



毛孟靜是書院講師之一。(網頁截圖)



張達明踢爆鄭宇碩(圖)等創立的華人民主書院，參與太陽花學運及佔中培訓。(黃冠華攝)

獻」主要有三項，包括在佔領「國會」前為抗爭者提供「民主教室」的培訓工作；首創「公民審服買」街頭民主審議 (Street Deliberation on Street) 的社運模式，在佔領期間舉辦 12 場，培訓出 300 個「街頭小組主持人」，4,000 個學生及公民參與「民主審議」；以及調配書院人員到佔領現場，協助佔領、非暴力抗爭訓練，負責「人民議會意見書」議事組工作等。這個維持了 24 日的太陽花學運，對後來長達 79 日的佔領中環運動，有重要的示範作用。

書院之所以能在台灣成立並積極參與台灣政治運動，皆因與民進黨有極緊密聯繫。張達明指出，民進黨是書院重要的支持者之一，在 2011 年 4 月書院成立之初，曾向台灣民主基金會申請資助，而身兼書院董事的民進黨林佳龍，於同年 6 月穿針引線，帶領書院董事會見時任民進黨主席的蔡英文。從舊電郵中顯示，2013 年 4 月 30 日，鄭宇碩在台灣曾會見民進黨中國部，商討兩岸互設辦事處機構。同年 6 月 22 日，民進黨創黨成員謝長廷來港，書院董事曾建元亦安排鄭宇碩與之見面。

書院舉辦大規模的「非暴力抗爭訓練」需要大量資金，但錢從何來？張達明透露，書院本來以招收學生的收費模式來營運，但書院成立兩年多以來，招生還不到 30 人，後來收費課程轉為免費瀏覽。書院收生失敗，但仍然資金充裕，顯然幕後有其他支持者。

華人民主書院「非暴力抗爭訓練」時序表

2013年5月至2014年4月	華人民主書院分別在台灣及香港舉辦多場「華人民主夏令營」，向兩岸三地學生灌輸反共意識
2013年6月9日	社民連吳警燃以電郵發送非暴力抗爭訓練教材及計劃書予陶君行
2013年6月18日	社民連周諾恆、鄭宇碩、陶君行、書院其他董事在城大與戴耀廷會面，商討非暴力抗爭訓練小額籌款計劃
2013年8月至2014年	為期一年的非暴力抗爭訓練在香港開始，分12期舉行，部分在城大校園內進行
2013年10月19日	鄭宇碩赴台灣與孫友聯、徐偉群、吳介民、賴中強、蔡培慧等太陽花學運關鍵人物會面
2014年3月18日	太陽花學運發生
2014年4月15日	太陽花學運組織者之一廖錦桂寫電郵，極力讚揚書院對太陽花學運所做的工作
2014年9月28日	佔領中環發生



鄭宇碩曾在城大密會戴耀廷(左)，商討開展非暴力抗爭培訓計劃。(中通社)



黃浩銘曾在網上高調呼籲朋輩參與非暴力抗爭訓練。(中通社)

收美國民主基金近二百萬捐款

據張達明提供的舊電郵顯示，2012年2月27日由書院台北分部執行長王興中通知鄭宇碩、陶君行等人，指NED(美國國家民主基金會)初步決定補助他們45,000美元。而通知王興中這個消息的，是一位署名「Louisa 慧娜」的女士，正是NED中國主任 Louisa Chiang。再回看張達明提供的另一份文件，顯示2012年1月20日，書院確實向NED申請資助。張達明表示，書院在2012-14年間，獲得NED至少245,000美元(約191萬港元)撥款。

除NED外，鄭宇碩還尋找英、美基金會和歐洲的支持。張達明透露，鄭宇碩透過助手陳家偉，向歐盟提出專案申請資助，指明是「通過白尚德(Asad Beg)推薦」，而白尚德是歐盟駐港澳辦公室政治媒體資訊部負責人。鄭宇碩亦先後向美國福特基金會、英國奮志獎學金等申領資助。書院在港台兩地都有舉辦籌款活動，如2012年4月6日在港舉行的籌款晚宴，「買枱」的包括余若薇、劉慧卿、郭家麒、毛孟靜等非建制派現任或前任立法會議員。

一年課程 教「陰招」對付警察

張達明續指，2013-14年間，書院在鄭宇碩的穿針引線下，多次借用城大演講廳及課室，在香港舉行12次、為期一年的「非暴力抗爭訓練」，大部分講師都是邀自台灣，包括民進黨創黨成員簡錫堉，親自傳授「城鄉任務URM(Urban & Rural Mission)」非暴力抗爭的訓練，再以角色扮演等方式，教學生如何以「陰招」對抗警員，包括預先設定多個集合點，當警方一旦清場時，可與警員打「游擊」；遇到警員以點穴手法拘捕時要放鬆身體扮「軟皮蛇」；同時大喊警員編號吸引記者拍照，並記下編號以備日後投訴警員等。



周永康(中)等承認出席過華人民主書院的訓練營。圖中黃之鋒(左)、羅冠聰都是佔中搗手。

有文件證明，華人民主書院對台灣太陽花學運有莫大「貢獻」。圖中為學運期間，搞手佔領立法院。



「茉莉花革命」為師 華人民主書院反中抗共

華人民主書院是一個網上平台，分主網頁、內聯網教學平台、討論區和華人民主電台，以分級會員制招攬兩岸三地會員，會員付款後即可進入內聯網，收看網上課程。

書院由鄭宇碩與學運領袖王丹、社民連前主席陶君行及支聯會主席何俊仁於2011年在台灣共同創立，總部設在香港，分部設在台北。書院成立目的，是借鑒北非的茉莉花革命，「汲取台灣的成功經驗，推動中國民主」；目標是「連結世界各地華人民主力量」，向年輕人和社運活躍人士傳授非暴力抗爭理論。

仇中學者政客組成

書院董事會清一色由一群支持台獨的人組成，除民進黨中堅份子、剛剛選舉連任失敗的台中市長林佳龍外，還有促進轉型正義委員會研究員曾建元、公民監督國會聯盟理事顧忠華等學者。其他董事會成員包括反共學者《北京之春》主編胡平、中國民主黨全國委員會共同主席王軍濤等，都是一些仇視中國政府的學者和政客。

從書院上載到社交網站的影片中，不乏香港政客的身影，其中一條為2012年11月24日，民主黨創黨主席李柱銘出席書院於台北舉辦的募款餐會時，在會上以「盼台灣帶動華人民主」為題的發

言；另一條於2014年9月1日，即佔中前發布的影片裏，可見時任學聯秘書長周永康在台灣出席「台灣公民社會聲援香港民主抗爭記者會」的視訊連線，題為「假普選不是真民主」。2017年8月23日，書院在台灣舉行的「香港雨傘運動的司法打壓以及台港關係反思」座談會，前民陣副召集人、前學聯秘書長陳樹暉，以及香港眾志成員，羅冠聰女友袁嘉蔚都獲邀出席。

五獨合流 互相支援

而從該段影片上載的附帶資料顯示，是次記者會的參與組織還包括獨台新社、島國前進、台灣維吾爾之友會等支持台獨、藏獨、疆獨的激進組織，可見書院與這些「獨派」關係密切。而在書院開辦的多個網上課程之中，「香港本土」的立法會議員毛孟靜也是課程講師，曾為書院拍教學影片10數次。

其他課程講師包括曾被禁入境香港的張鐵志、今年3月邀請戴耀廷赴台出席「五獨論壇」的台獨學者林保華、支持藏獨的李江琳、台灣政治學者黃默、留美中國民運人士楊建利等，鄭宇碩、王丹都有授課。楊建利的講課更以「坐牢須知：入獄前的準備」等為題，顯然是以佔領者為授課對象。

鄭宇碩廿多次借用城大場地 培訓360佔中先鋒



城大原來是佔中搖籃，「非暴力抗爭培訓計劃」在此舉行，長達一年。(黃冠華攝)

張達明又踢爆時任香港城市大學政治學教授的鄭宇碩，曾經20多次利用城大作為佔中計劃的培訓基地，讓書院和多個政治組織舉辦長達一年的「非暴力抗爭培訓課程」，為2014年9月28日起、為期79天的佔中孕育360名前線抗爭者。他透露，黃之鋒、曾健超、黃浩銘等人，在走上佔中「戰場」之前，都曾參與過此培訓。

張達明向本刊記者展示一批城大舊電郵，證實佔中並非自發和偶然事件，而是有組織、有預謀。其中一封電郵為2014年6月2日，由激進派「社會主義行動」成員Nathan Leung發出，內容指他已聯絡鄭宇碩，並請張達明代為租場。電郵中又提供了租場日期、時間，為2014年6月7日中午12時至8時，參與人數為25人。

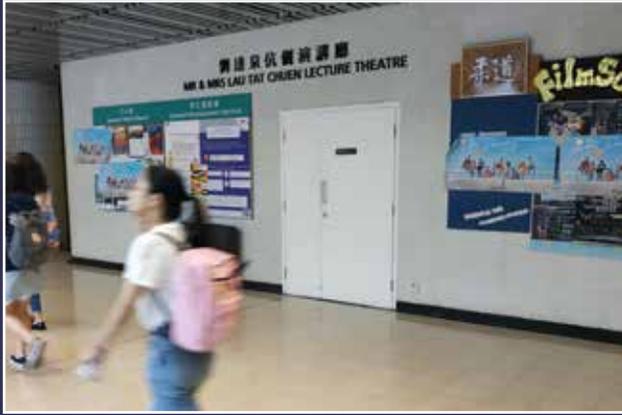
用途欄只填「會議」

當時張達明進一步向Nathan查詢租場用途，對方回應是關於「佔中和民主抗爭」，張才恍然大悟。其後他亦按照對方意思，成功以鄭宇碩名義，租用城大一號學術大樓內的G4702課室，但為掩人耳目，「用途」一欄只填上「meeting」（會議）。張達明表示，2013至2014年間，真普聯、民主動力、華人民主書院、社會主義行動、社民連等多個政治組織，都曾透過鄭宇碩這個「中間人」，向城大租用演講廳及課室達20多次。

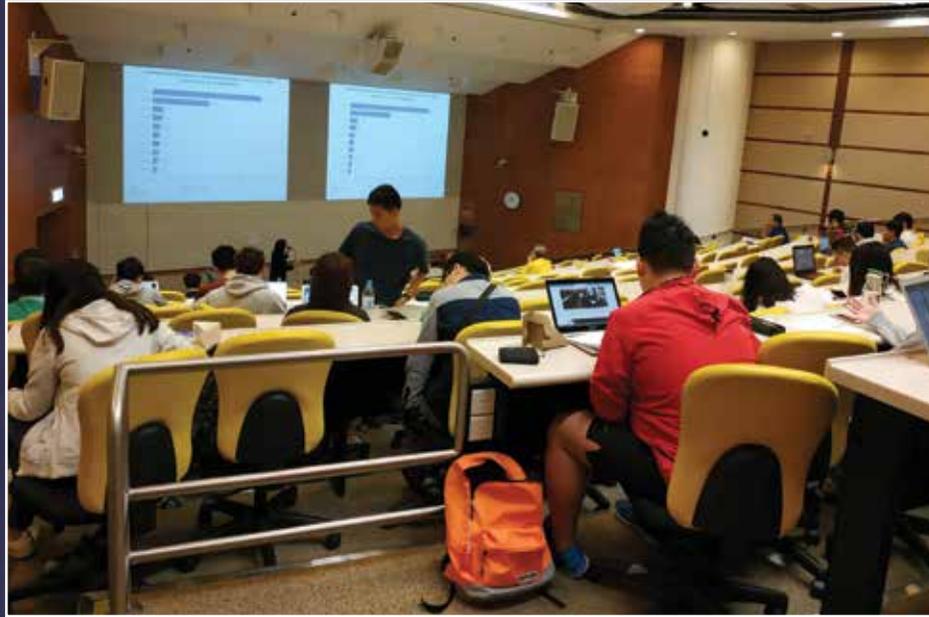
直至2014年9月7日，學民思潮本來通過鄭宇碩借用城大課室舉辦「中學生政改大會」，討論中學生如何聲援大專生罷課，但最終地點改為在浸大舉行。當時有報道指，臨時轉場原因是城大行政溝通出現問題，城大當時亦否認拒租場地，更指校方有預先致電鄭宇碩問是否需要提供保安協助，但鄭回覆說「不需要，多謝支持」。

