堅 雜誌 Magazine

曾國衞

P16

勇闖疫區救港人
「入境一哥」人氣急升

撼動三大山

港澳辦改組

推行23條立法
九月立會換屆
2022特首選舉

港澳辦主任 夏寶龍
港澳辦副主任 兼中聯辦主任 駱惠寧
港澳辦副主任 張曉明

No.064/2020.03.13

目錄 / Contents

003 ..... 堅 評
請選管會睜眼硬起來 查找選舉不公要行動

004 ..... 封 面 故 事
推行23條立法 九月立會換屆 2022特首選舉
港澳辦改組 撼動三大山

010 ..... 撥 亂 反 正
監察區議會濫權越權
陳學鋒：「民意授權」不是為所欲為

016 ..... 政 情
勇闖疫區救港人
「入境一哥」曾國衞人氣急升

018 ..... 各 有 堅 持
抗疫表現出色 世衞高度評價
林正財：香港公衞世界頂尖

020 ..... 政 策 反 覆
研究13年歷經「三諮三研」
啟德單軌鐵路 或胎死腹中

026 ..... 健 康 陷 阱
隨意棄口罩 衞生爆風險
醫生促立法規管

028 ..... 北 上 創 業
助港青實現創業夢想
葉興華樂做大灣區超級聯絡人

030 ..... 極 端 天 氣
香港全年平均24.5度 創最暖紀錄
地球發燒災難不斷

032 ..... 國 際 風 雲
疫情嚴峻 運動產業重災
東奧命運五月底揭盅

036 ..... 健 康
中醫看疫情 濕毒閉肺 正氣存內
養生提升免疫力

040 ..... 美 容
用得安心 3大美妝關鍵字

042 ..... 科 技
Sony Xperia 1 II 拍攝功能媲美無反相機

封面故事 / 004

堅 Magazine
九龍九龍灣常悅道20號
環球工商大廈2樓4室
Flat 4, 2/F., International Plaza,
20 Sheung Yuet Road,
Kowloon Bay, Kowloon.

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.

2020 All Rights Reserved to kinliu.hk
版權所有．翻印必究

堅料網

手機應用程式
免費下載

Download on the App Store
Google play

請選管會睜眼硬起來 查找選舉不公要行動

立法會選舉將於今年9月舉行，選舉管理委員會3月9日公布《選舉活動指引》建議，包括票站主任可作安排，以方便有特別需要選民投票、甚至優先投票，包括70歲以上高齡長者、孕婦及肢體傷殘，以及行動不便者。去年的區議會選舉曾經出現許多選舉不公的情況；而2016年的立法會選舉過程中，亦有一些破壞選舉公平的情況，這些都值得政府當局去重新檢視，須強調的是，維護選舉的公平，要治標更要治本，要從破壞選舉公平的根源去查找原因，採取行動。

今年的立法會選舉，反對派已提出所謂的「奪權」路線圖，目標是要爭奪立法會的過半議席，因而，一般預料，今年的選舉將會是競爭異常激烈的一次選舉。珠海學院陳文鴻教授在接受《堅雜誌》訪問時指出，預料反對派會不擇手段去爭奪立法會的議席，在去年底區議會選舉中使用過的一些招數，也大可能重複使用，包括動員阻撓被認為對他們不利的市民去投票等。由此可見，政府當局須正視選舉中可能出現的特殊情況，及早準備，以保選舉公平。

去年區議會選舉中確實出現許多導致選舉不公的情況。在選舉期間，有大量建制派辦事處接連被縱火，被人入內搗亂及破壞，候選人擺街站時亦被人搗亂、滋擾甚至遭到暴力襲擊，亦有些市民因擔心個人人身安全，而不敢去投票。民建聯主席李慧琼曾在選後指出，收到許多市民投訴指選舉不公平、不公正，包括代理人和參選人無法安全進入點票站監票，有市民投訴被人冒充投票等。

立法會議員蔣麗芸亦指出，不斷收到市民投訴，有市民指投票前已被刪去名字，有部分人投票後重複排隊，有意拖延排隊時間，令一些長者和體力較弱的市民，無法正常投票。

去年區議會選舉期間出現的這些問題，值得政府當局重視。選管會提出建議，包括允許票站主任可作安排，以方便有特別需要選民投票、甚至優先投票，包括70歲以上高齡長者、孕婦及肢體傷殘，以及行動不便者。這項安排，對高齡長者、孕婦和肢體傷殘者提供方便，無可厚非，值得支持。但是，這些只能算是治標不治本的措施，從維護選舉公平的角度出發，選管會應更多地注視選舉過程中的違規行為，甚至惡意破壞的行為。

例如，選管會應聚焦於如何禁絕選舉期間出現的暴力破壞選舉的事件，用暴力恐嚇、滋擾候選人，破壞競選工作的行為，以及用暴力對選民作出的威嚇行為。又如，對於惡意搗亂投票站秩序，阻撓他人投票，冒認他人投票等的行為，以及破壞點票站秩序的行為，選管會同樣必須有措施加以制止。禁止惡意破壞和搗亂行為，嚴正執法，才是維護選舉公平的根本，否則，即使已安排長者和體弱者優先投票，仍然有可能會出現阻撓長者和弱者投票的情況。

此外，2016年的立法會選舉時，港大學者戴耀廷推出所謂的「雷動計劃」，這一計劃是在引導部分選民的投票意向，讓選民投票給某些候選人，不投票給某些候選人，這些做法是整個反對派的競選工程的一部分，但其所使用的經費，卻不被計算入反對派各候選人的競選經費中，同樣是存在選舉不公的問題；再者，戴耀廷的這些公眾宣傳，指引選民投票支持某些候選人，不支持某些候選人，是否事先得到所有的候選人的同意？他的行為對選舉本身又造成了哪些方面的影響？選管會不應視若無睹，有必要就這類的破壞選舉公平的行為，加以規管，甚至追究。

《建議指引》亦提出，某人是否已公開宣布有意參選，從而成為選舉法例定義需要申報選舉開支的「候選人」，是基於實質已非形式上的考慮。這一措施很有必要，過去的選舉中，不斷有些候選人，鑽空子，以各種方法偷步展開選舉宣傳，從維護選舉公平的角度出發，確實有必進一步明確法律的規範。

作為對選舉事務有權有責的選舉管理委員會，希望對過去的選舉弊端，不再聽若罔聞，視而不見，而是認真地睜眼、硬起來掃除不公，重建香港一個公平的選舉制度。

推行23條立法 九月立會換屆 2022特首選舉

改組三大山

港澳辦主任 夏寶龍

港澳辦副主任兼中聯辦主任 駱惠寧

港澳辦副主任 張曉明

今年2月12日中共中央政治局會議後，公布多項中央及地方的人事變動，其中最令香港市民關注的是，全國政協副主席、秘書長夏寶龍被任命為國務院港澳辦主任，其下有張曉明、駱惠寧、傅自應三位正部級的副主任。這次是中央港澳工作系統的重大調整，消息人士指出，這次調整主要是因應港澳工作的最新發展趨勢的需要，而調整後的新的港澳工作班子所須面對的最重要工作，就是要處理好《基本法》廿三條立法，以及今年9月的立法會換屆選舉和2022年舉行的特首選舉的事宜。

中央為何在去年的反修例動亂之後，急於完成廿三條立法工作？香港推動廿三條立法又面臨着哪些困難？廿三條立法與立法會選舉之間又有何關係？《堅雜誌》就此採訪了珠海學院一帶一路研究所所長陳文鴻，以及民建聯副主席、行政會議成員、立法會議員張國鈞，了解他們的看法。

文：文武　圖：黃冠華

特首選舉也面臨前所未有的挑戰。

港澳辦撼動

國務院於2月13日公布人事任免安排，免去張曉明的國務院港澳事務辦公室主任職務，調任港澳辦分管日常工作的副主任（正部長級），由全國政協副主席夏寶龍兼任國務院港澳辦主任。同時，任命香港中聯辦主任駱惠寧、澳門中聯辦主任傅自應，兼任港澳辦副主任。

副國級夏寶龍執掌港澳辦

這次人事任命不僅是港澳辦的重大人事調整，由副國級的夏寶龍兼任港澳辦主任，下面有三位正部級的副主任。同時也是中央港澳工作領導體制和工作機制的重大變革。對此，香港社會引發出種種猜測，十分關注這次人事任命。

自國務院公布上述任命以後，新任港澳辦主任夏寶龍，以及三位正部級的副主任，均尚未就有關人事任命，以及港澳辦日後的工作方向，以及中央港澳工作的調整作公開的講話。消息人士向《堅雜誌》透露，港澳辦完成了這次人事調整後，即將展開就港澳工作的新規劃和部署，除了全面了解、掌握香港最新發展態勢，分析香港政治、經濟、社會最新發展情況之外，重點工作將放在如何推動《基本法》廿三條立法，以及如何做好香港的立法會換屆選舉，下屆特首選舉的相關工作，而這些工作互為關連，因此須從整體上進行調研和通盤考慮。

陳文鴻：廿三條立法有緊迫性

珠海學院一帶一路研究所所長陳文鴻接受《堅雜誌》訪問時表示，經過去年的反修例動亂之後，中央已經意識到，《基本法》廿三條立法並不只是寫在法律條文中，要求香港特區自行立法的憲制責任。從非法「佔中」到反修例暴亂，都是在香港發生的顏色革命，意在挑戰中央在香港的主權和治權，要解決這一問題，只能盡快完成廿三條立法。

而中央推動落實每項政策，必須要靠組織和人事，所以，這次港澳辦出現組織和人事的調整，就是希望能推動落實這項政策。陳文鴻認為，香港當前面對的問題是立法會換屆選舉，許多人擔心會否再次出現像去年區議會選舉那樣的政治形勢大逆轉的情況，如果立法會選舉出現大的失誤，接下來就要面對特首選舉的問題，整個形勢是趨於惡化。所以，在香港的整體情況之下，中央要考慮是否應該緊急地處理廿三條立法的問題，還是要等到事情惡化之後才去處理。

立法會換屆前完成立法較佳

陳文鴻認為，最佳的方案是在立法會選舉之前就先完成廿三條立法，因為現在立法會內建制派的議席佔優，如果中央將立法會選舉視為不容有失的目標，證明廿三條立法

陳文鴻認為廿三條立法有迫切性。

更多精彩內容即上 http://kinliu.hk

張國鈞認為特區不能長期拖延廿三條立法。

的緊迫性很強時，中央會要求香港盡快完成立法。

如果今年的立法會選舉失利，顏色革命的推動會加快。完成廿三條立法還有一個很重要的作用，將會在香港整體的政治發展設下一個框框，定出一些死線，令反對派在選舉中須面對框框，受到廿三條限制，所以反過來可能對立法會選舉也有正面作用。

張國鈞：特區不能永遠拖延立法

身兼行政會議成員、立法會議員的民建聯副主席張國鈞認為，由九七回歸到今日，超過廿年，香港仍未完成基本法賦予的憲制責任，的確是香港做得不好，所以，香港的主事官員和特區政府不能永遠去拖這個問題，一定要做這項工作。雖然此時此刻去立法，未必是最佳時間，但作為主事官員應該不斷去審視，去創造氣氛，在大原則上令市民理解，去做好鋪墊的工作，而非坐在哪裏，每次都說現在未適合。他說：「正如習主席在本屆政府成立時，在會展對着行政長官和所有問責官員所說的，官員不能避事，這一點也是對特區政府的期望。」

推動立法須顧及政治現實

張國鈞指出，特首林鄭剛上台時，就有人問她，廿三條幾時可以立法，她一直的說法是要創造

廿三條未完成立法成為國家安全漏洞。

一個良好的氛圍。有些人說，良好的氛圍就是要先搞好經濟民生，因為香港市民都是很務實的，有了這樣的環境，再提出廿三條立法，就會容易一些。但是，如果看看近幾年香港的政治和社會發展，無可否認，的確有相當多市民注重經濟民生的同時，也重視政治權力、人權保障等問題。相信即使經濟民生改善了，香港繁榮了，社會安定了，也不代表市民對廿三條立法的觀點和看法會發生多大的改變，這是香港的政治現實。

須讓市民認識立法原則

張國鈞說：「大家都知道，廿三條也好，普選也好，甚至去年的修例問題也好，香港經歷了幾次政治事件，社會分化已經很大，即使在面對疫病，依然有人用黃藍之分，在這樣高度對立的社會環境之下，現去做這件事，成功的機會有多大？或者社會要付出的代價有多大？這種代價是否值得付出？要有政治的判斷。這是我們要考慮的。」

他認為，推動廿三條立法，首先要讓市民認識到在基本法要求之下的原則是甚麼，要達

到甚麼目的，在社會對這些原則有了初步的認識，爭取得到多數人認同之後，才去談條文。這很考驗特區政府的能力，不僅是市民對政府的信任和信心，政府是否有能力做好文宣工作也很重要。「不是說有困難就容許特區政府官員不去做，而是大家要坐下來，很認真地判斷，在這項政策推出來後，我們有沒有信心在這樣的政治氛圍之下，能夠完成這項工作。」

陳文鴻：港府立法決心不足

而陳文鴻則認為，有關為廿三條立法「創造環境」之說，根本上是不想立法的託詞，「香港基本上是一個反中反共的社會，怎可以創造環境呢？所以政府的說法是藉口，有藉口就是不想做，最少是在他們任內不想做。」他認為，香港的政治生態，不能夠一時一刻作出改變，而西方社會亦仍在不斷地妖魔化中國，中央政府在香港所做的任何事都要被妖魔化，不論香港是否就廿三條立法，都會妖魔化中國。而特區政府的官員大多數是港英殖民地時代的官員，他們的心態、作風和取向，基本上沒有大的變化，即使在「一國兩制」之下，他們仍然缺乏「一國」的觀念。所以，立法與否，取決的是政府和建制派的決心，而非社會環境，其中包括，特首是否意識到香港正面臨一個重大的政治挑戰，以及到底特區政府是否重視「一國兩制」，重視「一國」。

他認為，香港廿三條立法最大的阻力在於人心。這裏說的人心問題，是特區政府的人心問題，以及建制派的人心問題，而不是香港社會人心問題。香港社會的人心不容易一下改變，相反如果政府及建制派在推動廿三條立法的過程做得好，實際上可以改變香港社會的人心。

2003年之後，特區政府一直未重提廿三條立法。

若出現社會動亂亦可控制

那麼，在社會分歧較大之時，急於推動廿三條立法，會否導致社會發生較去年反修例事件更嚴重的暴亂？陳文鴻認為，去年的修例事件是因為政府處理不當，因而導致暴亂擴大，如果政府處理得當，一早作出抑制，就不會發生那麼大的問題。事實上，更換了警務處長之後，香港的情況已有很大的變化。他相信，即使在廿三條立法過程中出現一定程度的動亂，也是可控的。此外，政府也有應用緊急法的權力，可將犯罪還柙的時間延長，可以起到一定的阻嚇作用，政府也可以促使司法部門加快工作。

陳文鴻認為，香港社會有一半人贊成與內地合作，反對與內地脫離關係，如果政府能將情況說清楚，應可以減少部分市民心中的顧忌。今年初發生的新冠肺炎疫情，中國的做法合理，中國的體制、中國的法律在處理應對疫情時的做法是適當的，這也令一部分市民有好的觀感。

與此同時，疫情如果對美國國內造成衝擊時，美國顧此失彼，未必能夠過多地干預香港內部事務，也對推動廿三條立法較為有利。

本屆立會完成立法機會低

今屆立法會只剩餘四個月的時間，從立法會目前的現實情況看，是否有足夠時間可在本屆立法會結束前完成立法？作為立法會議員，張國鈞認為困難很大。他指出，本屆立法會存在很嚴重的拉布的情況，本年度的會期，自去年十月開始以後，至今仍未能選舉產生出內會主席和副主席，亦有多項重要的議案被拖延和堆積。目前，立法會仍須審議今年度的財政預算案等重要議案。所以，從立法會的現實情況看，即使政府立即推出立法草案，在立法會首讀，但能否在今屆通過，機會仍然是很低的。

即使政府顯示立法決心，推開一切排隊中的法案，只做廿三條立法，也仍然需要先選出內會主席，然後再成立法案委員會去做立法條文的審議。在現時的環境之下，儘管建制派在議會內佔多數，反對派如果玩「拉布」，令法案

去不到二讀和三讀是很容易做到的，因而，在本屆立法會剩餘的時間內，是不足以完成廿三條立法程序。

香港如未能立法中央應出手

如果香港一直未能完成廿三條立法，又應該如何解決因此造成的國家安全漏洞的問題呢？張國鈞認為，最理想的做法當然是香港自行立法，但如果香港特區政府仍然無止境、無限期地拖延責任不去做的時候，就會構成整個國家的國安漏洞，不僅對特區欠缺一個交代，對全國都會欠一個交代，香港將成為全國的一個大的缺口。所以如果將來特區政府一路未能完成立法，不能排除中央政府想其他方法去堵塞漏洞，保障全國安全。

陳文鴻也認為，如果香港無法完成立法，而香港的一些事情又涉及到國家安全，中央插手解決時就無話可說。但這是最不好的結果。

由警隊重組政治部執法

陳文鴻認為，廿三條完成立法之後，主要仍由香港警察執法，不需要另外設機構，但香港警察的性質需要有所轉變，以往香港警察有特殊的政治部，今後或者可以重建，因為香港警案不僅要負責香港內部治安和秩序的維持，更加要負責國家安全。而國際上現時應對國家安全問題，主要有兩方面，其一是反恐，其二是國家之間的情報戰，有部分事務只能靠國家去執行，香港只能作為輔助。

立法會選舉存隱憂

建制派不思進取商界易反覆

今年九月即將舉行立法會換屆選舉，建制派對今年的選舉形勢憂心忡忡，而反對派則來勢洶洶，聲言將爭奪立法會過半數議席。陳文鴻認為，今年立法會選舉存在較大的隱憂，地區直選方面主要是建制派不思進取，未因應時勢作出改變，而功能界別方面，則擔心商界容易出現搖擺。

反對派將不擇手段奪議席

陳文鴻認為，反對派一定會用盡全力，不擇手段去爭奪立法會的議席，在去年底區議會選舉中使用過的一些招數，也很大可能重複使用，包括動員阻撓其他市民去投票等，但今年的立法會選舉採用的是「比例代表制」，所以不太容易出現去年區議會選舉的翻版。

但令他感到擔心的，反而是建制派的表現未如人意。他指出，自反修例運動後至今，建制派並沒有因應時勢的轉變而作出調整，有所創新，仍然是以慣常使用的地區民生的手法。因而，他擔心即使在比例代表制的保障下，建制派仍然有可能會因自身的原因而損失選票。

建制派批評政府流於謾罵

區選過後，有一部分建制派政黨和議員對政府的批評有所增加，但陳文鴻認為，這種改變不會令建制派增加支持度，原因是建制派的不少批評，流於謾罵。他說：「如果政府應該罵，為何你們以前不罵，現在才罵？而且罵的時候是罵甚麼呢？是否切中時弊？如果切中時弊你要提出建議讓政府去改善，現在的罵流於謾罵，不會去想下一步怎麼做。」

他認為，建制派應從政治大勢去分析香港前途，探討解決香港問題的方案，但遺憾的是建制派基本沒有提出這些思考。反對派對香港的前景有一個看法，提出一些觀點，雖然他們也用了很多方法去造假，和欺騙市民，但總體上來說，他們有自己的看法。而建制派卻沒有，特區政府也沒有。

商界與國際關係千絲萬縷

今年立法會選舉，反對派提出攻取功能界別的議席，陳文鴻認為，假如商界在這樣的形勢下有所反覆，立法會選舉的情況將會很惡劣。

他認為，商界在政治上並不穩定，商界與國際關係千絲萬縷，大的財團同英美關係密切，反而對中國沒有歸屬感，有些人雖然在內地賺了錢，但卻不贊成內地的體制，去年的反修例事件就是一個例子。

因而，假如在立法會選舉前已立廿三條，為政治設了一個框框，商界就會有所收斂，不容易作出越軌的事。

梁志祥

鄭泳舜（左起）、陳恆鑌、柯創盛均已參加民建聯內部初選。

備戰立選 促進團結

民建聯內部初選配合良好文化

今年9月將舉行立法會選舉，政治版圖會出現變化。

2020年新春過後，民建聯已經着手進行立法會選舉的部署，他們舉行內部初選，以推介及確定參選的人選。談及這一安排，張國鈞表示，民建聯是一個較大的政黨，過去一直積極培養很多新人，而香港的政治現實是，議席有限，未能讓所有有志者都能參選，所以黨內要有一個公平的制度，讓有能力的人可以出來。用一個客觀的標準，可以在黨內選出最理想的候選人，所以訂立黨內初選制度。

民建聯不以「欽點」定人選

他表示，民建聯不希望如某些政團那樣以「欽點」的方式確定參選人，希望透過初選制度讓大家有機會去表現自己。另一方面也讓聯盟裏面的成員可以參與民主的選舉，去投票選出一個大家認為最眾望所歸的候選人。