不過，張達明向記者展示多封城大內部電郵，揭發當時學民思潮確實被城大拒絕申請租場作佔中培訓。而學民思潮在內的真普聯，則要求張達明解釋申請被拒的原因。當時鄭宇碩卻以即將退休為由「卸膊」不欲向校方追究，反叫張達明重新租場。張達明覺得要求無理，於是發電郵向城大調查委員會投訴鄭宇碩。

惟當時城大要求張達明轉做控方證人，他坦言，「打工仔點同老闆鬥？」亦擔心飯碗不保，唯有放棄投訴。



城大是華人民主書院「上課」地點，這裏曾進行廿多次培訓。(羅偉健攝)



城大其中一個曾舉行訓練課程的演講廳。(羅偉健攝)

曾健超出席非暴力抗爭訓練簡介會並發言。(youtube 截圖)



簡錫堦著作《弱者的力量》記錄了黃之鋒自述，承認曾參與非暴力抗爭培訓。



鄭宇碩(圖)被劊劊理踢爆曾積極籌劃佔中。(民主動力吧)

曾任學民思潮召集人的香港眾志秘書長黃之鋒，也曾承認有參與過這個佔中培訓班。他在簡錫堦的著作《弱者的力量》中，曾自爆「在香港的『非暴力抗爭訓練營』認識簡錫堦老師，他跟我们分享不合作運動和非暴力抗爭的實戰經驗，甚至進行了不少模擬演練」，又指「為香港不少社會運動組織者打下基礎」。

張達明又展示一段2013年6月21日的影片，內容為書院在城大劉達泉伉儷演講廳內舉辦的「非暴力抗爭訓練簡介會」，當時簡錫堦和戴耀廷、陶君行、前立法會議員梁國雄等擔任主講嘉賓，而在佔中時襲警的曾健超、佔中義務律師團成員桑普都在席。而參與佔旺被捕的社民連副主席黃浩銘，亦曾在其個人Facebook轉發社民連的貼文，宣傳是次「非暴力抗爭訓練計劃」，他有不參加培訓，答案已呼之欲出。



尚有精彩內容請掃QR code

段開放予公眾報名。

黃之鋒指，這個由書院從台灣引進來的「非暴力抗爭訓練計劃」，由2013年8月開始，預算費用為30萬港元，培訓分12期舉行，每月一次，每次30人，總學員360人。該訓練的內容分為非暴力抗爭理論及概念、香港社運經驗交流及個案分享、法律刑責知識及情緒輔導技巧四部分。首階段的參與者需經政團組織推薦；次階段則由曾參與訓練學員推薦或主辦單位邀請；最後階

黃之鋒曾健超接受訓練

張達明指，這個由書院從台灣引進來的「非暴力抗爭訓練計劃」，由2013年8月開始，預算費用為30萬港元，培訓分12期舉行，每月一次，每次30人，總學員360人。該訓練的內容分為非暴力抗爭理論及概念、香港社運經驗交流及個案分享、法律刑責知識及情緒輔導技巧四部分。首階段的參與者需經政團組織推薦；次階段則由曾參與訓練學員推薦或主辦單位邀請；最後階

其後他亦有向特首辦、廉政公署發電郵投訴，又到警署報案，希望阻止鄭宇碩的行為，但全部都無疾而終。張達明狠批，鄭宇碩利用自己在大學之便，給予政治團體便利，免費多次使用城大場地用作佔中前期培訓，受惠政團不用花分毫，但活動開支卻顯示在籌款開支表內，有欺騙公眾之嫌。

盛智文說，
香港發展的同時忽略了大眾，
令他很傷痛。

搵填海增土地

盛智文： 納米樓衰過監倉

香港愈扶愈貧，日前政府公布，香港貧窮人口多達138萬。人窮屋細，住屋問題更是死結，對此蘭桂坊集團主席盛智文表示，支持特首林鄭月娥在施政報告提出的「明日大嶼」願景，填海1,700公頃，所得土地最多可建40萬個單位，供110萬人入住。

作為海洋公園前主席，盛智文幾乎等於海豚化身，擔當保護海豚大使，偏偏大規模填海可能趕絕棲身大嶼山對開一帶水域的中華白海豚，究竟人生與眾生孰更重要？我們家境與自然環境如何取捨？明日大嶼考驗人情世態及自然生態。

文：陳勝藍 圖：譚建章

住

屋問題始於土地問題，69歲的盛智文在這片地度過48年，明白問題癥結，由於陳年港英政策所限，香港只有24%土地可以起樓，而興建住宅的更只有7%，24個郊野公園則佔土地總面積四成，「70年代的政策，當時沒有人知道香港會有750萬人。」他苦笑說。

數據顯示，這七百多萬人住在1,055平方公里土地上，平均每平方公里6,780人，相比而言，面積719平方公里的新加坡有人口550萬，平均每平方公里7,792人，看似比香港更擠，然而魔鬼卻在山上，香港山多，反觀星洲平坦，14%土地興建住宅，多過我們一倍，郊野公園只佔6%，因此根據2016年數字，當地每名組屋（公共房屋）住客平均享有288平方呎生活空間，反觀香港公屋每人只有140平方呎，唔恨得咁多。

訪問這天盛智文便談到郊野公園，他說：「環保人士反對郊野公園建屋，我知道這樣會惹麻煩，但我還是要說，動用1%郊野公園是可行的。」

另外還有新界農地，他說：「1,000公頃農地在四大發展商手上，通過PPP（公私營機構合作）發展，我不擔心。有人說他們與政府串通，但我只關心結果，他們將農地投放入市場有甚麼錯？現在農地白白放着。」他也擔心向新界地主洽地，每人幾畝，無數地主加起來令人頭痛：「新界就像狂野西部，人人都有自己小小的村落，有自己的鄉頭、村長，很難入去。」

高爾夫球場又不能碰，莫非有錢人的玩意大晒？「我不覺



陽春日我以煙景大塊任我以文
字會桃李之芳園序互由之樂
事登年季俊考皆為車惠連吾
人詠歌賦衛康樂

壬申九月二年 梁溪方之德書

得這是有錢人的玩意，首先我不打高球，但我知道需要這些會所來吸引頂尖人物來香港。」他估計粉嶺高爾夫球場可建七千個住屋單位，數字可不算少，但縱觀整個訪問，說得最多就是平衡之道，不能只顧大眾，忽略香港競爭力：「不能說：『噢，收回高球場吧！』唔識嘢先咁講（例如本文記者）。如果香港只為大眾而設，香港便不是香港，一定要兩邊平衡。」

據他之見，土地供應只剩下棕地（好些又有業權爭議）及填海兩條路走：「香港唯一增加土地方法就是填海，我同意林鄭月娥，同意施政報告。」

雙曾廢除居屋

盛智文這樣解說：「1,700公頃可以說多，可以說不多，對香港來說不多，新加坡填了13,800公頃（38平方公里），才有今天的面積。新加坡八成人有自己物業，因為居屋計劃，前總理李光耀確照顧每一個人；香港不能，這是之前政府的錯，曾蔭權、曾俊華主政7、8年，他們廢除了居屋。」

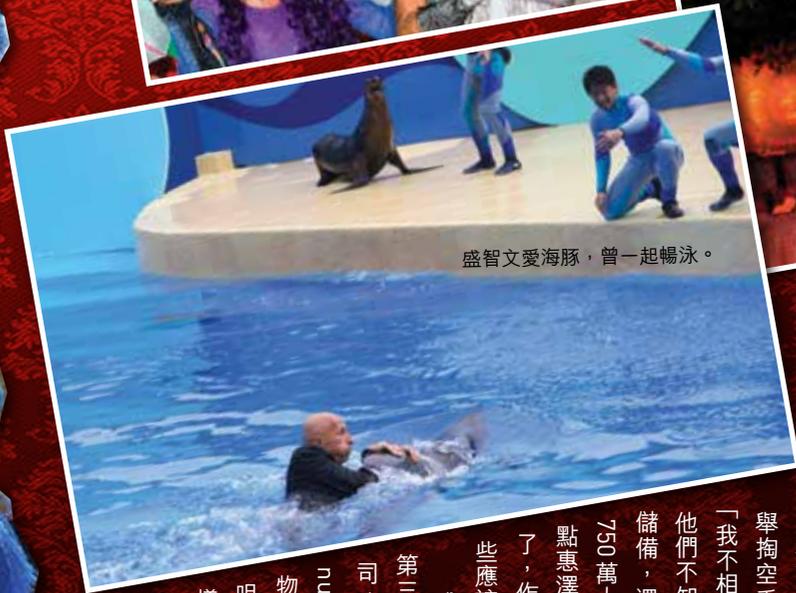
猶大裔的他長袖善舞面面俱圓，在商場、官場交朋結友，包括兩位曾生，為何當年不提點兩位老友，反而現在大義滅friend？「雖然他兩個都是我朋友，我在其他很多方面都要支持他們，（房屋問題）不是我經常跟他們談論的，我沒參與房屋太多，當時也不是大問題。總的來說我怪責設計者，他們令香港失望了。」



海洋公園轉虧為盈，成為他的亮麗功績。



雖已卸任海洋公園主席，仍義務推廣哈囉喂。



盛智文愛海豚，曾一起暢泳。



年輕時的盛智文。

訪問以英語進行，他補充：「總體規劃不完善，我看現在林鄭嘗試補救，無畏地試。她沒有既得利益 (vested interests)，甚至不想做特首，她是被人召回來做特首，她是為了香港。」記者對此很懷疑，他強調：「我告訴你，我很接近這情況，她本想退休，我去了她的退休派對。」

林鄭一個華麗轉身，在個人第二份施政報告提出填海建構人工島，引來極大反響，很多人擔心此舉掏空香港儲備，盛智文雖千萬人吾往矣，說：「我不相信要花四、五千億元，有些人說一萬億元，他們不知自己說什麼。聽着，我們坐擁一萬億元儲備，還未說金融管理局另外那一萬億元，對於700萬人的城市來說是很多，瘋狂的，應該用一點點惠澤市民，而非放在銀行。我又要怪責曾俊華了，作為財政司司長有錢就放入儲備，我覺得有些應該回饋大眾。」

盛乃機管局董事會成員，這刻以機場興建第三條跑道為例，當時反對聲音不絕，十二宗司法覆核：「我們決定去馬，為保香港 number one，覺得對的就要做。作為公眾人物，你不能取悅所有人。」他說：「大角咀、沙田、屯門都是填海得來，今天變成怎樣？沒有填海就沒有沙田。」

保護白海豚

有人憂慮，用自然環境換你我家境，盛智文表示理解：「我明白現

在年輕人關注環境。在美國，特朗普打算退出巴黎氣候協定，他說沒有氣候變化這回事，他是老頭，他錯了。我同意(保護環境)，但要平衡，當我還是海洋公園主席，我們面對同樣問題，保護動物人士說海豚不應囚禁，海洋公園理念不同，覺得應該教育年輕人動物、環境、生命。」

人生與眾生怎樣平衡？「當有人住在劏房 (subdivided flats) 或現在所說的納米樓 (nano flats)，130平方呎，有些甚至更小，等於將動物囚在籠裏，很不人道，這不是香港，我們不是第三世界國家。」他直指這是刑事罪：「有人應該入獄！我是太平紳士，每年探幾次監，有些納米樓不比監倉大。」