一個良好的初選制度，可以解決團體或組織的內部矛盾。透過初選一個民主的機制，去解決團體內部的矛盾是一個正確的做法。初選制度每次都會不斷修正，希望越做越好，希望能找出一個最能代表我們的候選人，讓市民去選擇。

注重優良文化　初選無損感情

選舉制度本身要配合團體內部的文化。有些國家和地區的選舉，因受選舉文化的影響，會導致社會分化和對立，比如台灣，兩個政黨之間很對立，甚至在選完之後有政黨被逼害，黨產被充公，這個不僅是選舉制度，也是選舉文化的問題。所以，民建聯內部不僅有初選，還注重培育一個優良的文化，大家都接受制度，也明白團結融合的重要性。在選舉過程中，大家也不會用不良的手段去破壞互相之間的感情，而是用正面良好的方式去參與。

普選廿三條或成選舉議題

張國鈞透露，他自己已報名參加初選，除此之外，他也鼓勵一些黨內的年青人參加初選，透過初選表現自己的能力，展現自己的才華。

目前的新冠肺炎疫情尚未結束，張國鈞表示，尚未能判斷今年立法會選舉的主軸將會是甚麼，但相信疫病過後，很快就會形成新的社會聚焦點，比如，疫病之後如何重建香港經濟，以致遠及2047年後香港該如何走下去等議題，都有可能成為市民關切的議題。而有關普選、廿三條立法等議題，也將會成為選舉論壇中的重要議題，透過這些辯論，有助於社會進一步認識和理解這些問題。

民建聯內部初選名單

港島	張國鈞、陳學鋒、劉天正、蕭煒忠、譚晉杰、張偉楠
新界西	梁志祥、陳恒鑌、周浩鼎、葉文斌
新界東	陳克勤、葛珮帆、劉國勳
九龍西	鄭泳舜
九龍東	柯創盛、洪錦鉉、黎榮浩
超級區議會	李慧琼、顏汶羽

精彩影片
請掃 QR code

陳克勤

「議會監察」於1月2日成立。

中西區區議會開會期間，有市民被趕離場

監察區議會濫權越權

陳學鋒：「民意授權」不是為所欲為

西貢區議會有議員動議，要求把將軍澳唐明街休憩處改名為「周梓樂紀念公園」；以及將軍澳72區調景嶺公園的休憩設施命名為「陳彥霖紀念公園」。這種區議會政治化的作為引起社會嘩然，連陳彥霖的母親亦不堪其擾開腔反對。

事件擾攘一輪之後，最終在區議會中以反對派議員互相指摘食「人血饅頭」而不了了知。這齣命名鬧劇雖然暫時告一段落，但目前全港區議會中仍充斥了不少靠政治口水上位的新一代區議員。有理由相信，這種鬧劇未來四年只會更加無日無之，區議會空轉已成定局。

去年11月競選連任落敗的前中西區區議會副主席、民建聯的陳學鋒，於中西區區議會開會的第一日，即宣布於18區成立「議會監察」，並率先在中西區推行，以監察各區議會的運作。這種體制外的監察會否令反對派議員有所收斂，避免他們濫用區議會的資源或權力？雖然情況並不樂觀，但仍要努力一試。

文：羅偉健　圖：黃冠華

周梓樂

陳彥霖

作為組織召集人的陳學鋒認為，「議會監察」就像是影子議會，他從選舉後觀察了反對派議員的言行一段時間，覺得他們都有違反一些區議員的職權範圍及應有責任的嫌疑，所以萌生了創立「議會監察」的念頭。

「議會監察」成立至今只有短短兩個多月，陳學鋒坦言現時沒有所謂的架構及分工，都是「摸着石頭過河」，有會開就去聽，有文件就去看，不過他已發現有疑似濫用職權及濫用公帑的情況出現，他們亦有採取相應行動，而效果也是顯著的，未來會繼續做好監督角色，確保香港有良好的議會運作。

反對派壟斷議會無法無天

陳學鋒表示，在區議會選舉完結之後第二日，反修例示威仍然熾熱，理工大學仍被示威者佔領，裏面存放了大量危險物品及武器，新當選的反對派議員竟然集體表態要去理工大學營救學生，不去的就是「鬼」，陳學鋒不禁反問：「這些情況跟區議員有甚麼關係呢？」

就在那段時間，有指反對派有意透過區議會的資源去支持社會運動，對此陳學鋒義正辭嚴地說：「我認為這樣不合理，因為不能用公帑去支援他們的政治理念，而不是去服務市民。」

雖然建制派在區議會選舉中失去大多數議席，但陳學鋒強調仍然有四成選民是支持他們的，而且得票比上屆有所增長，所以不會忘記選民的託付。1月2日中西區區議會首次會議的同一日，他舉行了記者會，宣布將於18區成立「議會監察」，並設立Facebook專頁，監察新一屆議員有沒有濫權、濫用公帑等行為，借區議會資源撈取政治本錢。

成員自願承擔審視違規事件

陳學鋒坦言，「議會監察」是一個比較「鬆散」的組織，沒有行政架構及分工，成員都是一些自願參與的人，目前有十多位成員，大部分都是過去落選了的議員為主，因為他們在社區服務多年，十分熟悉社區狀況。他們會互相表達意見，審視事件有沒有違規，如果有的話應怎麼樣去處理及跟進。陳學鋒負責協助不同地區成立他們的「議會監察」，監察自己當區的議會狀況。

他們在監察上是相對被動的，因為開會的時間、內容、文件都不由他們決定，所以他們只能按時派人去現場旁聽或看網上直播，文件都要在網上下載。另外，他們也會安排巡視區議員辦事處的運作，衡量是不是合理等等。雖然監察難以全方位兼顧，但若有問題出現，還是逃不過擁有多年地區議會經驗的陳學鋒，以及「議會監察」的成員。陳學鋒說：「我們之前已經做過了幾次監督行動，透過視察、看文件等方法，都能找到一些問題。」

市民旁聽被趕露獨裁真面目

作為前副主席，陳學鋒在新一屆中西區區議會第二次會議中，已經看到了弊端：「一哥（警務處長）鄧炳強到中西區區議會的時候，鄭麗琼身為主席，幾厲害，連旁聽的市民拍手也不容許，都要趕出去，所以你看到民主派當權時，那種濫權、獨裁的文化，其實都是在骨子裏的。」

警務處處長鄧炳強出席中西區區議會。

東區「和你宵」有「光復香港」字眼及連儂牆。

陳學鋒認為「和你宵」有連豬的圖案，是有政治意味。

他表示若然在以往，即建制派佔多數的時候，旁聽會議的人即使隨便喧嘩，主席也叫他們不停，反對派議員更會說建制派不讓市民表達意見。但反觀現在，他們卻「今天的我打倒昨天的我」，當日因為鄧炳強講得好，有人即場拍手表達支持，之後就被人趕離場。說到此處，陳學鋒也不禁有點憤憤然：「以前做反對派的時候，所謂爭取民主，其實都是假的，實際上他們是真真正正的獨裁。」

因此，在區議會開議後，更堅定了陳學鋒繼續「議會監察」的運作，他們要曝露出將這些情況，讓市民看到反對派的真面目。他們更會將這些開會情況剪接成影片，在網上公開，讓市民看到民主派是如何「民主」。

「和你宵」涉濫用公帑做政治宣傳

剛過去的農曆新年，因為受當時社會暴力示威不斷的情況影響，食環署考慮到保障檔主和市民安全，因此年宵不設乾貨攤位，只有賣桃花、蘭花、水仙等濕貨檔位。不過，有區議員對此置若罔聞，竟利用區議會資源發起所謂的「和你宵」活動。

陳學鋒認為這種做法有濫用公帑的嫌疑，因為他們是利用政府資源、區議會的公帑，去租借一些免費地方做商業行為。其實過往民政事務總署就有強烈指引，不容許舉辦這類牽涉商業行為的活動，因為是變相與民爭利。

「而且『和你宵』的海報還有那個『連豬』，其實好明顯有政治色彩。利用公帑及政府資源去支持他們的政治活動，我覺得要監督。」陳學峰強烈感覺到反對派的雙重標準：「用區議會的資源去做政治宣傳，是相當敏感的。他們以前長期責難建制派，做國慶、回歸也不可以，那為甚麼做『和你宵』你又支持呢？」

越權針對警察或違《區議會條例》

除了濫權、濫用公帑的嫌疑外，陳學鋒認為反對派議員還有越權的問題。比如1月9日荃灣區議會會議中，有議員建議成立「社區安全及警權監察專責小組」，要求警方出席會議，解釋進入屋苑的依據以及其他警權問題。1月18日大埔區議會要求成立「保安及政制委員會」，聲稱要監察與大埔區內相關的入境事務，比如跨區學童及行乞等問題。

陳學鋒指出當中越權的情況，例如「社區安全及警權監察專責小組」要求警察匯報的範圍，牽涉到警察的內部運作。至於「保安及政制委員會」的部分職權可能違反《區議會條例》，包括「檢討及發展區議會職能，並就市政政制提出意見」，以及「監察及研究與大埔區內保安、公安、公眾安全、入境事務有關的政府政策及公眾關注的事項」，這些都並非區議會職權。

「我們都看到有些民政事務專員，因為議員要成立這些小組而即時離場，這已經超越了民政署及區議會的職能，所以很多民政事務專員都不會參與有關討論，因為他們不可能認同越權的行為。」陳學鋒對於這些議會有越權嫌疑的做法，他會在聆聽不同意見之後，與民政事務總署及律政司進行交涉，並要求對方執法：「當議會運作違反職權範圍，甚至是法律賦予的權力時，這就是越權，政府要有行動去阻止，甚至執法，不能讓他們亂來。」

反對派囂張跋扈踐踏法治

經過暫時的觀察之後，陳學鋒認為本屆的反對派議員正在不斷挑戰法律底線：「相信這

荃灣區議會中有議員建議成立「社區安全及警權監察專責小組」。

有指鄭麗琼作為區議會主席。囂張跋扈。

鄧炳強出席中西區區議會會議，有區議員以豬肉示威，指警方「砌生豬肉」。

個情況未來會更明顯，他們會用行動挑戰法律底線，甚至越過法律容許的底線。」而他認為反對派議員其實都心中有數，只是「知其不可為而為之」。

反對派氣燄如此「囂張跋扈」，陳學鋒認為源自他們經常掛在口邊的一句「民意授權」。但他認為，「民意授權」不代表可以為所欲為，不然香港就不用講法律了：「香港不是這樣的一個地方，香港是一個法治社會，並非他們大聲，就可以壟斷所有意見。」

陳學鋒強調，雖然反對派在這次選區中大獲全勝，但也只是有六成多的人支持，而建制派雖然落敗了，但仍然有四成多的人支持，作為服務社區多年的他而言，是無法忽視這四成多人的意見，所以他認為自己有責任去監察這個議會。

利用網絡冀全民監察

「議會監察」會以不同形式去處理區議會出現的荒謬現象，陳學鋒認為暫時成效是顯著的，比如「和你宵」問題上，他們舉辦了記者會，政府得悉問題後就立即拒絕批出三個場地。另外，年廿八的清洗連儂牆行動，他們發起了一人一信，向區議員、政府投訴並，最後政府立即派出食環署的清潔人員進行清理。

因此，陳學鋒認為整件事不能單靠「議會監察」去做，必須要全港市民去監察。區議員是服務地區的，而區議員出現問題，第一個直接受影響的就是市民，因此他們也是以市民的角度及能力進行監察及投訴：「作為一個市民，為甚麼不可以去投訴他見到的一些社區問題？而作為議員，你亦不能選擇性去做，因為你的政治理念跟我不一樣，就不處理我的投訴。」陳學鋒不擔心反對派不理會他們的意見，因為這樣對方就不再是市民的議員，而是個別政見人士的議員。

至於如何讓全民參與，陳學鋒認為除了傳統方式比如擺街站、巡區外，他會更多利用網絡，由過往只是一個表達意見的渠道，變為收集意見甚至是行動的渠道。他希望透過網絡，組織更多市民一起監督新議會運作，因此他們設立了Facebook群組，借此發表一些他們發現到的問題，市民也可以主動申請加入，提出意見，或者看到任何問題時跟他們反映，他們就會去跟進。

「影子議會」保護區會運作

陳學鋒形容「議會監察」現在是「摸着石頭過河」，還在起步階段，不過他相信未來除了監察之外，還會提一些建議，所以會有「影子議會」的意味存在。

「當然不是純粹監督他們做的工作，這個階段我們一路做一路摸索，先以監督為主，下一個階段我們可以去討論一下有甚麼議題可以在議會內推動，要求現任議員去做。」陳學鋒相信「議會監察」未來會愈來愈有建設性。

當然，監察是愈多人愈好，所以陳學鋒相信，其他地區人士看到他們的運作方式，會慢慢加入。不過「萬丈高樓平地起」，整個計劃開始時是由中西區的成員發起，之後才慢慢擴展到不同區域，希望大家一起努力，有效地監察及保護區議會的日常運作。

區議會鬧劇不斷

議員政治掛帥 市民欲哭無淚

全港18個區議會，其中17個都是反對派議員過半數。新科議員中，不少是由暴力街頭走入議會的政治素人，在過去短短三個多月，他們顛覆了區議會的很多做法，包括不理會區議會規則及職權範圍，強行提出與區議會無關的動議，甚至要成立小組監察警察等等。多區代表政府的民政專員都曾高調離場抵制，表明對區議員的舉動並不認同。在這種人為的對立下，區議會如何與政府合作建設社區？將是不少人關心的問題。

議程超出職權範圍 民政專員多次離場表態

1. 大埔區議會為「保安及政制事務委員會」選正副主席時，堅持要加入有違《區議會條例》的職權範圍，由於超出區議員職權，民政專員因而離場。

2. 中西區議會有議員提出譴責警務處處長鄧炳強的臨時動議時，民政專員認為「不能認同未必是事實的內容」，而與鄧炳強一同離席。

3. 荃灣區議會為反修例運動期間「犧牲」人士默哀，並討論成立針對警暴的工作小組時，民政專員也離場。另外，有議員臨時動議譴責警務處處長鄧炳強時，民政專員表示動議具侮辱性不能接受，亦跟隨鄧炳強離場。

4. 元朗區議會討論「7.21工作小組」職權範圍時，民政專員離場。

5. 九龍城區議會為「警方執法監察委員會」選正副主席時，民政專員表示政府立場與區議會不同而離場。

枉稱民主派 主席濫權驅逐旁聽市民

中西區區議會主席、民主黨鄭麗琼於當選主席後，代表14名民主派議員發表口頭聲明，高呼「五大訴求，缺一不可」。後來主持會議時，警務處長鄧炳強在會上發言後，有市民鼓掌，鄭麗琼隨即喝停，並要求鼓掌人士立即離場。事後有政壇中人批評，鄭麗琼獨裁跋扈，枉稱民主派。

動議設立紀念公園引眾怒 反對派內訌互罵食血饅頭

本來討論民生事務的區議會，充斥了政治議題。西貢區區議員陸平才和柯耀林動議，將唐明街休憩處改名為「周梓樂紀念公園」，以及將將軍澳72區調景嶺公園的休憩設施，命名為「陳彥霖紀念公園」，並在公園內增設「連儂牆」。

此舉完全是一廂情願，事前並未向遺屬諮詢。陳彥霖母親因而發公開信反對，並對動議表示不安，又指動議完全沒有諮詢過她的意願。後來西貢區議會反對派議員，就議題戲劇性地發生內訌，互相指罵對方食人血饅頭，動議無限期暫停。

開會時間無限制延長 16.5小時破盡區議會紀錄

區議會會議在沒有特別原因之下，無邊際延長。油尖旺區議會1月21日召開的會議，由早上10時30分開始，至凌晨2時35分才結束，共16.5小時，創下區議會紀錄。

公民黨油尖旺區議會副主席余德寶表示，去屆區議會最長時間的會議只約7個小時。民協譚國僑擔任了30年區議員，更曾於1997年至2007年擔任深水埗區議會主席，他對於長達16.5小時的會議，表示聞所未聞。

闖醫院「突擊視察」 區議員滋擾激喊護士

大埔區議員早前擅自到那打素醫院門診，質問護士物資情況，當中包括新民主同盟周炫瑋、大埔民主聯盟陳振哲、文念志，以及獨立議員譚爾培、姚躍生。他們聲稱約了醫院職員，在醫院內逐個護士詢問物資情況是否足夠，期間更與護士發生爭執，有護士一度氣得落

北區區議員林子琼發起「電子逗利是」，或犯《防止賄賂條例》。

東區區議員吳焯燁表示，如果居民不滿意，不要拿經他手派的東西。

元朗天耀區區議員何惠彬選前表示，會把自己的薪水用作天耀邨公帑，當選後卻反口。

淚。那打素醫院發言人指這些議員影響醫院服務運作，更造成醫護、病人困擾及不安，對此表示遺憾。

大埔區議會主席關永業聲稱自己不在場，故不便評論，但他強調任何突擊視察都應盡量不滋擾醫院運作，對此他表示「會同同事講要留意」。「議會監察」則批評關永業公然護短，是變相縱暴，這些議員更是「唯我獨尊」。

亦有區議員信口開河，還有竟有人開口要求市民給利是自己。2019年10月21日，各區候選人都在拉票，當中元朗天耀區候選人何惠彬在自己的社交網站上表示用自己的議員薪津作為天耀邨的公帑。後來他當選了，但當網民問他何時對現這個競選承諾時，他則反口不認帳，更叫該網民「你去找林鄭叫她捐份糧出來吧。」

區議員「電子逗利事」或犯《防止賄賂條例》

新型冠狀病毒期間，大家都盡量少接觸，北區區議員林子琼發起「電子逗利是」，表示居民可以用電子支付模式給她利是。有律師指出，公開問人要利是的行為，根據香港法例第201章《防止賄賂條例》第4條，任何公職人員索取或接受利益，作為執行職務的誘因或報酬，即屬犯罪，而提供利益者亦屬犯罪。根據第12條，任何人干犯以上罪行可判50萬元及監禁七年。

去年的反修例風暴帶來不一樣的區議會，區議員今年一月一日上任時，已有最少16名反對派新任區議員曾在修例風波中被捕，倘若他們被起訴並判刑，隨時失去區議會議席。2月8日，將軍澳有居民發起反對坑口設置武漢肺炎診所遊行並悼念在反修例風波中離世的科大學生周梓樂，其後演變成警民衝突，事件中再有5名西貢區議員被捕。

根據《區議會條例》，區議員被判監3個月或以上，將會失去議員資格。

精彩影片
請掃 QR code

入境處處長曾國衞最近頻頻東征西討，奮不顧身，他先後兩次親率入境處行動特遣隊，配合保安局，政制及內地事務局，醫管局和衞生署人員，前往東京和武漢兩地，接回662位滯留兩地的港人。

作為統領近9,000人的入境處處長，根本毋須「御駕親征」，僕僕風塵！究竟曾國衞連番出征的背後有甚麼內幕呢？是否如個別媒體所暗示，特首有延後利益給他，先讓他借疫情發揮一下個人領導能力，跑下馬仔，說不定可能是下屆保安局局長人選之一！

文：本刊記者

曾國衞（左一）與政制及內地事務局局長聶德權（左二）親赴武漢接港人回港。

入境一哥 曾國衞人氣急升

勇闖疫區救港人

《堅雜誌》嘗試向保安局及入境處內部查證上述傳聞，保安局消息人士透露，曾國衞將於今年九月退休，但未聞保安局局長李家超會提早退休。換言之，曾處長要等局長位，最快都要在2022年了。

曾國衞太太、海關副關長何佩珊（右）、海關關長鄧以海（左）及中聯辦官員（中）出席一個場合。

拯救「鑽石公主號」港人

保安局副局長區志光與曾國衞一起到東京，在東京和「鑽石公主號」停泊地橫濱之間穿梭，區副局（區志光）對這位短期拍檔讚不絕口，他認為曾國衞非常能幹，雖然工作上經常有接觸，但一起出外參與這類海外「拯救」行動，還是第一次。區志光回憶日本之行時，透露曾國衞在東京期間凡事親力親為，與中國駐東京大使館、日本外務省、特區駐日經貿辦等開會，安排撤走「鑽石公主號」港人乘客的各項安排。檢疫、租車，以及讓入境處人員在羽田機場設立協助櫃台等，曾國衞與入境處一位首席入境事務主任合作無間，原來兩人在2007年駐京辦期間，曾一起工作了多年。

親赴日本減低同僚疑慮

入境處消息人士透露了一項鮮為人知的處長「出征」日本原因。入境處協助在外香港居民小組是這次行動的負責單位，但小組人手不夠，因此需要內部徵召。入境處內部不少人對參與日本這艘「疫船」的行動有顧慮，擔心被感染，曾國衞得悉後，考慮到日本情況比較複雜，日方似乎是首次遇上大型肺炎感染，很多涉及「疫船」的資訊都無法提供。入境處作為行動的主要執行部門，必須派出一