盛智文本無責任為填海護航，據他說是為了大眾住屋問題站出來；他本來也不必理會中華白海豚死活，奈何當年海洋公園主席形象深入民心，情況便有點不同，他說：「我像其他人一樣關心白海豚，但我相信政府做任何事之前會研究，設法分流。有人說數過(白海豚)數量，我不信，不可能的，這是一流的新聞題材，但不可能，除非你為每條海豚戴上標籤，才有準確數字。」

人情世態與自然生態需要取捨，他說：「我們要保護環境，但我們也要保護人類，沒有人要殺白海豚，人人都愛牠們。有時要衡量人的生命和環境的生命。」他又以機場三跑為例，講述當局如何改變船隻航道。

記者見他兩次，都懇求他別只寄望政府會做點事，既然海洋公園成為他的亮麗功績，好應該一力承擔保護白海豚的重責，他說：「我可以告訴你，肯定地說，如果要殺白海豚，我不會支持填海，我知道總有辦法，可能要花錢，但總有辦法。我可以保證，他們(政府)不會殺害白海豚。」

令海洋公園翻身

別人可能信不過，這位蘭桂坊之父的眼光卻可信賴，2003年接手海洋公園，化腐朽為神奇：

當年出任海洋公園主席，扮鬼扮馬深入民心。

盛智文營商看底線，
從不關心能賺幾多，
只在乎可能蝕幾多，蝕得起就去馬。



尚有精彩內容
請掃QR code

「我初上任主席，公園四分五裂，正在虧損，好像快要倒閉，當時有人建議關門大吉，出售土地，值很多錢。我的看法不同，要重建公園，迪士尼殺到，我才不怕。」向政府討來3.5億元重建；迪士尼有鐵路站，海洋公園也要，好朋友兼時任特首曾蔭權應允，盛豪言：「如果有人說話我都聽，甚麼都沒有了。」

迪士尼有酒店，一次盛智文被問到海洋公園有何新點子，他說有意開酒店，次日政府罵他個半死，怎麼不跟我們商量？今年10月29日，今次訪問前一周，海洋公園萬豪酒店開幕：「這是最佳例子，憑信念做決定，而我想像不到填海能怎樣傷害香港，只有幫助。」

本文記者沒有他這份對填海的信念，但有責任呈現他的理據，從中可見他真心支持人工島計劃，而非為了取悅現屆政府，他反問：「我幹麼要取悅現屆政府？我不是替政府打工，沒有人工。當我說出我相信甚麼，那是因為我真的相信。我研究過所有選擇，做生意要看所有選擇，然後揀選你認為正確的那條路，我看過棕地、綠地、農地，看來填海是最容易，也最多地。」

他勸港人不要事事猜疑：「港英時代沒有人質疑，做甚麼都行，一旦回歸中國，港人治港一國兩制，突然有很多反對派，政府凡事皆錯。」我們懷念舊日子嘛。「我也經歷過舊日子，我覺得新日子好過舊日子，我在這裏48年了，包括港英管治時，我對他們所作所為不怎滿意。」

他教記者兩句英語，一句是bite the bullet，五十六拿不定主意時閉上眼睛咬子彈，勇往直前：「作為生意人，我經常在計算下賭博，每個決定都是賭博，不知成敗，要是為了社會，便值得賭博，值得冒險。（填海）一勞永逸，做吧，像Nike說，just do it。」

另一句status quo 其實是拉丁文，意指維持現狀：「一般人偏向status quo，渴望安全，希望人生可以預計，不想改變。對很多人而言改變最難，每日起床做同樣的事，去同一間食肆，吃同一樣食物便開心，但很多時改變才可改善生活。」填海就是大變：「我不見其他方法，除非大家願意移居內地，又有很多人反感，你不能在空中起樓嘛。」



勵進教育中心理事會主席范徐麗泰女士致辭，感謝仇主任及高總裁的鼎力支持。

主辦機構：



2018年度「中銀香港中史優異生獎學金」 十位得獎學生出爐

2018年度「中銀香港中史優異生獎學金」日前（11月23日）舉行頒獎典禮，並由中央政府駐香港特別行政區聯絡辦公室副主任仇鴻女士及中銀香港副董事長兼總裁高迎欣先生擔任主禮嘉賓。得獎同學及他們的家長、同學正就讀的大學院校代表，以及他們曾於2017年就讀中學的中史科教師亦有出席，共同分享喜悅。是次得獎學生共有十位，各可獲得港幣五萬元的獎學金。他們分別來自本港七間設有歷史系或中史課程的大學，並在2018年DSE中史科考試中均獲優異成績，以及獲得現就讀院校的推薦或提名。

為鼓勵更多中學生選修中史科，並推動更多中學文憑試（DSE）中史科成績優異的同學選擇入讀本地大學的歷史系或選修中史課程，中國銀行（香港）（「中銀香港」）連續第三年贊助勵進教育中心設立「中銀香港中史優異生獎學金」，以促進香港青少年加深對中國歷史的認識和了解。

勵進教育中心理事會主席范徐麗泰女士在頒獎典禮上致辭時表示，各位得獎同學能夠在公開的DSE中史科考試中考獲優異成績，實屬非常難得。過去兩年已



香港中文大學 張潔儀同學
(基督教香港信義會元朗信義中學)

我對中史的興趣源自於父親經常對我講述以往的歷史。中三時中史科老師運用活潑生動的教學方法，讓我從中學習到很多，因此選修了中史科。我認為讀中史最重要在於理解，我掌握理解歷史事件及每個朝代之間的關係，對學習中史科有很大幫助。



香港教育大學 吳焯楠同學
(李求恩紀念中學)

我中學時期受到學校宣揚中國歷史影響，常常參與相關的討論，因此對中史科產生興趣，更順理成章地選修中史科。我認為修讀中史科需要多看相關資料，不能人云亦云，亦需要有自己的想法及判斷。另外，在整合資料時除了應該去蕪存菁及學習不同的名家之言。



香港中文大學 趙冠皓同學
(粉嶺禮賢會中學)

我當初選修中史科是由於我自小對中國歷史有極大的興趣，例如各個時代的事件及人物之間的關係。我認為學習中史需要明白每個題目背後所需要的歷史資料，而這要點建基於閱讀之上。閱讀各家的史觀可有助自己建立自己的觀點。

學習中史重於興趣

十位得獎同學自小已對中史科有着濃厚的興趣，並從中找到自己人生的方向及目標。以下為他們決定修讀中史的故事以及獨門的讀書溫習秘方。



嶺南大學 吳卓霖同學
(聖保羅書院)

我選讀中史科的原因是小六至中一期間看過一些民國影視作品，由於引起對該段時期及現代史的興趣，所以最後選修了中史科。我認為對中史科有興趣十分重要，而主動找尋一些課外的史例亦能增加對中史科的認識。若果在學習過程中感到灰心沮喪，可以重溫最初自己最喜歡的歷史事件，重拾對中史的興趣。



香港浸會大學 徐浩威同學
(仁愛堂田家炳中學)

我對中史科的興趣源於小時候喜歡閱讀《三國演義》，後來更深入了解中史科帶來的知識，能讓我借古鑑今，於是便決定選修中史科。雖然有很多人覺得中史科有很多資料及事件需要死記硬背，但若能好好整理資料，以不同的主題去細分其中的事項，然後再尋找一些史例，便能事半功倍，加深對史實的理解。



香港中文大學 卓曉婷同學
(自修生)

我選修中史科是因為中國歷史深感興趣。若希望於中史科考獲好成績，首先需要對中史科有極大的興趣。

除了整理筆記及額外資料，每日勤操試卷亦十分重要。



香港樹仁大學 石進彥同學
(天主教郭得勝中學)

自初中接觸中史科後漸漸對中國歷史產生興趣，後來中史科成績優異，我便決定於高中之後繼續選修中史科。透過研究及整理不同的資料及史例，並且努力溫習，有助於中史科考取好成績。



香港大學 許翠芝同學
(金文泰中學)

我小時候與家人看古裝劇，覺得劇中的背景故事及人物很有趣，從而對中史產生了興趣及選修中史科。

我認為修讀中史最重要的是理清每個朝代所發生的事件，因為歷史有連貫性，同學們若能記清每個事件的前因後果，在考試時便能更得心應手。



香港城市大學 陳宇笙同學
(香港管理專業協會羅桂祥中學)

中三時老師的生動教學方法令我對中史科重拾興趣，亦想多些了解中國文化，於是決定修讀中史科。

修讀中史科需要大量的背誦，所以同學對中史科需要有興趣才会有動力勤力溫習。另外，參考一些成績比較好的同學的答題技巧，亦是一種快捷的學習方法。



香港大學 謝鍵濠同學
(聖保羅書院)

我對中國歷史的興趣源於小時候以三國為題的娛樂產品，休閒之餘亦對作為遊戲背景的歷史產生興趣，後來在中學時老師的教學方法非常生動有趣，於是決定選修中史科。

由於中史科考試沒有固定的套路，所以必須至少記熟每個課題的前因後果，如此在一些比較容易的題目上便不會輕易失分。



兩位主禮嘉賓仇鴻副主任（前排中）、高迎欣總裁（前排左六）、勵進教育中心三位理事、得獎同學及嘉賓大合照。

贊助機構：



有20位同學獲頒發獎學金，他們並已組成一個同學會，期望本年度獲得獎學金的十位同學稍後亦會參加，讓大家可以互相交流心得，以自身經驗推廣中史並從中得到啟發。她感謝兩位主禮嘉賓及其他來賓出席頒獎典禮，又衷心感謝中銀香港繼續贊助未來三年的「中史獎學金」計劃，令更多學生受惠，從而進一步去研究歷史，並從歷史中汲取教訓，以史為鑑。

網上遊戲令學生不知不覺愛上中國歷史。

吳焯楠希望畢業後成為中史老師，教育好下一代。



培養辨真偽 獲優異獎項 得獎學生： 玩《三國無雙》愛上中史

學好歷史好處多。現就讀教育大學的吳焯楠，榮獲今年五萬元中史獎學金獎項。中四時愛玩《三國無雙》遊戲，竟不知不覺愛上了讀中國歷史。早前港獨猖獗時期，中史老師在課堂上生動地用孫中山民主民權思想對比法教學，更是讓他畢生難忘，「深深地明白到港獨不可行，中國與香港無論是文化還是歷史上都不可分割的血脈關係」，希望「畢業後成為中史老師，教育好下一代」。香港歷史文化研究會副會長葉德平博士認為，學好歷史能培養學生分辨真偽、去偽存真的好本領。

文：郭延桐 圖：黃冠華

為 鼓勵本港學生修讀中國歷史科及選修歷史系等，由勵進教育中心主辦、中國銀行（香港）贊助的「中銀香港中史優異生獎學金」計劃，今年踏入第三屆，共10名學生獲獎，各得五萬元獎學金，約相等於大學一年的學費。李求恩紀念中學畢業的吳焯楠，就是其中一位獲獎者，現就讀香港教育大學，畢業後期望成為一名中史老師，薪火相傳。

不同角度分析問題

談起和中國歷史的淵源，吳焯楠表現得異常興奮：「我中四時愛上玩一個叫《三國無雙》的遊戲，當時只是當一個遊戲玩，其實我身邊很多同學接觸歷史都是從這個遊戲開始。」好玩的遊戲，令他對魏國、蜀國和吳國的歷史產生強烈興趣，對曹操、諸葛亮、呂布等歷史人物更想一探究竟：「我們現在在教育大學亦有處理中國歷史人物的專題可以修讀，我覺得很有價值，值得繼續發展。」

求學時期，吳焯楠最感謝遇上好的中史老師：「我讀過一間勞工子弟學校，當時的中史老師會教導我們很多國家發展中的歷史事件，例如釣魚台事件，老師會把中國觀點、日本角度、學者的分析等等叫我們看，然後深入分析，讓大家全面了解，而不是單一偏頗觀點。」在勞工子弟學校時期，吳焯楠亦