曾國衛（中）身穿藍色保護衣，助港人辦理出境手續。

曾國衛（左二）與入境處日本行動特遣隊人員在東京的酒店開會。

曾國衛簡歷

1963年9月1日出生
香港中文大學新聞及傳播學系畢業
1987年4月21日加入「人民入境事務處」為見習入境事務主任
將於2020年9月1日年屆57歲退休

位高級官員赴日與日方「出入國在留管理廳」官員溝通，另外還要配合中國駐日大使館。曾國衛覺得這情況下有必要身先士卒，自己親自出征，肯定效果會更佳，既可與日方更高層官員接觸，亦可以讓同行的入境處同事安心！曾處長此舉果然收效，短時間內就已完成「徵兵」任務！

「出征」武漢 事事親力親為

東京任務完成，曾國衛拍拍心口，再度上陣赴武漢。而駐武漢經貿辦的入境處人員亦只有兩人，所以更堅定了他「親征」的決心。他認為橫濱「疫船」上的是香港人，武漢的也是香港人，沒理由日本去，武漢不去。由新聞片段可見，曾國衛在武漢機場親自打點，不但協助港人辦理出境手續，甚至幫忙他們搬行李，事事親力親為。在防護服衣之下，他若不是穿着一條卡奇色褲子，讓人辨認出來，還以為他只是普通的一名入境處職員。

入境處消息人士指，曾處長出征日本和武漢回港後，每次都會先到一間酒店洗澡，換掉出征戰衣才回家。

曾任職駐京辦 熟悉國內事務

消息人士又透露，曾處長在擔任總入境事務主任期間，2007至2010年曾被派駐特區政府駐京辦四年，期間他曾處理在內地港人因豬流感被隔離的事件，亦曾遠赴西藏處理一宗港人在當地車禍的意外。駐京辦的經驗令曾國衛有信心領導今次日本和武漢的拯救行動！

特區政府目前在北京、廣州、上海、成都和武漢等五個城市的經貿辦內派駐有15名入境處官員，專責處理港人在內地的求助事項。

「一哥」「二姐」「三粒花」共諧連理

曾國衛的救人事跡固然讓人動容，但他的愛情史也是特區政府內的一段佳話。曾國衛太太何珮珊，是現任海關副關長，也是歷來香港最高級海關女官員。曾國衛與何珮珊是工作上認識，當時都是「三粒花」，即分別為總入境事務主任和海關助理監督。曾國衛笑言自己外觀並非出眾，認為太太當時選擇與自己交往實在「有眼光」。至於是誰先展開追求，他就笑言到現在兩人也是各執一詞。

由於都是政府要員，工作繁忙，他們兩人的愛情也無奈地與一般情侶不同，比如曾國衛曾於2007至2010年間借調至駐京辦，當時仍是女朋友的何珮珊認為工作要緊，默默支持他上北京工作，於是兩人展開了3年的遠距離戀愛。曾國衛與何珮珊於2007年結婚，但曾國衛駐京工作繁忙，整個婚禮由籌備至完成，均由何珮珊一手包辦。

曾國衛為人和藹，善於處理人際關係，由於曾經駐京，練就一身好酒量，也與京官有交往，這對於他未來的士途不無幫助。

精彩影片
請掃QR code

抗疫表現出色 世衛高度評價

林正財：香港公衛世界頂尖

特區政府為應對今次新型肺炎疫情，特別成立抗疫督導委員會，並設立專家顧問團提供專業意見，世界衛生組織更對香港的抗疫工作有高度評價。

本身是醫生的行政會議成員林正財在《堅料網》對談節目《各有堅詞》中表示，香港的公共醫療衛生屬世界尖端，港人應對自己有更大信心，他認為香港能在國際舞台上扮演更積極角色。

文：本刊記者

政務司司長張建宗（中）視察鯉魚門公園度假村的檢疫單位。

內地出現首宗新型肺炎確診病例至今已逾100天，香港亦持續抗疫達兩個月。林正財在節目中套用抗疫督導委員會專家組成員、港大微生物學系講座教授袁國勇的說法，形容政府處理疫情的情況：「開始時做得十分好，中間有幾日較差、較落後，其後追回，總括來說，其實我們整個抗疫行動可以說做得不錯。」

香港抗疫尚好 澳門地小易控制

林正財指，香港的感染數字遠較新加坡、日本及韓國等周邊地區低，而香港與內地人流往來頻繁，但最重要是政府採取的圍堵政策有效。雖然不少人將香港與澳門作比較，但他認為，澳門面積細小較易管理，而香港作為一個大都會，已做得十分好，甚至已超越其他地方。他舉例說，2月初曾接載確診新型肺炎患者的郵輪「世界夢號」停泊在啟德郵輪碼頭，醫療人員在短短一日內協助1,820名船員完成檢驗，結果全部呈陰性，翌日所有乘客可以下船，已顯示香港的做法十分有效率。

4專家主持防疫 公務員高效率

在處理今次疫情當中，林正財表示香港有多個強項，其中公共醫療衛生更是世界頂尖，督導委員會內的4位專家包括港大微生物學系講座教授袁國勇、港大醫學院院長梁卓偉、前世衛助理總幹事福田敬二及中大呼吸系統科講座教授許樹昌，全部都是世界知名教授，不少地方都詢問4位專家意見，以協助他們抗疫。林正財強調，政府在今次的抗疫行動中，一定先聽取專家意見，政府再想辦法落實執行：「你看到我們的公務員團隊很有效率、很齊心地一同去做，才做到這個成績出來。」

圍堵策略湊效 追蹤緊密接觸者

林正財認為，現時的圍堵策略仍有加強空間，如何盡早找出感染個案，圍堵其身邊的緊密接觸者，將他們隔離檢疫14天，當有人發病時就可即時追蹤。他形容這像查案一樣：「一條線般去到哪裏我都能圍堵它，我們就可以慢慢將這個病毒箍死。」醫管局2月中起逐步要求有發燒、呼吸道病徵、肺炎甚至流感等急症，以及普通科門診病人進行深喉唾液測試，從中發現有兩名市民確診，包括一名警員，更即時圍堵了確診警員身邊的80多位同事。

聽取專家意見 每天思考新對策

對於外界形容政府推行的策略是「擠牙膏」，林正財直言最不喜歡這

林正財（左）與黎棟國對談。

郵輪「世界夢號」曾接載確診患者，本港醫療人員短時間內為船上人員檢驗。

港大微生物學系講座教授袁國勇為政府抗疫專家之一。

個形容詞，他解釋政府在聽取專家意見後，加深對疫情了解，將每日取得的大量數字進行研究，從中再思考新對策。在病毒測試方面，現時已逐步擴展至第四層，政府希望能將本港感染個案數字進一步壓縮，至與澳門相同水平：「你看國內有很多城市其實都做得到，很多人說想放棄，對這場仗打定輸數，認為會像韓國一樣，其實大家絕對不要這樣想，我們應給自己信心，有機會圍堵的時候我們要盡力圍堵。」他認為本港有能力再做多些肺炎測試，從而透過測試找出確診者，再圍堵與他們的緊密接觸者。林正財透露，專家組、衛生防護中心及公共化驗所等不同機構，會考慮使用不同方法，將現時每日測試約2,000個的容量，再擴大增多。

設置隔離中心　應先排除市民疑慮

不過，在採取圍堵政策的同時，政府必須提供足夠隔離檢疫中心及指定檢測診所，此舉卻引起不少市民反對。林正財表示，政府聽取專家意見採取措施時，亦希望市民聽取專家意見，專家已說明這些檢疫中心絕對安全。此外，他又以袁國勇常說保持6個階磚位距離舉例：「就算駿洋邨周邊有民居，但這些民居相隔十分遠，不要說6個階磚位，可能600、6,000個階磚位都有，大家絕對不需擔心。」他明白市民在心情或感觀上會有憂慮，希望政府可向受影響居民進行多些解說工作，包括衛生防護中心可派員到屋邨，向居民詳細解釋專家的意見，排除市民僅餘的憂慮。

專業性受認同　國際借鑑香港經驗

對於本港應否加強投資及發展醫療產業，林正財認為，本港醫療制度無論在當年處理沙士或今次處理新型肺炎，專業性都很強，都保持在很好的水平。科研方面，兩間醫學院是世界頂尖，有很多頂尖教授，但長遠要做到產業化，仍有一段距離。

林正財樂觀地表示，面對今次疫情，港人不要認為本地的公共醫療是在「捱打」，反而應給予他們多些信心。香港今次面對很多挑戰，包括口罩；包括如何利用資訊科技更好地處理緊密接觸者；如何加快藥物科研；以及給予確診者更好的治療等等。林正財認為，這幾方面政府可以做得更好。他又指香港今次若然能夠打勝仗，世界各地有很多地方都可以向香港借鑑。事實上，世衛對香港的抗疫工作亦有高度評價。因此，他認為香港未來可在國際舞台上，扮演更加積極的角色。

精彩影片
請掃 QR code

研究13年歷經「三諮三研」 啟德單軌鐵路 或胎死腹中

貫通啟德郵輪碼頭、啟德發展區、九龍灣及觀塘商貿區的「九龍東環保連接系統」（單軌鐵路），拖拉研究長達13年後，或會胎死腹中！原擬在2018年動工、2023年啟用的單軌鐵路，土木工程拓展署（土拓署）經過「三諮三研」，至今仍停留在第二階段詳細可行性研究，多項技術問題仍未解決。發展局局長黃偉綸不但多次明言推行無期，今年一月更向觀塘區議員顏汶羽透露，短期內會公布一個單軌鐵路替代方案，暗示項目或告吹。

顏汶羽認為，單軌鐵路是將「起動九龍東」發展成第二個核心商業區，與啟德新發展區能否成功起飛的關鍵，斷言「無單軌基本上肯定失敗」。九龍城區議員張景勛則擔心替代方案又再要經歷長時間諮詢，啟德居民等到「頸都長」。

文：陳明　圖：黃冠華

政府早在2007年核准的《啟德分區計劃大綱圖》已提出興建單軌鐵路，作為區內的環保交通系統。當時規劃的路線設有9個站點，在啟德兩岸行走。土木工程拓展署於2009年就單軌鐵路展開初步可行性研究，並因應九龍灣和觀塘地區人士希望將鐵路延至區內的意見，更改鐵路走線安排。