去了北京和南京參加交流活動，參觀並與當地著名中學和大學交流：「令我對於中國歷史的整個脈絡有了更深入認知，而非單單只站在香港的立場上看待事情。」

吳焯楠直言，印象最深刻的是港獨事件鬧得沸沸揚揚期間，本來對事件也蠻疑惑的他，中史老師用了孫中山三民主義思想和搞港獨的人做對比講學：「我發現原來二者性質完全不同，就算班人（港獨）想做，但是他們不具備當時（孫中山時期）的特質去做，他們（港獨）根本成不了大氣候。」

吸收古人經驗教訓

「我個人堅決反對港獨，因為香港很多東西雖然保留了英國歷史，但是我們始終是中國人，例如我們寫漢字，我們講廣東話，其實在歷史上，香港幫助了中國很多，中國也協助了香港成長，我們（中國和香港）血脈上有無法割裂的關係，文化上更加無法割裂。現在很多學生被誤導。」他希望未來可以做好一個中史老師，亦像以前自己遇到的好老師一樣，教導好下一代。

金文泰中學畢業，現就讀香港大學的許翠芝表示，以前看中國的歷史電視劇，漸漸對中史產生興趣：「讀中國歷史，可以吸收古人的經驗和教訓，對現代生活有幫助。」

仁愛堂田家炳中學畢業，現就讀香港浸會大學的得獎者

徐浩威坦言，小學就開始讀中國歷史，讀中史除了可以增長知識外，更讓自己可以學會多角度思考。

學者：學習歷史有三大好處

香港歷史文化研究會副會長葉德平博士認為，學習歷史的好處主要有三方面：第一它能培養學生分辨真偽、去偽存真的本領。因歷史事件發生的原因都不是單一，有遠因、有近因；有直接的，也有間接的，所以學生需要通過「發掘」的方法把這些因素找出來，然後整理、分析，這樣才能正確解讀該項歷史事件。

第二個好處是優秀的歷史故事能陶冶學習的情操。學習歷史，學生可以深入探尋過去的故事，而這些故事都涉及不同地區、不同時代的人性格、道德、才智、創造力、科學和精神。學生可以學會從不同視角看待生活，豐富對生活的理解。例如文天祥的人物故事，我們能學到甚麼是「浩然正氣」；多讀這樣的歷史故事，自能做到潛移默化的教育作用。

第三正如唐太宗李世民曾說：「以史為鑑，可知興替」，歷史可以供我們借鑑，為我們提供一些生活經驗，讓我們在做一些決定時，有所參考，不致迷失方向。

葉德平博士寄語學生，學習錢穆先生在《國史大綱》的一句話：「對其本國已往歷史略有



香港浸會大學的徐浩威表示，讀中史可以學會多角度思考。



金文泰中學畢業，現就讀香港大學的許翠芝(左二)表示，讀中國歷史可以吸收古人的經驗和教訓，對現代生活有幫助。

所知者，尤必附隨一種對其本國已往歷史之溫情與敬意。」

中銀香港中史優良生獎學金計劃已推行三年，合共30名學生獲獎，預計未來三年繼續推行。計劃目的旨在鼓勵更多同學修讀中國歷史科，以及推動更多香港中學文憑試(DSE)中史科成績優異的同學，選擇入讀本地大學的歷史系或選修中史課程，以促進香港青少年加深對中國歷史的了解和認識，從而建立他們的歷史感和民族觀。K

陳開枝：

香港要警惕

外部勢力干擾

《堅雜誌》專訪了前廣州市常務副市長、市政協主席陳開枝，暢談改革開放四十年所經歷的往事，亦拆解香港新形勢，陳開枝認為，在國家發展的過程中，外面一直有股勢力盯着，不想讓中國發展得順順利利，總要定時放些炸彈，「即使炸唔死你，也要嚇嚇你，搞得你人心惶惶」。他認為，香港的發展過程中，也很難避免外國勢力的干擾，而應對這些干擾，最重要的就是要增加香港市民的民族認同感，特別要從教育做起，從娃娃做起。

文：文武

陳開枝提及外部勢力，指香港有些人受殖民地思想的影響，思想比較複雜。（譚建章攝）

美國挑起貿易戰之後，有傳言說，中國內地又出現了「國進民退」的現象，陳開枝認為，這是有人要故意給中國出難題，製造輿論，搞得人心惶惶。他指出，現時中國經濟中，百分之八十七的就業要依靠民營企業，百分之六十的財政稅收依靠民營企業，在整個中國的經濟中，民營企業佔了大半，如果真的要民營搞出了事，就有可能在中國製造出很大的混亂。

陳開枝認為，這是有些人故意製造出的事件，原因是他們無法動搖國企，就想把民企搞得人心不穩，就是想借美國挑起貿易戰之機，在一些企業正在面對市場問題之時，想在中國內部挑起事端。

陳開枝認為，國家主席習近平已在南巡廣東時，對外釋放了支持民企的信息，解決了這一問題。習近平在廣州視察時，專程到訪一家民企，並指出，民營企業對中國經濟發展貢獻很大，前途不可限量。中央一直重視和支持非公有制經濟發展，這一點沒有改變，也不會改變。

陳開枝認為，香港也很難避免會受到外部勢力的干擾，西方人的意識形態比中國強得多，他們必然會從不同的角度去作出干擾。「我經常說，美國（駐港）領事館、英國（駐港）領事館有多少簽證的任務要做？要安排幾百人，過千人？多出來的都是搞屎棍。」

同時，香港社會也有個特殊的情況，人口的構成比較複雜，同樣是來自廣東省的人，有些是土改時逃港，有些是五七年逃港，有些人根底上與國家有

最大的人權是生存權！

陳開枝妙語說服美議員

陳開枝回憶一次接待美國的議員團，談及人權問題，美國的議員們說，不理解中國為何說最大的人權是生存權。

陳開枝對美議員團說：「你們吃飽麵包去遊行示威，不知道我們捱肚餓的艱辛。我讀小學時生活困難，稀粥都吃不飽，我回到家見到一碗稀粥就拿來吃，我爸爸見到了就打我，當時我與爸爸吵架就為了一碗稀粥，我的生存權就是一碗稀粥；等到我的兒子上小學時，那時剛改革開放初期，經濟條件還不太好，我兒子小學放學回來，他穿着穿了窿的衣服及破舊的鞋子，他就問我，為何不可買一件好的衣服，買一雙好一點的鞋給他？我的兒子爭取的人權，就是一件好衣服；再到我的孫子上小學時，已不是一件衣服



事，可能是要求他爸爸買好一點的自行車給他。」

陳開枝對美國議員們說：「你們不知道，我們改革開放之前，在廣州生活要有46種票證，糧票、油票、布票、火柴票……，我作秘書工作，我們首長抽煙，他外出考察，我也要計算一下他會抽多少枝煙，計算一下要多少火柴，現在所有的票證都進了博物館，只剩下鈔票和郵票，郵票也不常用了，發展了股票。」

陳開枝最後說：「你們美國人當初也會為兩餐飯吵架，也要爭取生存權，你們是否不從歷史角度去講人權？」

聽完了陳開枝的這番話，那些美國議員們不得不服，同意生存權是最大的人權。



有指2014年的「佔中」事件，是受外部勢力影響。



陳浩天發表港獨言論，外交部指他勾結外部勢力。

陳開枝認為，粵港澳大灣區建設也為香港青年發展，提供了更廣闊的空間，「香港的青年們不必擔心在香港找不到工作，可以到大灣區發展，可以到中山、順德、江門，可以取居住證，可以申請牌照做小生意、小買賣，有律師資格的，也可以開律師行，將來還要進一步開放服務業，香港的年青人在大灣區可以有很大的發展空間。」

陳開枝認為，香港政府及社會各界，要有一種警惕性，要防止外部勢力的破壞。所以，香港需要增強民族的認同感，特別是要從青少年做起，從基礎做起，要從整個教育體系，從課程設計，師資選擇，學校管理制度做起，逐步加強市民的國家民族認同感。他鼓勵香港可以多組織青少年學生到內地交流，協助青少年認識國家，增加國家民族認同感。

陳開枝指，美國的議員不知中國人捱肚餓的艱辛。



餵哺母乳本是媽媽的天性，然而「奶路」並非人人暢通。有媽媽因擔心不夠母乳、餵不飽寶寶而去光顧母乳餵哺中心，有人就利用這群媽媽的心理弱點，硬銷一對一教授餵哺母乳諮詢服務，收取高昂費用，更言之鑿鑿指「母乳顧問資格等同醫生」，誤導顧客這些開支可獲保險公司賠償。惟最終保險公司拒絕賠償，令這些媽媽蒙受損失。

文：潘翠華 圖：譚建章

訛稱可保險索償 諮詢時間賣產品

媽媽大控訴

踢「追奶班」掠水局

這些懷疑受騙個案裏面，「中招」的大部分是「新手媽媽」或初次接觸母乳餵哺的媽媽。苦主A因產後有塞奶及奶量不足問題，今年4月被網上廣告吸引，光顧一間「母乳顧問中心」的「追奶班」和「一對一」諮詢服務，連購買其公司代理的商品，共花費八千多元。她說：「好老實講，『追奶班』純粹係一個引子，令你再上佢其他更加貴嘅課程。」

一對一諮詢僅5分鐘

A憶述，網上「追奶班」的簡介明明寫着「根據個人特點找出問題，計劃一套完整的追奶方案」，惟現實上堂的數小時，大部分都是「齋喻」的理論：「講咩係『催乳素』、『催產素』，但一般媽媽唔會因為呢啲知識而令你哺乳順利啫。」而真正與該位母乳顧問單獨會面的時間，僅得五分鐘，完全是「貨不對辦」。

當A想深入問多些如何增奶的方法，對方就游說她使用「一對一」諮詢，更可提供上門服務，但收費昂貴，一小時索價千多元。當A猶疑不決時，該母乳顧問主動提出：「你有無買保險？有就可以call我喇！」因為A本身購買了高保額的醫療保單，加上聽到對方這樣肯定地說，便放心報名上「一對一」諮詢。數日後母乳顧問上門諮詢時，她亦抱着「既然有得call就放膽買」的心態，購下大量商品。

其後，該母乳顧問開了一張到診證明信給A交予保險公司，但不知是有心還是無意，竟將證明信的日期寫錯。A要求對方重發證明，卻又寫漏了「診斷結果」，唯有再三修改。這次信上資料終於正確，豈料保險公司拒絕受理：「保險公司嘅答覆係『母乳顧問唔係醫生』，claim唔到。」

A開始懷疑母乳顧問的話，便傳WhatsApp書面質問對方，到底哪一間保險公司可以索償？誰知該母乳顧問居然答非所問：「佢反問我will you report to Public? (你會公告天下嗎?) 意思是要我用輿論壓力，令保險公司可以claim到母乳顧問。」A覺得很奇怪：「你

有母乳顧問
利用媽媽的弱點，
賺錢圖利。



母乳顧問與顧客手機上的對話，顯示母乳顧問推卸責任。(受訪者提供)



苦主 A

苦主 A 被母乳顧問說下，購下逾 8000 元產品及服務。

潤。我們索取單據作保險索償。我沒有問太多。」遂懷疑該母乳顧問使用不良營商手法，騙取顧客的信任，以增加公司利潤。

claim. I didn't ask for too much (他

兩可地回答：「They asked for the receipt for the insurance claim. I didn't ask for too much (他

當初話可以 claim，我先幫襯你上一對一，你而家調轉頭叫我

**謊稱：
母乳顧問等同醫生**

她再追問，到底有無顧客

可成功索償？母乳顧問只模稜

兩可地回答：「They asked for

另一名懷疑被騙的苦主B亦有同樣遭遇，參加「追奶班」後，被該母乳顧問游說上「一對一」可以「claim保險」。B說：「當時我都好愕然，因為從來無論過睇母乳顧問有得claim，我都反問佢兩次『真係嘅？』，佢都好實牙實齒話得，更指『母乳顧問資歷等同醫生。』最後B的索償，同樣被保險公司以「不受保障項目」為由拒絕。

B直指，該母乳顧問善於捉摸媽媽的心態來賺錢：「其實我最想要嘅答案，嚟追奶班入面（母乳顧問）答唔到我，話要再俾錢上one one（一對一）就可以答到我嘅問題。明知我覺得貴，就話啲錢可以claim得返，呢樣真係好敲中我嘅（心態）。我哋個個媽媽上追奶班，目的真係好想去追奶，試盡方法都做唔到，真係好灰心。」

只教餵奶姿勢浪費時間

光顧同一間母乳顧問中心的苦主C則指：「一對一服務是刻意『探波鐘』拖長時間賺錢：「本來我係要求上（一對一）一個鐘，當時我帶埋bb上去，bb又喊又扭計，佢就叫我換下片安撫咗bb先，我無expect（預料）過呢啲都計我時間收錢。之後佢只係教幾個餵奶post（姿勢），又嚟YouTube搵啲片俾我睇bb喊聲，睇咗成廿分鐘，然後又一路向我sell products（推銷產品），好啱時間。」

結果埋單時，母乳顧問向C收取多半小時的超時費用，令她非常不滿：「上堂之前，我已經email（電郵）同佢講咗只上一個鐘頭，上緊堂嘅時候我又再提醒佢（母乳顧問）兩次，我寧願夠鐘佢叫停我，我都無咁hard feeling（難受）。」

苦主B

苦主B指，該母乳顧問曾諮詢費用，該費用可以用來獲得保險賠償。

後C無奈付款，帶着一肚氣回家。她坦言，和其他苦主一同挺身出來發聲，就是不希望再有

苦主出現。K

懷疑愛騙的苦主媽媽 訴說事件經過。

硬銷商品違專業準則

現時全港約有200多名國際認證泌乳顧問，今次事件涉及的是其中一位顧問，涉嫌觸犯《商品說明條例》中，使用不良營商手法。據悉，若有人涉及虛假商品說明、誤導性遺漏、具威嚇性的營業行為、餌誘式廣告宣傳、先誘後轉銷售行為，以及不當地接受付款的罪行，一經定罪，最高可罰為罰款50萬元及監禁5年。

若母乳顧問向顧客硬銷一些商品，又有否影響專業操守？根據國際泌乳顧問認證委員會發出的《國際認證泌乳顧問之專業行為準則》(Code of Professional Conduct for IBCLCs)有明確規定：「每個國際認證泌乳顧問都應對於商業產品能傳達正確、完整且客觀的資訊；揭露自己有任何實際上或明顯的利益衝突，包括相關商品、服務、或是提供相關商品或服務之機構的財務利益，確認商業的考量不會影響專業的判斷，以及能自願離開專業領域，如果自己有可能不利於客戶的生理或心理障礙。」

該準則又指，每個國際認證泌乳顧問都應如醫療專業般表現誠實並公平；如有顧問因於授乳諮詢工作中有不誠實、重大過失或不法行為之核心問題而被相關法律裁定為犯法，則等如違反該守則，該委員會擁有權力永久撤銷該顧問的認證和公開譴責。



母乳顧問良莠不齊 時薪千四元

「香港即使推廣了多年母乳餵哺，但有關的政策和措施都相當落後。」立法會議員麥美娟說。

餵哺母乳好處多，世界衛生組織亦建議媽媽持續母乳餵哺至小朋友兩歲或以上。但新手媽媽總有各種餵哺問題，因此亦愈來愈多人投身「母乳顧問」、「催乳師」、「通乳師」等行業。這些工作收入可觀，時薪可高達1,400元。但由於是新興行業，香港法例欠監管，當中更有些人的專業資格成疑，甚至無牌執業。

麥美娟表示：「我都明白媽媽會好緊張小朋友，坊間就出現一啲人，利用媽媽呢一點去推廣

產品，咁做係好唔正確。」她提醒消費者，購買這些產品或服務之前要做好資料搜集，了解產品或服務是否信譽良好，若發現有人作出虛假陳述及涉嫌使用不良營商手法，可向海關或消費者委員會舉報。

母乳餵哺政策措施落後

麥美娟慨嘆，香港在母乳餵哺方面的政策和措施都相當落後，以致相關行業如「母乳顧問」都無法有規範地發展，容易讓一些不明來歷的服務提供者混水摸魚謀利。她又指，一直以來積極爭取改善本港的母乳餵哺空間設施，但至今仍未完善，如公共地方餵奶或泵奶的地方都不足夠，促請政府要加快改善步伐。

其實政府亦有專為母乳媽媽而設的免費諮詢服務，包括香港衛生署開設的母乳餵哺熱線，市民亦可致電區內的母嬰健康院，預約母乳姑娘跟進問題。有個別公立醫院更設有母乳餵哺小組，在母乳媽媽出院回家後，提供上門探訪及跟進服務。



苦主C

母乳顧問(下圖)落足嘴頭，游說顧客參加一對一教授服務。



麥美娟促政府改善本港母乳餵哺政策及設施。(麥美娟fb)



母乳顧問非註冊醫生 不受保險保障

香港的母乳餵哺設施遠落後於其他國家，就連保險公司的索償條款都未能與時俱進。美國為了推廣母乳餵哺，早年曾立例(《患者保護與平價醫療法案》，即「奧巴馬醫保」)保障母乳媽媽可向領有牌照的母乳顧問求診後，獲得保險公司賠償。但香港保險計劃的受保範圍，暫未包括「母乳顧問」一項。今次的一群苦主媽媽，很可能被人利用這一點來「鑽空子」獲利。

有資深保險業界人士指出，在香港單純求助於母乳顧問，並不能向保險公司索償，除非母乳媽媽因乳腺炎、發燒等問題而需入院留醫，則可以用住院醫療保障來索償。該名業界人士又指，因香港與外國的保險公司條款和保障範圍都不同，例如脊醫在加拿大屬於註冊醫生，但在香港

則不歸類為註冊醫生，不一定受醫療保險保障，故受保人最好在求醫之前，先向自己的保險經紀詳細查詢。若母乳媽媽需要求醫，亦最好尋找有註冊醫生資格的國際認證泌乳顧問。



本港近年積極推行母乳餵哺，但設施仍落後。(中通社)



尚有精彩內容
請掃QR code



每年全球都有數以萬計、不同機構做的民意調查出爐，但民調的結果與真實民情經常對立。以美國大選為例，每逢選舉年，不同機構均會就選舉結果進行民調，民調結果往往分歧，預測選舉結果的效用非常有限。

文、圖：本刊記者



不同政黨的民意調查，結果大相逕庭。
(公民黨網頁)

偏頗提問 操控輿情 民調結果差異大 信唔過

回 看香港，民調之間有差異的情況屢見不鮮。特首林鄭月娥月前在施政報告中，提出「明日大嶼」填海方案，不同政黨先後就填海議題都做過民意調查，對象都是香港普羅大眾，但得出的結果卻南轅北轍。到底民意調查機構是如何做調查，當中可信用有幾高，又是否能夠反映真實民意？

電話騙案多市民戒心強

有民調專家對本刊透露，本港近年要就特定議題進行民調，確比過去困難，原因是近年猖獗的電話騙案令市民加強防範，民調機構較難接觸被訪者，而隨著手提電話普及化，固網電話減少，以至市民平均長時間忙於工作，均增加傳統民調的難度。

民調結果難以準確掌握民意，以「明日大嶼」民調為例，屬建制派、支持填海的實政圓桌，在今年5至8月期間，以街頭及網上問卷方式訪問逾1,500人，當中逾50%人支持在維港以外近岸填海或發展東大嶼都會。而堅決表明反對「明日大嶼」計劃的公民黨，則在10至11月期間，以固網電話訪問3,000多人，結果顯示88%受訪者「十分擔心」或「擔心」「明日大嶼」將耗盡財政儲備。可見民調的不同設計，令效果差異很大。

若再仔細一看，公民黨的民意調查中所列的其中一條問題：「你認為值得為明日大嶼而耗用所有儲備嗎？」，之中「耗用所有儲備」這些字眼，似乎帶有強烈引導性。另一條問題為：「有消息指『明日大嶼』項目將耗用五千至一萬億元，你擔心工程將耗盡政府的財政儲備嗎？」當中的「消息」從何而來？是否經證實？如果無實證，或有誤導公眾之嫌。而實政圓桌的民意調查中，則將「維港以外近岸填海」和「發展東大嶼都會」分為兩個選項，但在統計數字時，又將兩者一併當作「支持填海」計算。這做法又是否恰當？

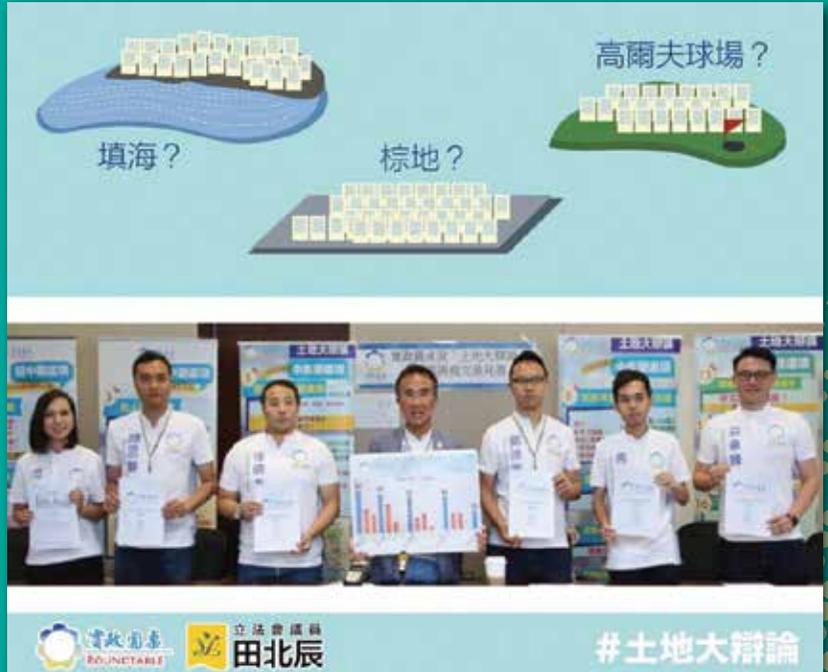
問題偏頗影響調查結果

一條問題、兩個問法，已經可以左右結果。如何確保民意調查的中肯和準確？香港大學民意研究計劃經理李偉健表示，該機構所有民意調查的問題，都會由專業人士草擬，並由至少兩名研究團隊成員覆核，由機構總監鍾庭耀把關，以防問卷主觀和偏頗，亦要確保問卷上的資料絕對正確。

進行訪問的調查員，會經過多次專人培訓，訓練發問技巧。針對特別敏感的議題，如涉及受訪者的健康等，更會有個別訓練，減少受訪者尷尬的機會。李偉健又表示，該機構會要求調查員在電腦上讀出



林鄭月娥推出「明日大嶼」填海計劃，民意不一。(中通社)



不同政黨的民意調查，結果大相逕庭。(實政圓桌fb)



港大民研計劃定期每月兩次，就不同議題作調查。(網頁截圖)

性。^K 查結果的準確度及代表性。

李偉健透露，自2017年7月起，該機構改良了沿用多年的加權方法，除了會收集受訪者的年齡、性別和教育程度三項數據外，亦加入一項「經濟活動身份」，即是就業狀態，相信做法有助提升調查結果的準確度及代表性。