預計日載客量達20萬人次

至2011年，時任特首曾蔭權在任內最後一份《施政報告》中提出「起動九龍東」計劃，雄心壯志將啟德、九龍灣及觀塘打造成香港第二個核心商業區，考慮以環保連接系統貫通全區。時任發展局局長林鄭月娥公布計劃詳情時指，政府會投放120億元建造一條長9公里的高架單軌鐵路，接駁觀塘站、九龍灣站及沙中線啟德車站，並騰出九龍灣廢物回收中心及運輸署驗車中心的4.6公頃政府土地，設置高架單軌列車車廠。當時林鄭月娥稱，單軌鐵路不但可為啟德發展增添特色，亦可提升香港旅遊吸引力，但承認造價高昂，回本機會渺茫。

根據當時構想，整條單軌鐵路改為12個車站，連接觀塘海旁、郵輪碼頭、跑道休憩區、都會公園、

擬議的12個車站站點模擬圖

政府研究九龍東單軌鐵路13年，至今未解決技術困難。（土木工程拓展署模擬圖）

顏汶羽認為，單軌鐵路是啟德發展區能否成功起飛的關鍵。

多用途體育場館區和啟德北車站廣場等（見圖），而列車系統設計有兩個車卡，定時每兩分鐘一班車，每班車可載200名乘客，推算收費每程為3.6元至5元，預計2023年通車，至2031年每日預計載客量可達到20萬人次，佔九龍東發展區15%的公共運輸乘客量。

2017年研究結果採高架方案

土拓署在2012至2014年間，就初步可行性研究及修訂方案，分兩階段進行公眾諮詢，結果顯示，公眾普遍支持興建單軌鐵路，並認為應盡快開展項目；亦有團體關注建造費高昂及對現有設施和環境的影響，甚至有團體建議以電車或電動巴士等其他較平價的路面方案，代替單軌鐵路。

發展局其後在2014年中向立法會申請9,200萬元，就單軌鐵路展開兩階段詳細可行性研究，首階段於2015年10月展開，花了兩年時間，至2017年中的研究報告最終揀選了建造成本高但效率也高的高架單軌鐵路模式（見表），認為其他路面系統不論專線或共用模式，均會對路面交通造成影響，出現行車擠塞。

更多精彩內容即上 http://kinliu.hk

沙中線啟德站已於今年2月14日開通。

技術難題未攻克政府擬縮沙

不過，首階段研究結果的中期公眾諮詢，雖獲公眾及區議員支持，但土拓署亦披露多項技術問題，包括觀塘區道路狹窄，以高架單軌鐵路系統在跑道末端經開源道連接港鐵觀塘站，將未能符合《消防安全（建築物）條例》要求，達到消防拯救工作所需要的空間要求。現有走線當中涉及建造一段跨道大而彎的高架系統，有關工程將極具挑戰性。另外，走線亦涉及建設一條連接橋跨越現有觀塘避風塘，需按《保護海港條例》規定處理；而走線伸延到觀塘時，需跨越現有觀塘繞道，當中也涉及複雜的技術挑戰。

發展局吹風或提替代方案

2017年7月黃偉綸接任發展局局長後，單軌鐵路的第二階段詳細可行性研究便一直停滯不前。翻查資料，黃偉綸2018年7月回覆立法會議員質詢時，曾表示目標在2018年完成研究，但去年兩度在立法會回應議員質詢時，口風已轉，又再提及單軌鐵路有多項技術困難，指研究仍在進行中，並無推展時間表，更首次「露口風」指會探討使用最新的智慧城市措施，更有效使用路面，反質疑單軌列車是否有助分流觀塘線的壓力。

今年1月，黃偉綸更向區議員暗示單軌鐵路項目或會告吹。觀塘區議員顏汶羽向本刊透露，今年1月10日出席政府為新任區議員舉行的簡介會時，曾向黃偉綸追問單軌鐵路的研究進展，黃向他表示，因項目存在技術困難未必能夠興建，短期內會公布一個替代方案。

啟德站難應付大量人流

由政府建議興建單軌鐵路一直跟進至今的顏汶羽氣憤地說，單軌鐵路經過13年「三諮三研」，已取得跨黨派共識，亦有市民支持興建，所有站點及走線已有定案，而所存在的技術困難由林鄭月娥任發展局局長時早已提及，亦有相應解決方案，不明白為何現在變成做不到。

「如果今時今日決定不做的話，政府要清楚交代是甚麼困難，為何做不到？為何在三次諮詢、三次研究之下，由2007年拖到今年2020年，13年才向市民說做不到？」

顏汶羽指，現時九龍灣、牛頭角及觀塘的流動工作人口達40萬，港鐵觀塘線載客量已飽和，而啟德發展區內除了住宅，亦有郵輪碼頭、啟德體育園、酒店及商廈，他質疑政府若放棄興建單軌鐵路，有何交通工具可以疏導這批人流。他曾在2017年初於啟德郵輪碼頭觀看韓國人氣組合Big Bang演唱會，散場時足足花了兩個小時才步行到牛頭角港鐵站。顏汶羽指郵輪碼頭是「有發展、無交通」的最好例子：「它就是一個孤島，如果郵輪碼頭一早有單軌列車，就不會變成死城，入面的酒樓、商舖不會結業。」即使沙中線啟德站已在2月14日已啟用，他相信日後若再舉辦大型活動，啟德站亦難以應付大量人流。

啟德內兩條公共屋邨於2013年先後入伙。

規劃成敗單軌鐵路關鍵性

顏汶羽認為，單軌鐵路是將九龍東打造成第二個核心發展區，以及啟德發展區能否成功起飛的關鍵：「無單軌基本上我可以告訴你肯定失敗！」他指出，單軌鐵路對啟德發展尤其重要，因在區內興建的所有設施，甚至發展商投資買入啟德地皮，全部建基於有單軌鐵路：「這對整個規劃出現一個好關鍵性的重點，我希望發展局真的要考慮清楚，有替代方案不要緊，但是否做到單軌列車的功能，我很質疑。」

其實啟德除了郵輪碼頭外，近年區內居民亦陸續增加，自2013年中啟晴邨及德朗邨公屋入伙後，其後居屋啟朗苑及多幢私樓陸續入伙，區內人口已達5萬人，但區內只有兩條巴士路線，包括來往大角咀維港灣至啟德的20號，及來往西灣河至九龍城的過海線608號，居民要經臨時行人通道步行15分鐘，到鄰近的新蒲崗的「譽．港灣」附近，才有更多巴士路線選擇。港鐵啟德站2月14日開通後，同日再增多一條巴士線22M來往九龍城至郵輪碼頭。

人流眾多看不到擱置理由

九龍城（啟德中及南）區議員張景勛坦言，啟德站開通後，區內居民十分開心，但交通配套「無人嫌多」，居民亦十分着重改善區內交通。張景勛認為居民選擇在啟德置業時，已一早預計會有單軌鐵路，對區內樓價、交通及整個啟德發展都有好處：「啟德站不只是啟德的人使用，可能土瓜灣的居民都會過來，因這裏較黃埔站近，變相人口已很多，如果到體育園開的時候，絕對會再多些，往後會好繁榮，絕對看不到有哪些原因要擱置單軌鐵路。」

張景勛指，在啟德站未開通前，區內每個私人屋苑均自設穿梭巴士來往屋苑至九龍灣偉業街，每程收費5至7元，但有關服務每個月虧蝕約10萬元，成本由業主承擔，即使啟德站開通後，部分在九龍灣上班的居民仍會選擇乘搭穿梭巴士，因較乘港鐵快捷及方便，而該區一帶的道路並不寬闊，再增加巴士路線亦有難度。

原先設計的單軌鐵路便利區內居民來往觀塘及九龍灣，甚至居民可到郵輪碼頭附近散步及野餐，享用相關設施。張景勛指政府經過多年研究及諮詢，研究結果應很全面，建議當局應針對相關的技術問題加以研究或考慮其他方案解決，採取變通方式去落實，而不是放棄整個方案：「就好像港鐵一樣，原來整條（沙中線）做不到的，便將它分成兩線，其他再研究再做，再提供時間表。」

若提替代方案恐又蹉跎十幾年

張景勛擔心若政府提出替代方案，又要再經歷長時間諮詢，令居民等到「頸都長」：「如果轉個新方案，是否要多10年或13年時間再去研討、諮詢及研究呢？屆時體育園都可能已經啟用，到時這裏很繁榮的時候，是否要大家行這麼遠的地方去乘搭不同交通工具呢？我覺得政府應該要預計到這些情況發生。」

2017年中顧問公司「環保公共交通模式評選報告」

詳細分析的項目	佔用現有路面空間的影響	對地底公用設施的影響	路口、交通燈號及行人設施的改動	建造成本	所有旅客的旅程時間	視覺影響	整體效益
地面（專線）	大量	大範圍	大規模	低	大增	輕微	負面
地面（共用路面）	中等	大範圍	局部	低	大致不變	輕微	負面
高架	中等	局部	輕微	高	減少	廣泛	正面

張景勛指，區內巴士路線十分有限。

年前出任啟德社區關注組社區主任時，張景勛曾認為啟德是一個孤島，但現時出任區議員後，看到區內逐漸起變化，道路建設及設施逐一發展，在他眼中啟德是一個很好的發展區，再不是孤島：「住在這區的人，其實會想區內不停發展，我希望政府發展啟德，可以按照本身的藍圖去做。」他期望，在區議員的任期內向運輸署爭取加強區內交通，達到居民滿意的水平，包括屯馬線二期及單軌鐵路：「有單軌鐵路的話，對於居民來說是多個選擇，亦讓人知道啟德區內有這個重點地標。」

啟德內多個私人屋苑自設接駁巴士到九龍灣港鐵站。

兩任特首加持
啟德建設工程浩大

「啟德發展計劃」是香港十大基建之一，涵蓋面積逾320公頃，計劃集住宅、商業、酒店及娛樂於一身，並設有郵輪碼頭及啟德體育園等大型基建設施，政府更計劃將部分政府部門遷入啟德，估計區內住宅人口達13.7萬，流動人口將逾30萬。

曾蔭權力推「十大基建」

自香港國際機場在1998年7月搬遷至赤鱲角後，政府便一直就啟德舊機場地皮進行發展研究。時任特首曾蔭權在2007年的《施政報告》中，將「啟德發展計劃」列為十大基建之一，行政會議同年11月通過《啟德分區計劃大綱圖》。

政府在2009年獲立法會撥款1,020億元，分3期共12年進行多項與「啟德發展計劃」相關的工務工程，首期工程包括興建逾13,000個公屋單位及啟德郵輪碼頭首個泊位；第2期重點興建策略性運輸系統及私人住宅；第3期則包括興建啟德體育園、都會公園、單軌列車等，整個發展計劃預期於2021年竣工。其後曾蔭權在2011年的《施政報告》中宣布，將「啟德發展計劃」納入「起動九龍東」計劃之中。