碼混合使用，固網及手機樣本比例初時為四比一，經測試後已把混合樣本常規化。直至今年4月，機構再調整固網及手機樣本的比例為二比一，不排除未來會將手機樣本比例再調高。

他承認，現時機構進行民意調查時，確實遇上不少困難：「近年電話騙案增加，令受訪者提高戒心，唔肯接受訪問，調查員需要花更多時間去解釋身份。」他又指，市民工時比以往更長，以致難以騰出空檔接受訪問，調查員需要另約時間打電話做訪問，都會增加時間成本。

隨着手提電話普及化，固網電話減少，亦增加傳統民意調查的難度。李偉健指，因固網電話可跟隨用戶「遷居」，現時已難以用受訪者的居住地域作分類，故他們做訪問時已沒有考慮地域性。自2017年7月起，該機構除了使用固網電話號碼進行抽樣調查外，亦加入手機號碼混合使用，固網及手機樣本比例初時為四比一，經測試後已把混合樣本常規化。直至今年4月，機構再調整固網及手機樣本的比例為二比一，不排除未來會將手機樣本比例再調高。

提高手機取樣比例

問卷問題時，不可額外添加任何其他字眼及個人演繹，防止問題帶有引導性。

李偉健透露，現時該機構一般會有兩類調查，一類是受其他團體或機構委託的調查，另一類是自發性的定期研究調查。自發性民意調查為定期進行，就社會不同議題如特首選舉、施政報告等，每月進行兩次，即一年24次，每次以1,000人為基本樣本，約一星期內完成，並會於其後公布結果。

增加土地供應，建立近零碳排放的宜居社區





非建制派為李卓人落選鞠躬道歉。

馬前卒李卓人敗選

幕後金主操控立會夢碎

立法會九龍西補選塵埃落定，民主化石空群而出為李卓人助選，結果大敗，24名非建制派議員發聲明，十幾人手牽手鞠躬道歉，好不悲壯。李卓人的落選，也意味幕後金主委派李卓人在立法會專責協調非建制派的計劃失敗。對他們來說，立法會內外，都舉步維艱。

文：暮成雪

劉小麗被DQ，非建制仍是推舉劉小麗補選填補空缺，劉小麗參選再被DQ，陣營中二話不說便派出曾揚言不再參選的李卓人出選，為何要派個61歲老人出來？知情人士說，其實是幕後金主的如意算盤，是趁今次選舉機會重新安排「班長」，統領立法會內的泛民主派，用以統一立場也好，凝聚力量也好，甚至是通傳「柯打」也好。怎料計劃落空。

幕後金主指揮棒失效

非建制派目前在立法會是一盤散沙，2004年成立的泛民飯盒已經多年的離離合合，現在已改名為民主派會議，裏面有24名議員，卻是無一人能領軍。民主黨涂謹申最資深，但無興趣扮演領軍角色，我行我素的風格不變。胡志偉雖是民主黨主席，然而江湖地位不夠，未能服眾。前年立法會選舉後，非民主派中的郭榮鏗聯同莫乃光、梁繼昌、葉建源及邵家臻組成專業議政，目的是加強各專業界別在議會中的合作，實際效果是將民主派會議掏空了。況且這幾位專業界別的議員，政治立場愈來愈務實，與搞事一派愈走愈遠。餘下的散兵游勇，包括所謂召集人毛孟靜和朱凱迪等，更是只醉心於個人表演，無興趣更是無力量統領一個團隊。

眼看立法會的搞事力量日漸瓦解，幕後金主着急起來，要將力量重新組織，實是不言而喻。李卓人選舉落敗，無疑是因為他的負面因素太多。他年紀不小，今次出選的整個期間，更是眼神恍惚，今次披甲，有被勉強之嫌。他沒有政綱，沒有願景，竟然低招得在候選人簡介會鬧事搏出位，被保安人員抬離現場。壹傳媒老闆黎智英給他50萬元「袋住先」，雖然因為證據不足，沒有被告貪污，但「袋住先」的印象深入民心。到了投票臨近，又是黎智英老友記李柱銘等為他站台，其他更還有戴耀廷及陳健民等6名佔中被告，選民不離棄他才怪，獲得93,047票已經太多，相信不少是基於投票習慣。

激進派票源流失無人可接

今次補選，總有效票數214,970，陳凱欣得票106,457，所得票數比早前一次同區補選中，同是建制

陣營的鄭泳舜多1,022票，李卓人所得票數，比上次姚松炎補選，取得105,000票還少。姚松炎上次補選，黎智英還在自己的刊物中，含沙射影，認為姚松炎之所以落敗，是姚沒有利用泛民沿用已久的選舉機器，只一味以朱凱迪的選舉方式行事，言下之意是沒有跟他的指揮棒行事，是「抵死」，一派金主和首腦姿態。今次李卓人得票比姚松炎少，一群人的金主顏面不知如何放，難怪十多人要一字排開集體鞠躬道歉。

前學聯副秘書長岑敖暉在李卓人慘敗後當頭棒喝，在面書發文指「民主派」的大船其實已經不復存在，同時也沒有一個政治目標的整體更新。李卓人敗選，岑敖暉希望大家不要抵

賴是對手馮檢基鏢票。他還警告，2020年選舉，情況將會更糟。

九西選區，由油尖旺、深水埗和九龍城三個區議會的轄區組成，區內龍蛇混雜，因此選出的議員，另類聲音者眾。2016年的立法會選舉，共有15張名單，選出6名議員。參選名單人的非建制派，包括毛孟靜名單、民協的譚國僑名單、黃毓民名單、民主黨的黃碧雲名單、劉小麗、游蕙禎、吳文遠，若連走民主派溫和路線的狄志遠，取得一共14萬多票。今次補選，意味非建制陣營流失了近5萬票，這是個不少的數字，足以左右整個形勢。

泛民正式宣告碎片化

被DQ後一直為李卓人助選的劉小麗說得老實，她指一個大選區有多元的選民，「要箍返齊所有票不容易」，指今次已盡最大努力，惟因她被「DQ」後選舉工程時間有限，「都花了一些時間讓選民適應期待候選人的轉變」。

2020年的新一屆選舉，非建制派能否重整旗鼓，又誰可重整旗鼓，值得留意，也是非建制派通向未來的一次重要戰役。到時劉小麗、游蕙禎大都不能獲得參選資格，黃毓民也很大可能不再參選，支持自決派的這幾萬張票，背後較接受激進



陳凱欣漂亮當選，到區內謝票。(羅偉健攝)

代言人的市民，到時票歸何處，視乎各方努力，看是那一股力量，能闖出新局面。



選舉期間，李卓人爆出單張夾附湯券，捲入懷疑賄選醜聞。



李柱銘(中)助選，不知是幫忙還是幫倒忙。



李卓人本被捧為立法會非建制派班長，敗選令計劃幻滅。(黃冠華攝)

認識一對無飯夫婦，即使是夏天，一星期總有兩、三晚是吃火鍋的，香港人四季都是火鍋時節，從未間斷，食材多樣，良朋相聚不用太多遷就，現在天氣轉冷，吃火鍋的慾望更加旺盛，單選粵式鍋未夠盡興，來個不同地方菜的火鍋小巡禮，以不同方式暖暖腸胃。

文：滕葡 攝：John Tam

東方美人 + 紅泥小染鴛鴦鍋

\$328

紅泥小染屬麻辣鍋，強調以麻引辣，用新鮮花椒、豆瓣、辣椒等香料炒香再配合中藥材製成，麻麻的感覺刺激卻不會死辣，如我等只接受微辣者，仍可添食。至於白色東方美人湯底，是以大量豬骨、豬龍骨、豬手等熬成濃湯，再加入紅棗、蓮子以及百合增添不同味道層次，入口有一種溫潤感覺。

煥燒吧！

火鍋の慾望

注重細節的裝潢，非一般大酒樓式光猛格局，每件放在店裏的物件都是千挑萬選，接待處的舊鋼琴更吸引不少人駐足拍照。



讓味蕾沾上藝術氣質 寬巷子

吃是藝術沒錯，但火鍋嘛？材料切好，頂多弄個好湯底就來豪氣的涮涮涮，和精緻不太有關係。在台灣首次吃寬巷子已驚為天人，你總不難感受寬巷子老闆已經把吃的藝術全方位推到極致，食材、裝修、食器一一經過嚴格挑選，這條過江龍於初秋來到香港，不用過江就能仔細欣賞他的細緻。

「打邊爐最緊要係個爐……」爐具安全廣告如是說，但對寬巷子的創辦人戴士程來說，可能是個「鍋」吧！我們眼前的這個鍋，分內外兩部分，外面的團圓鍋，圈圈圖案讓每個角度的客人都可以欣賞到火光映照，這是特別找工匠鑄造，每個約值30萬台幣的工藝品。而這種鴛鴦鍋，中間小小的圓圈，用來隔開花椒等香料，一來避免客人被花椒籽等噎到，同時也不會一下子把味全泡出來，造成過辣或「後勁不繼」的情況。

料理研發長在食品擺盤及設計上功不可抹，玫瑰松板、杏香野菊及花團錦簇都以花為主題。杏香野菊的精緻，在人手選擇無破損的杏仁片中可見一斑，花蕊是紫粟米，兩者穩定的黏在花枝膠花托上，為了造出味道層次，花托還摺了薄薄一圈的茄子用來吸收湯汁的味道。另一道「鳳梨酥」更是臥虎藏龍，平實的外貌起初還以為是甜品，原來都是放在火鍋裏面的食材，外層以豆腐、花枝膠以及蝦膠打成，咬下去一陣甜美醒胃的菠蘿味滲出，用來緩衝麻辣鍋的味道最好！

把目光由桌上拉闊到環境，那些燈光絕非一般食肆悶煞人的「世界光」，餐桌看得清楚是功能上的需要，其他部分光暗有序，會導向目光移到那些古味濃厚的字畫、牌匾等家具上面，看似不按章法出現的壁畫，其實都有細心部署過，搶眼卻不俗艷。藝術氣息，除了刻進你的味蕾也不放過你的眼珠。



- 1 花團錦簇 \$238**
漂亮的插花？沒錯這真的是由法國請來的花藝大師來教授員工製作的，把蔬菜的千嬌百媚展現出來，吃時專人協助下鍋，下鍋後，又是另一件能吃的藝術品。
- 2 杏香野菊 5朵/\$168 3朵/\$108**
現時暫別台灣的招牌出品，先做一個花枝漿的底座，再在其上貼上大小一樣的花杏仁「花瓣」和紫粟米「花蕊」，別忘了在花枝漿花托上再捲一圈茄子片，整朵花浮在湯上漂浮，吸盡湯汁精華，好看又好吃！
- 3 玫瑰松板 \$298**
要至少訓練3年的師傅，才可以製作出這「粉紅色玫瑰」，手切松板豬頸肉需要上佳刀章，同時要有手工技巧，灼前先沾上蛋白，入口更嫩滑。
- 4 鳳梨酥 \$138/6件 \$98/3件**
別被它單純的樣子欺騙，以豆腐、花枝膠及蝦膠打成外皮，咬下去滲出令人驚喜的菠蘿味，原來餡料是用新鮮菠蘿慢火煮成濃郁的菠蘿漿，有趣有趣！
- 5 波波糖 \$108/6件 \$68/3件**
菠菜和芝麻醬是絕配，加上白豆皮又如何呢？同樣利用白豆皮能吸收火鍋湯底味道的特性，再在豆皮間抹白芝麻及芝麻醬，最後以菠菜包得的的殼殼，一口一粒，可愛！



台北·寬巷子(香港店)
地址：尖沙咀海港城海運大廈
地下 OT G57 舖
電話：3188 2840
營業時間：12 noon - 3:30 pm
晚市：5:30 pm - 10 pm





泰 留住人心的真材實料 盈旺泰滋味

第一次跟朋友去吃盈旺泰滋味，泰國鮮椰椰青花膠雞鍋上桌，試味後老闆娘叮囑我們雞不可以一次過全放，在不同時段適時調低火力，湯要留到最後才喝，再看到貼有「越催越慢，再催熄火」標語。心中暗忖何解如此霸氣又多規矩，但到那一口滑滑的雞肉及那一塊吸滿雞湯花膠精華的椰青肉入口時，你就覺得要嘗美食以及不浪費廚師的心血就該如此霸氣。

店主馮小姐是泰國華僑，和丈夫大廚陳先生是外冷內熱型，樣子 COOL COOL 的，但談到食物就不禁眉飛色舞。對出品的認真和執着，不是其他店隨便學習到，鍋底是客人來到逐煲獨立精心處理，免除一早到晚一大煲，味道隨意調時間長短不一而走樣之弊，陳生只得一對手掌廚，仍堅持用「麻煩」方法煮出美味，作為識趣的客人就乖乖接受規條啦！

泰國鮮椰青花膠雞鍋
\$338 半隻雞 / \$398 一隻雞
(無花膠 \$238 / \$298)

滋潤又不熱氣的邊爐，我知道沾了湯的滑雞很誘人去喝一口湯，但請忍耐到 2/3 的雞都下鍋後再吃，花膠和椰青到最後盡得雞湯的精華，每一口都美味銷魂！



有新意及帶韓風的包括有大醬醬油、芥末醬油、蒜蓉醬油及辣椒醬油，預先混好不用手忙腳亂自己來啦！



有選擇困難症的朋友還是讓朋友代勞吧，蔬菜丸子櫃選擇極多而且乾淨整齊，光看就覺得愉快。

韓 首創濟州韓牛自助放題 牛知己

韓式打邊爐？不就是部隊鍋嗎？嗯，那些泡菜豆腐公仔麵午餐肉塞得滿滿的一鍋，我個人是不太受落！至於韓牛嘛，不就是用來燒烤的嗎？由今天起大家可以開開眼界了，今年 8 月開業的牛知己，負責人之一的葉先生曾經在大型日本火鍋店當廚師，他覺得傳統的日式火鍋店很多，然而韓風極強的今天，卻沒有一家賣韓式的火鍋店，剛好給他遇上一個有 30 年經驗的韓國廚師，就合作開了這家連韓國也罕有的自助牛肉火鍋放題店。其實韓牛出口也不過是短短幾年的事，他們用了來自濟州島的十級韓牛，（按：十是韓牛最高的級別），話說是因為當地水源礦物含量豐富，鐵質也特別高。店內提供不同部位的韓牛，包括有：人見人愛肉味平均的肉眼；筋位多、韌勁十足的半白肉、口感煙韌的上頸脊肉、味道濃厚的後腿肉及自家製的牛筋丸及牛丸。連湯底計算，價錢也不過每位三百多元，就可以吃到連韓國人也公認是上品，兼且供不應求的韓牛，CP 值相當高。

店內除了韓牛，也有各式各樣的美國及澳洲牛肉，其他食材的選料一點都不馬虎，包括西班牙高質的黑豚。湯底有免費的韓牛牛骨湯供應，加 \$20 則有海膽海帶湯、韓式大醬湯、韓式泡菜湯等，變鴛鴦鍋也不過加 \$30，貼近韓風的醬料就有以大醬調成的醬油，飲品也有自韓國入口的，又有自製布甸及乳酪雪糕機，自助蔬菜櫃更是選擇多又整潔。牛迷韓迷豈能不試？





當你品嚐過美味之後，就明白何謂慢工出細貨，盈旺出品非常值得等待。

馮小姐自少對飲食有要求，也希望食客吃到食材的「最佳狀態」，用心良苦。

盈旺泰滋味
 地址：元朗鳳攸南街3號
 好順景大廈地下
 7號舖
 電話：9626 1116
 營業時間：5:30pm-1am



雞算是店裏各式火鍋的主調，傍晚六點開店，大廚早上十一時就處理當日的雞，選用兩斤四左右的冰鮮雞，貪其肥油不多，他說市面的所謂黃油雞來貨普遍加入色素顯得「金黃」，於是他就加入浸雞放色素的工序，還雞本色之後，又要和雞反覆啤水、按摩雞肉、吊乾等工序要大概用上六小時，為的是一口滑雞！椰青花膠雞煲是私心推介，不惜功本用上兩個新鮮椰青的椰青水及肉，還有由馬來西亞入貨的秘製香料粉，完全是不能複製的獨家滋味。以為很普通的胡椒雞煲，其實是用石磨人手研磨胡椒，又的確比平時機磨及現成胡椒粉製作的多了幾分層次。泰國香葉蟹雞煲吃還加湯打邊爐，秘製醬料還有BB辣迎合不吃辣的人，不過中辣已經是外面的大辣級數，大廚再三提我說不要挑戰這邊的辣，吃不到就浪費了。食物和大廚都需要尊重，但肚子真的餓了怎麼辦？先點個出色的蒜蓉包，但記得只吃一點再外帶好了，要留肚給分量超班的雞煲啊！

- 無視成本，兩個泰國巨椰青，即開即刮肉倒椰青水，所以湯不要太快喝光，會影響雞味啊！
- 泰國香葉蟹+雞煲 \$248半隻雞 / \$308一隻雞
除了奄仔蟹也可選龍蝦或大蝦，辣度自由選擇，泰國金不換加上秘製醬料，夠香口！吃得七七八八還可以加湯打邊爐，鮮味俘虜腸胃！
- 海南胡椒豬肚雞鍋 \$248半隻雞 / \$338一隻雞
想要驅寒祛濕，這個海南胡椒豬肚雞鍋是不二之選，豬肚清洗再蒸，洗得徹底沒異味，胡椒用石磨人手研磨，粗幼可以控制，也更能保留香味，一嘗湯頭，果真有木香層次出來。
- 吊起吹風扇只是其中一個細節，為令雞肉嫩滑又入味，這漫長的預備工序不可少。



御品 1++ 韓國牛肉套餐

成人 \$298 小童 \$228

頭盤 (每人只限一份)

- 1++ 韓牛他他
- 1++ 韓牛肉眼
- 1++ 韓牛半白肉
- 1++ 韓牛上頸脊肉
- 1++ 韓牛牛筋丸
- 1++ 韓牛牛丸

追加放題

- 1++ 韓牛後腿肉
- 特級美國牛肉
- 安格斯牛肉
- 澳洲和牛
- 西班牙 Iberico Duroc 100% 黑豚
- 西班牙豚肉
- 西班牙五花肉
- 美國雞腿肉
- 海蝦
- 廣島蠔
- 精選海鮮 青口、蝦、墨魚

期間限定

每人兩隻醬油蝦

牛知己
 地址：元朗安寧路38號
 世宙商場地下26-27號舖
 電話：6150 3288
 營業時間：12nn-11pm



- 前：1++ 韓牛併盤
(前) 1++ 韓牛全方位不同部位的選擇，包括：(a) 韓牛肉眼、(b) 韓牛半白肉、(c) 韓牛牛筋丸及牛丸、(d) 韓牛上頸脊肉、(e) 無限追加的韓牛後腿肉、(f) 海膽海帶湯 (\$20)
- 韓國醬蝦蟹最令老饕著迷了，現在推廣期間每位客人光顧套餐送2隻醬油蝦。
- 平日高級韓國餐廳可點的韓牛他他，這邊套餐價錢都可享用到，牛味濃郁，Yummy！
- 花樣形態出現的西班牙 Iberico Duroc 100% 黑豚，灼後入口肉質軟嫩，而且肉味特別油潤香甜。

聖誕將至，為摯愛送上窩心祝福，莫過於一份又美麗又貼心的聖誕禮物。每逢聖誕節，美妝品牌都會推出不同的限量產品，除了設計、包裝特別有聖誕氣氛外，當中不少更是限量推出，最適合送給自己或你最珍視寵愛的家人閨密，於佳節送上祝福及暖意，共享快樂時光。

文：Miki Lai

無慮即決

聖誕美妝限量品

01



01 Giorgio Armani 絲光輕透氣墊精華粉底 (節日限量版) \$590

Giorgio Armani 粉底出名貼、薄、透，今次推出聖誕限量版絲光輕透氣墊精華粉底，結合粉底液優點，覆蓋瑕疵，而且具護膚成份。盒面是鮮紅漆面及金色 ARMANI 獨特字型圖案，線條簡約時尚，甚有節日氣息。



02 Clarins 凝亮護唇油 \$220

Clarins 今年推出兩款特別版護唇油——閃爍紅莓及性感黑莓色，前者是粉絲最愛的 03 紅莓色，加入了閃金光感珍珠粒子，增強唇妝立體和豐盈感。護唇油內含榛子油及有機荷荷巴油萃取，深層滋潤雙唇，撫平乾紋，另備有黑莓色，同樣是派對恩物。

02



03 YSL 限量聖誕閃耀黑金 多用途彩妝盒 \$680

盒面以深邃黑調搭配品牌閃金「Cassandre」標誌。彩妝組合包括鮮豔珊瑚色、深桃紅色胭脂、自然閃亮的光影粉修容，啞緻金屬色調及銀色眼影膏、銀色眼線膏，百搭又易用。

03



04 植村秀 ganache & praline 眼影盒 \$500

植村秀與法國巴黎朱古力品牌 La Maison du Chocolat 攜手推出的聖誕限量版彩妝系列，走甜美路線。眼影盒令人聯想到雜錦朱古力，難以抗拒的亮麗色澤，散發着濃濃的朱古力香味，甜品控一定愛上。

04



05 Chanel 獅子浮雕 光感蜜粉餅 \$555/8g

Chanel 每次推出限量版都予人驚喜，今年聖誕彩妝系列中，採用了經典的獅子圖像，將聖誕莊嚴及濃厚的節日氣氛表露無遺。色調亦是仿如獅子毛髮的貴族金，打造更貼近金屬的質感，出席晚宴必備。

06 Dior 星願之夜 五色眼影 \$560

承接今季時裝系列 Dior 先生以幸運星作為主題，限量聖誕系列亦互相呼應，五色眼影組合壓印星星圖案，加上金屬的眼影質感，猶如漆黑中的閃閃星光一樣鮮明、出眾。

06



最早起源於19世紀的德國聖誕日曆 (Advent Calendar)，原是用以記錄12月耶穌誕生日前的24天。今年不少彩妝品牌都從傳統聖誕日曆得到靈感，推出每天內藏不同產品的彩妝禮盒，每格藏着一件產品，一天拆一個，一直拆到聖誕節，令佳節充滿期待與驚喜！

彩妝聖誕日曆

日日有驚喜

01 The Body Shop 節日限量版 25日月曆尊貴禮盒

\$1,499

以魔幻森林作主題，禮盒當中14款是標準裝產品，包括沐浴及身體護理系列、植物幹細胞活肌系列、極致賦活系列及面膜等。盒子更設定了簡單日常任務，完成了25天挑戰，保留空盒子可以把它變成一幅拼圖，非常有趣。

02 Net-a-porter 25天節日倒數計時美妝禮盒

\$1,250

時裝網站Net-a-porter推出倒數禮盒，以簡約黑白型格包裝突圍，內裏全屬網站編輯精心挑選的產品，包羅多個知名品牌，如Charlotte Tilbury、Hourglass、Marc Jacobs Beauty等，最適合「花心」人士。

03 L'Occitane 聖誕倒數 驚喜日曆2018《星語心願》

\$495

今年聯合法國時裝品牌CASTELBAJAC Paris設計限量版，用紅、藍、黃三色為主調，加上玩味十足的圖案，盒上有24道小門，每道門背後都藏着品牌的經典產品，包括蠟菊珍貴活顏霜、櫻花沐浴啫喱等。

04 NARS Uncensored Advent Calendar 聖誕倒數日曆

\$1,500

NARS首次推出聖誕倒數日曆Uncensored Advent Calendar，包括24款專屬NARSissist的唇部、胭脂、遮瑕及眼妝產品，每天拆一件，聖誕節當日就可以化個靚妝出席派對了。