梁振英提出「飛躍啟德」

至2013年，時任特首梁振英在《施政報告》提出「飛躍啟德」計劃，認為啟德發展區前機場跑道末端有極大潛力發展為旅遊及娛樂中樞，建議在此建立城中樂園「飛躍啟德」，除了娛樂設施外，還可利用啟德獨特的航空、航海及運輸背景，發展為兼具教育及娛樂的園地。

根據發展局去年2月向立法會提交最新的進度報告顯示，「啟德發展計劃」中已完成的主要工程項目，包括郵輪碼頭、公屋啟晴邨及德朗邨、啟德坊內部分私樓住宅地、工業貿易大樓、兩間小學及香港兒童醫院等。其他進行中的主要工程，包括東九龍總區總部及行動基地暨牛頭角分區警署、政府飛行服務隊啟德分部、啟德大道公園、車站廣場等等。

至於啟德體育園工程已於去年2月展開，建造工程預計2023年完成。新急症醫院地基工程已於2018年9月展開，如獲立法會適時批准主樓工程撥款，整個項目可望2024年完成。

不過，仍有多項工程仍在規劃或設計階段，其中佔地約90公頃的「飛躍啟德」計劃、單軌鐵路及啟德發展區單車徑網絡等，仍在進行各項技術評估及研究，未有落實時間表。

啟德發展計劃耗資逾千億，是香港十大基建之一。(啟德體育園全景構想圖)

政府聲稱繼續研究
單軌鐵路前途未明

土木工程拓展署一直負責九龍東環保連接系統的研究，該署回覆本刊查詢時，未有回應是否有替代方案取代單軌鐵路，只表示正就擬議的環保連接系統進行可行性研究，待研究完成後，政府會籌劃項目的未來路向，適時向相關持份者匯報研究結果和建議。

土拓署回覆指，正就2017年首階段詳細可行性研究的中期公眾諮詢中，所收集的意見和關注，全力進行第二階段詳細可行性研究工作，包括有意見對高架模式有所保留、要求考慮其他環保公共交通模式等。

恐造成長遠財政負擔

署方指，由於九龍東的部分範圍屬已發展地區，要在區內建造該連接系統涉及多項複雜的技術挑戰，包括系統如何在區內的道路空間和人多車多的環境下有效率地建造和運作、施工時的臨時交通安排、如何兼顧及平衡各界對建議走線和車站選址的意見和訴求、系統的相關構築物對現有大型地下公用設施，及對周邊環境的景觀和公共空間可能造成的影響等，故需用較多時間審視有關情況和尋求可行的處理方法。

而系統的長遠財務承擔和成本效益，亦是可行性研究的重要考慮之一，故需作出審慎、全面而深入的評估，以確定擬議連接系統的財務可行性和避免對社會造成長遠財政負擔。

運輸署密切監察乘客需求

至於啟德發展區的交通配套，署方表示，現時共有3條專營巴士路線及5條專線小巴路線連接兒童醫院至九龍東多個住宅區及6個鐵路站，另有3條專營巴士路線及一條專線小巴路線，連接啟德郵輪碼頭至5個鐵路站，運輸署會繼續密切監察乘客需求，適時調整或調配服務。

而啟德發展區內的多項道路基建工程已陸續落實及開展，其中承啟道和啟新道已落成啟用，D3路（都會公園段）的建造工程亦已展開，連接承啟道與啟德郵輪碼頭及香港兒童醫院，預計工程在2022年完成，加上正在動工的中九龍幹線和T2主幹路，將可進一步完善啟德發展區的交通配套。

精彩影片
請掃 QR code

隨意棄口罩 衛生爆風險 醫生促立法規管

口罩成為抗疫時期不可或缺的最基本裝備。

經歷過2003年非典型肺炎（沙士）後，港人對今次新型肺炎的防備意識明顯提高，街上絕大部分市民都會戴上口罩，避免感染病毒。然而，人人戴口罩是好事，但如何棄置用過的口罩，卻成為另一個衛生問題。街道上、山野中、垃圾桶旁，隨處可見用過的口罩。有醫生指出，口罩並不算是醫療廢物，但為人為己，都應妥善處理，建議政府應設置獨立有蓋的口罩棄置箱；亦應保障所有清潔工，在有足夠的防護裝備下工作，並確保他們妥善使用防護裝備，以免病毒在社區爆發。

文：潘翠華　圖：黃冠華

有人擔心用過的口罩會成為傳播病毒的溫床。

現時市民配戴的口罩，大部分都是一次性的外科口罩，港人即使每天只使用一個口罩，每天棄置的口罩數量已多達數以百萬個，加上今次新型肺炎的傳播力比以往的病毒更強，大家處理用完的口罩時，不應掉以輕心。

切勿靠近或觸摸棄置口罩

究竟這些用過的口罩，會否成為致病溫床？精神科專科醫生潘佩璆表示，市民並不需要過分憂慮，因為從過往處理沙士個案的經驗來看，似乎還未聽過因棄置口罩而造成感染。

「口罩表面如果沾上了飛沫，應該不容易脫離口罩，它是黏在上面，相隔一段時間後會失去活力。如在空曠地方下有紫外光照射，會有殺菌功效，病毒無法作惡。」他又指，如果市民並非近距離接觸或觸摸到帶病毒的口罩，就毋須害怕。

應研究立法建立處理制度

潘佩璆認為，嚴格來說，口罩並不算醫療廢物：「很多人因為不同理由都會戴口罩，有些人因為防過敏，有些人怕空氣污濁、灰塵，有些人傷風怕傳染他人，有些人抵抗力差，所以戴口罩保護自己。」相比起來，醫院為病人打針、抽血的物料上，會沾染到病人的分泌物或身體組織，經接觸而感染病毒的機會更高。

此外，潘佩璆相信，若將口罩視為醫療廢物去處置，成本不輕：「首先要有專門的容器去收集，然後要有合乎規格的專車運送，拿到棄置場所處理。據我所知，其實（醫療廢物）是要經火化焚燒的，所以成本不輕。這就牽涉到由誰來斥資，以及去到那個層次的時候，便可能要立法，但整套（制度）應如何做呢？政府應該要研究一下。」

潘佩璆醫生

懲教署加班 口罩送清潔工

本港清潔工通常年紀不輕，還要經常接觸污穢物和病菌，在新型肺炎肆虐下，他們成為了高危的一群。政府亦關注到他們的防疫物資是否足夠，特別是口罩供應。早前懲教署每月加班增加生產的70萬個口罩，部分已透過食物環境衛生署和房屋署，優先分發給外判合約的前線清潔工。

食環署將口罩提供予清潔公廁、街市、垃圾站及街道的清潔工，房屋署則把口罩提供予清潔公屋的清潔工。而懲教署接下來生產的口罩，隨後亦會透過康樂及文化事務署，以及港珠澳大橋和深圳灣兩個陸路口岸，分發予前線外判合約清潔工。

1

2

3

1 有行山人士發現有不少用過的口罩隨意丟棄在山野中。（香港山女FB圖片）

2 街道地上不時可見用過的口罩。

3 現時已有商場主動設置有蓋口罩棄置箱。

用過的口罩，丟棄無蓋垃圾埇，不排除都有播毒風險。

政府可籲自設口罩棄置箱

潘佩璆認為，現時的立法會運作緩慢，立一條新法例需時，顯然是「遠水不能救近火」，現階段起碼要有一個臨時辦法，就是以勸籲方式，鼓勵坊間自設口罩棄置箱。

「很多場合如商場或餐廳，很多人都要戴口罩，如果棄置時，最好放在獨立有蓋的垃圾桶，或者環保一點，用紙皮箱開一個小口作為盛載口罩的容器。政府亦可以透過一些商會去推廣，鼓勵會員去執行。」

他續指，這些口罩棄置箱內應先鋪上膠袋，待清潔工清理時，將膠袋整個抽起棄置，這樣就不會將口罩上的病菌揚開去。至於清潔工的裝備，潘佩璆強調，無論疫症有無發生，清潔工在任何時候都應該有好的裝備：「他們的工作本身都會接觸到很多細菌，譬如痰裏面都可能有很多細菌，要教導他們經常使用這些裝備。」

他又建議，教育局可在學校多教授小朋友健康衛生常識，衛生署也可印製一些宣傳單張，教導市民如何處理口罩等防疫物品。

防患未然為以後打算

潘佩璆坦言，長遠來說，他對是否立法規管口罩棄置，抱持開放態度：「有些東西你不立法，市民未必會跟從。疫症有可能幾個月後煙消雲散，大家回復以前生活，到時還有無人去理？如果下一次又來一場疫症，大家就會手忙腳亂，所以政府要深入考慮研究。」他舉例說，現時所有醫院都設有專門棄置口罩的有蓋垃圾桶，但事實上口罩是否必須獨立棄置，並無硬性規定，就算有人不遵從指示，亦不會受到處罰。

他認為，立法可以一步步來：「好像香港處理醫療廢物的方法，其實也不是使用了很久，只是幾年前的事，所以需要一個過程，亦可以參考其他國家的做法。」

精彩影片
請掃 QR code

葉興華已是經驗豐富的大灣區超級聯絡人。

80後港青葉興華身上有幾個明顯標籤：香港青年在佛山的代言人、「工合空間」聯合創始人兼CEO、港澳創業青年超級聯繫人。他還經常說一句話：「一個空間，整個世界。」

葉興華當年在香港中學畢業，因A-level成績未如理想，不能升到心儀大學讀書，後來經中學校長推薦去了廣州暨南大學。讀完四年廣告專業，當時未有想過留在內地工作或創業，因而回到香港。他現在想來非常後悔，痛恨錯失機會。

文：周萱　攝影：黃冠華

助港青實現創業夢想

葉興華樂做大灣區超級聯絡人

葉興華說，當年在內地畢業，在香港找工作不容易，幾經波折終於找到一份廣告銷售工作。2011年他加入了一家法國人創辦的AR（Augmented Reality擴增實境）技術公司，當時法國公司認為AR會取代QR Code（二維碼），為了解箇中孰優孰劣，他開始研究二維碼，越看覺得越有趣，於是就去市場考察。

當時全港線下店都沒有任何二維碼產品，網上更沒有，他覺得這是一個機會。於是他辭去法國公司的職位，在香港創辦了「四葉紅創意設計有限公司」，並在深圳找到公司幫他做出第一個產品：「二維碼禮品貼紙」。這產品可讓用家預先上傳圖片、文字及短片等資訊到網上，收到禮物的人只要用手機掃描附在禮物上的二維碼，再輸入密碼，就可以登入送禮者深情告白的界面。