05 Charlotte Tilbury Charlotte's Beauty Universe 聖誕倒數日曆

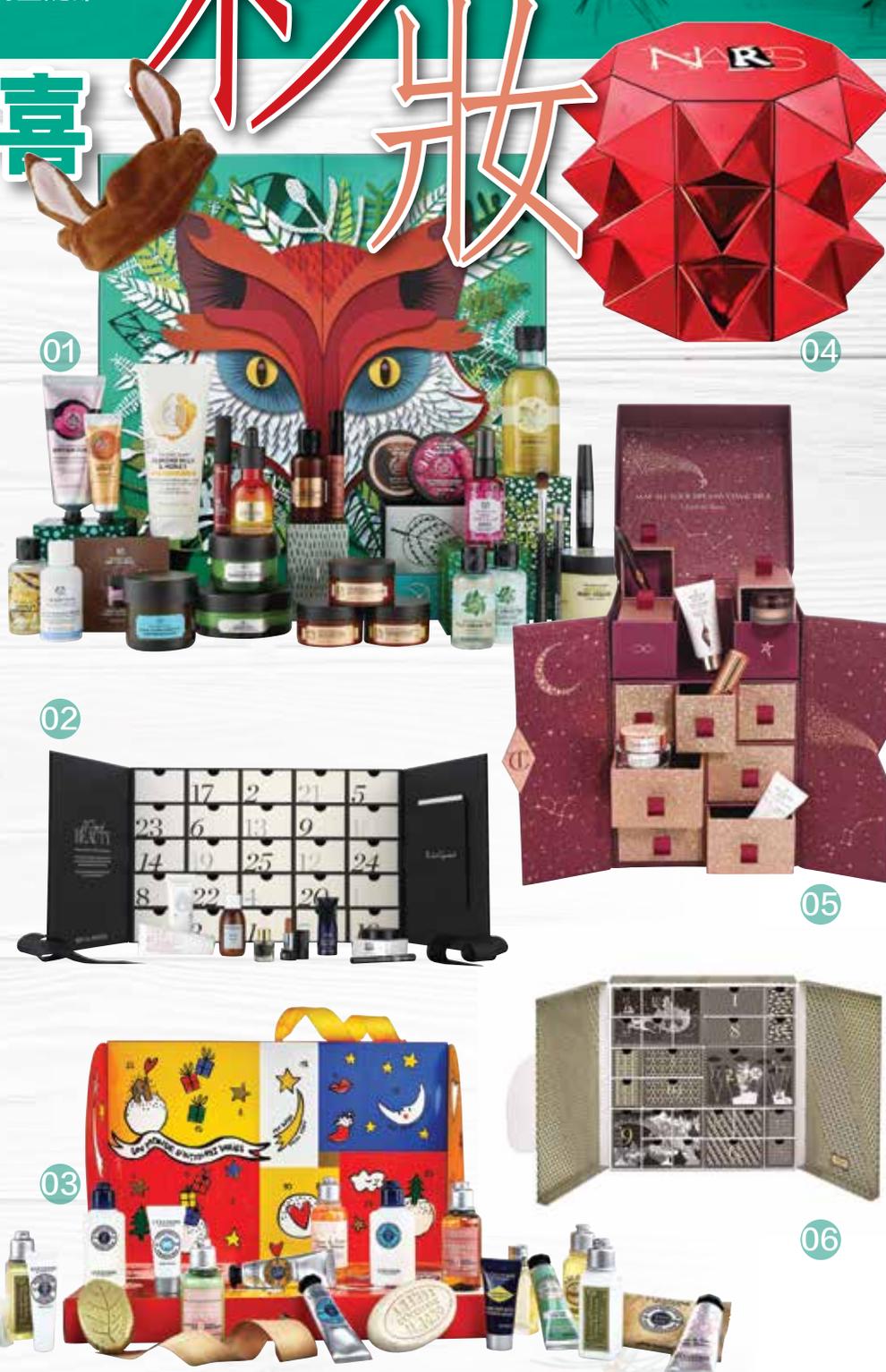
\$1,600

今年登陸香港的Charlotte Tilbury，聖誕倒數日曆放滿了最具代表性的美妝經典產品迷你版，當中包括Multi Miracle Glow、三重潔膚面霜、Goddess Skin Clay Mask 面膜、睫毛液、眼影、眼影筆等，可說是品牌的絕佳入門套裝。

06 diptyque 聖誕倒數日曆

\$4,100

diptyque今年夥拍巴黎藝術家Pierre Marie，以冬日神話為主題，推出限量系列聖誕倒數日曆，內有25份小禮物，包括15款迷你蠟燭、7款迷你香氛和2款迷你護膚品，聖誕節正日的一格是標準裝的聖誕蠟燭，香氛控不容錯過。



文：Tetsuro

圖：互聯網

Hover 2 在 Kickstarter 上的集資價是 US\$399 起。



Hover 2 全方位 360 度避障 眾籌極速達標

news
01

兩年前機身小巧便攜度極高的航拍機 Hover Camera Passport，相信大家還有印象，而後繼機 Hover 2 亦已現身，雖然重量多近一倍，但仍是輕量級的 490g，並加入避障功能，而且於 Kickstarter 的眾籌項目亦已極速達標！

光學雷達

Hover 2 的機頂設有兩個可旋轉的光學雷達，配合高通旗艦級 Snapdragon 處理器，以及 SLAM 即時定位地圖建構技術、VIO（視覺慣性里程計）和飛行路線計劃功能，使航拍機可以實時偵測四周環境，於自動追蹤拍攝主體的同時能夠 360 度避開附近的障礙物。Hover 2 最遠能夠偵測 10 米外的障礙物，因此其最佳避障的飛行速度為低於每秒 7 米。

智能追蹤

拍攝方面，Hover 2 支援 4K 拍片及 1,200 萬像素影相，並有兩軸機械雲台及電子防震裝置。Omni-Follow 能夠從前、後、側面或好像衛星般圍繞主體追蹤拍攝，而即使 Hover 2 和追蹤主體之間因環境因素被阻擋，它亦能夠因應情況調整追蹤策略，如預測主體行走路徑，並隨時重新鎖定。Trackshots 模式則提供 4 個好像拍電影般的運鏡效果。用 Hover 2 來 Selfie 亦十分方便，內建半身、全身、大 Wide Shot 及俯瞰 4 個模式，一按便自動飛到適當位置影靚相。

Hover 2 最長飛行時間為 23 分鐘，配合 BlastOff 遙控器可控距離達 5,000 米，內置 8GB 儲存空間，支援最大 128GB microSD 卡作擴充。

網址：<https://www.hover.ai/hover2>



換上另一個更輕巧的保護框使用 BlastOff 遙控器，可連續飛行 23 分鐘，及最遠於 5,000 米外操控航拍機。



設有遙控器 Palm Pilot 方便單手操控。



Hover 2 強勁的追蹤功能，即使有障礙物阻隔也無礙主體追蹤。



Galaxy S10屏佔比進一步提高。

Samsung Galaxy S10 傳聞支援5G制式

當iPhone推出過後，人們的注意力便開始聚焦於Samsung的新手機之上，除了早前驚鴻一瞥的摺疊手機之外，最矚目當然是預計明年初推出的Galaxy S10。

網上傳言眾多，最新消息來自《華爾街日報》，傳出手機將有4個版本，最強型號、代號「Beyond X」將具備前2後4共6個鏡頭，並支援5G網絡制式，採用6.7吋屏幕，比之前的Galaxy S系列都要大，但手機推出日期還要視乎各地電訊商的5G網絡何時完成而定。

至於Galaxy S10其他3個型號，尺寸將為5.8吋、6.1吋及6.4吋，較高階的兩個型號將備有屏幕指紋辨識功能，最平價型號則將辨識器放到機側，手機將採用Infinity-O屏幕設計，不再有「瀏海」或「M字額」，取而代之為近角位置留有小黑圈放置前置鏡頭，將屏佔比再提高。手機預計明年2月對外公布。

較高階的型號將支援屏幕指紋辨識技術。



Spire Health Tag 健康無間斷

建議貼在內衣、睡衣及運動服上使用。



流行的監測健康手帶帮助大家時刻注意身體狀況，但大多沒防水功能，又要每周甚至每日充電，有點麻煩。Spire Health Tag便採用特別的使用方法——貼在貼身衣物即可，甚至能夠連同衣服放入洗衣機清洗，並有1年半的電量，使用方便。

配合專屬的IOS應用程式就可以知道心率、運動時間、卡路里消耗、睡眠質素等，甚至偵測到你是冷靜、專注還是壓力的狀態，繼而提示你進行呼吸練習讓你放鬆；又或在睡得差的日子提供意見，如做一點運動讓你睡得好一點。心水清的讀者或已發覺一個Health Tag並不足應用，因此廠商提供1個、3個及8個裝供選擇，甚至提供月費計劃，當Health Tag沒電時參加者可免費更換或額外購買Health Tag享半價優惠，還有個人化健康報告等等服務。K

網址：<https://spire.io>



官方聲稱電池續航力達1年半兼且防水，可持續使用。

Style 2 Paints 強勁上色 AI

如果你喜愛畫公仔，又不懂得上色，又或者沒有時間上色，一定要試試日本的Style 2 Paints，它是一個AI上色網頁，簡單來說，只要上傳你的作品，然後選擇不同的「畫師」風格AI，便可迅速地有一幅完成度不錯的上色作品。如果有需要更可作一些較進階的修定，例如選擇精細度（Careful或Careless），添加「提示點」以控制局部色彩，最後加入光源位置及光的顏色，便大功告成！

作品除完成度高之外，當下載時系統更會將影像輸出成多個檔案，包括最終圖像、沒有光影渲染的圖像、黑白漫畫渲染、Photoshop用的光影層及底色等，方便家用再作進一步修改。在Twitter上搜尋#style2paints，便可看到大量此AI的作品！

網址：<https://s2p.moe/>



由AI幫你的作品上色，完成度相當高。



在Twitter已有大量用AI上色作品供參考。



旅行上網WiFi方案

機場24小時專櫃

簡單 · 快捷 · 方便



日本 · 韓國 · 台灣

Japan

Korea

Taiwan

日租
低至 **\$28** 起



信用卡免按



24小時交收



方便快捷



配件齊全

【真 · 爽優惠】

4G無限數據不限速-日本/韓國/台灣日租只需\$28
只需網上預訂即享優惠價喇喇!

網上信用卡付款仲可以免埋按金!

真 · 現金券

網上預訂WiFi蛋服務

不限金額
全單即減 **\$20**

現金券代碼 2OKL

情境數學題 以日/韓/台為例，
三日行程只需 \$64

商務計劃



月結帳單 服務專線 額外折扣

按單
結算 **30% off**

WiFi蛋服務 折扣以正價計算

日韓台星馬泰 機場接送服務

網上預訂機場服務

不限金額
全單即減 **\$20**



現金券代碼
LLT20

✓ 中文司機
✓ 免費等候

人工智能 旅遊翻譯神器

日租
低至 **\$32**



- ✓ 支持80+種語言
- ✓ 操作簡單
- ✓ 12小時電量
- ✓ 語音清晰
- ✓ 耳機兼容



☎ | 查詢熱線 3709 8118

✉ | info@songwifi.com.hk

📘 | songwiftravel

📞 | WhatsApp查詢 5584 2842

🌐 | www.songwifi.com.hk

📷 | songwifi

觀塘辦事處

星期一至五: 12nn-8pm
星期六: 12nn-3pm
星期日及公眾假期 休息

- 📍 機場24小時櫃檯 | 香港國際機場一號客運大樓第五層接機大堂A05櫃檯
- 📍 尖沙咀門市 | 尖沙咀嘉蘭圍5-11號利時商業大廈17樓1704室
- 📍 觀塘辦事處 | 觀塘開源道49號創貿廣場15樓1505室