五年前決心到內地試試

葉興華本以為大有市場，但事實上香港無人用這種服務。他試過把二維碼貼紙賣給香港的花店，第一天只賣了15元。現在回想當年，正是內地微信開始流行的時候，他說如果將市場瞄準內地，返深圳創業，可能會因為微信而令自己的QR Code公司興起，可惜當時偏偏選了香港，在港做了三年，最後未有成功。

2015年，葉興華得到一個難得機會。事緣1996年時他參加了中學舉辦的「京港交流團」，認識了一些北京朋友，有朋友請他到深圳擔任他第一家分公司的負責人。葉興華考慮到香港生意不佳，決定到內地試試，轉而加入了創投（創業投資）圈子。他當時覺得：「失敗也沒甚麼，年輕嘛！輸得起。」

進軍佛山建立創業平台

直至2017年，終於出現了葉興華的創業契機。他發現越來越多港澳青年到內地創業，於是他大膽引進第一筆天使投資（即眾籌），創辦了一個以服務港澳青年創業為主的平台「工合空間」，並在距離香港一個小時交通（高鐵）的佛山南海正式啟動。葉興華說，選擇佛山是因為相對深圳和香港來說，佛山的競爭不會太激烈，成本亦較低。佛山的製造業非常發達，在全省GDP排名也名列前

葉興華向年輕一輩分享創業經驗。

在佛山創立的創業平台初具規模。

工合空間是大灣區理想的青年家園。

茅，如果在這裏建立基地，無論是人力成本、政策支持及交通條件上都有優勢，於是他決定在這裏建立起第一個「工合空間」。

每天往返一小時生活圈

創業近5年，現時葉興華平日上午8點就會從西九出發，乘高鐵48分鐘即可抵達廣州南站，再加上10分鐘的接駁車程，便可抵達佛山南海的「工合空間」辦公室，與跟他一樣來自港澳的創業青年團隊開會。結束一天工作後，他可以再乘搭高鐵返回香港，這已經成為葉興華近年的生活常態，他直到現在都很享受這種大灣區一小時生活圈的樂趣。

憑經驗做中間人鋪橋搭路

葉興華說，香港青年來大灣區或內地，需要一枝盲公竹。他們沒有資源，對內地情況不了解，所以需要熟悉內地的中間人幫他們鋪橋搭路：「憑我十年在這方面的積累及經驗，擔當超級聯絡人是我強項，可以幫他們落地大灣區。」

葉興華說，大部分不熟悉內地的年輕人，由了解政府程序到落地項目，一般都需要一年半載才能成事。「工合空間」目前入駐了43個項目，其中一半是港澳台企業。

協助創業者與政府溝通

葉興華表示，與內地政府溝通，首先要找到對口的部門，比如教育找教育局、智能製造可能要找工信部、體育方面又要找文化體育局。政府部門內部人力非常有限，應付大量創業者的諮詢及申請會造成很大壓力，所以需要中間角色來做統籌、篩選，在統一處理後，再向有關部門匯報及解決問題。

葉興華強調，內地政府會定期以座談形式舉行調研（調查研究）活動，來創業的香港青年需積極參與，在會上可坦白提出遇到甚麼困難，並提出解決方法和要求，通常都會得到非常有效的處理及回應。葉興華形容現時內地政府十分開放，他們有心幫港澳青年落地，也希望吸納到香港的國際化人才參與大灣區發展，幫助當地產業轉型升級。

以開放積極態度尋找機會

事實上，內地政府非常鼓勵及歡迎大學畢業生到大灣區發展，如果是香港人身份，還會配給人才公寓，每月只是600元（人民幣，下同）租金，便可租到400至500平方呎地方，創業租金也是500元一個月，午餐及晚餐基本上15元就可以解決。

不少香港青年都埋怨香港無機會，但葉興華說，世界是青年的，香港青年可以在全世界尋找發展機會，無必要只局限在香港。如果香港沒機會，就來大灣區。而大灣區也不是唯一發展的選擇，青年應該用開放積極的態度去尋找機會。

教育及專業服務最受歡迎

他認為，香港人只要夠勤力及肯做，一定會在大灣區找到機會。他舉例，內地普遍認為香港教育具有優質水平，如果能將香港的教育模式帶到內地，是一個非常好的發展項目。又比如律師、會計師、精算師等專業服務，內地城市發展快速，急於要與國際接軌，也特別需要國際化的專業服務，這些都是大灣區顯而易見的商機。

葉興華豪言，粵港澳大灣區是港澳青年創業的最佳市場，政商界都在主動開發，而「工合空間」就希望成為他們的創業服務平台，讓更多的初創者能夠受惠於區內的發展機遇。

精彩影片
請掃 QR code

去年香港政府代表團也到工合空間取經。

工合空間常接待來自世界各地的團體。

香港全年平均24.5度 創最暖紀錄

地球發燒 災難不斷

全球暖化導致大量冰川融化。

2019年已經過去，整年沒有幾天感受過寒冷天氣，家中的寒衣也沒有甚麼機會派上用場，就算想去外國滑雪度假，也會出現滑雪場沒有半點積雪的荒謬景象。天文台指出，香港去年平均氣溫達到攝氏24.5度，是自1884年有紀錄以來最暖的一年，全球氣候暖化問題已變得非常嚴重。

署理天文台台長鄭楚明表示，香港正常一年只有18天熱夜（28度或以上），2019年卻有46天。相反，一年正常應有17日寒冷天氣（12度或以下），但去年全年只錄得1天，屬有紀錄以來寒冷日數最少的一年。

文：羅偉健

鄭楚明表示，香港過去一年的數據顯示，氣候暖化問題已十分明顯。除香港之外，全球各地於2019年均受到異常溫暖問題所困擾。

1月13日，14位科學家在《大氣科學進展》(Advances in Atmospheric Sciences)期刊共同發表文章，反映2019年是有紀錄以來海洋溫度最高的一年，地球正在加速升溫的事實已無可辯駁。

全球暖化引發極端氣候 世界各地刷新高溫紀錄

全球暖化導致世界各地出現極端氣候，多個地區都在「刷新紀錄」。美國阿拉斯加州錄得有史以來7月最高溫，平均溫度高達攝氏14.5度，比歷年7月平均溫度高了5.4度。冬天時應該冰天雪地的俄羅斯首都莫斯科，卻錄得133年以來最暖溫的12月，以攝氏5.4度超越了1886年的5.3度。

美國阿拉斯加州錄得有史以來7月最高溫。

珠穆朗瑪峰附近長出野草。

1986年拍攝的衛星照片（左圖）顯示，冰島的冰川仍被大量冰雪覆蓋。至2019年8月1日拍攝的照片（右圖）則顯示，同一地區只餘零星冰雪。

在上海，12月最高氣溫一度升至20至23度，市中心徐家匯亦錄得19.9度，屬64年來同期最高；郊區各個氣象觀測站錄得超過22度，為1961年創站以來同期最高溫度。

黃河自去年11月進入防凌（結冰）期以來，累計冰封河道共長627.9公里，黃河封河長度低於近10年同期平均值，原因是沿河流域氣溫普遍高於往年同期。

大家都愛去日本看雪，北海道的8個氣象部門每年都觀測初雪時間，今年初雪跟去年一樣未有在10月降下，是繼1958年及1959年以來，60年後再度出現連續2年未在10月降初雪的情況。札幌管區氣象台表示，位於札幌市西部的手稻山首次山頂覆雪，也較往年遲了21天；日本氣象協會亦指出，手稻山第四季首度覆雪，是從1876年開始統計以來最遲的一年。

冰島700年冰川消失 珠穆朗瑪峰長野草

全球暖化導致氣溫上升只是它最基本的一個表象，事實上它的影響遠不止於此，其中尤其嚴重的是冰川大規模溶化的問題。

美國阿拉斯加州錄得有史以來最熱的7月，同時阿拉斯加州海岸約240公里內的海冰已全部溶化，令阿拉斯加州與俄羅斯之間的白令海峽上的冰山幾乎完全消失。而冰島一座擁有700年歷史的冰川，也正式宣布「壽終正寢」。

英國埃克塞特大學（University of Exeter）研究人員更發現，自本世紀初以來，喜馬拉雅冰川融化速度快了一倍，超過四分之一的冰川在過去40年內融化，就連珠穆朗瑪峰附近都長出了野草。

去年7月，80%土地由冰雪覆蓋的格陵蘭冰蓋，流失量達至驚人的2,170億噸，其中7月31日的情況最嚴重，110億噸冰被溶化。

香港2019年是自1884年有紀錄以來最熱的一年。

海洋溫度升高 25年釋放熱量如36億枚原子彈

地球暖化的實際影響一環扣一環，佔了地球七成的海洋受影響最為嚴重。根據《大氣科學進展》(Advances in Atmospheric Sciences)期刊反映，全球暖化導致海洋溫度上升，2019年再創新高。

團隊發現，2019年的平均海洋溫度，比過去近40年的平均溫度高出0.075度，而隨着溫室氣體在大氣中累積，海洋吸收的熱量快速增加，1987年到2019年的增溫速度，比1955年到1986年的速度快了4.5倍以上，溫度升高的危機已經遍布海洋，絕大多數海洋地區的熱能都在增加。

分析又表示，過去10年是有紀錄海洋溫度以來最暖的10年，進入海洋的熱量相當於地球上每個人全天候使用100個微波爐。而14位研究者之一、北京大氣物理研究所副教授程立晶在一份聲明中更表示：「過去25年來，全球海洋中釋放的熱量，相當於36億枚廣島原子彈爆炸。」

溫室氣體持續排放 極端天氣帶來災難

報告指出，全球暖化的原因在於燃燒化石燃料、破壞森林等人類活動，其中排放的溫室氣體吸收了輻射熱能，導致地球平均溫度增高。海洋在其中扮演了緩衝角色，吸收了90%以上溫室氣體的熱能，因此海洋溫度的改變，是衡量氣候緊急情況最明確的指標。

世界氣象組織（WMO）指，倘若不減少溫室效應氣體的排放量，全球氣溫可能在本世紀內上升3-5度，是2015年巴黎協議（Paris Climate Agreement）約定上限的三倍以上。海洋溫度及水位持續升高，很多低窪地將會被淹沒。

就算不說未來，持續多月的澳洲的世紀山火已是一個活生生的氣候災難，造成的影響是對世人一個嚴厲的警告。科學家認為，若全無法快速減少溫室氣體排放量，未來類似的慘況必將成為常態。

疫情嚴峻 運動產業重災
東奧命運五月底揭曉

新型肺炎肆虐全球，已是不爭的事實，亦直接影響各地體育賽事的進行。目前體壇最大爭議，在於夏季兩大賽事，即東京奧運和歐洲國家盃足球賽，應否取消的問題。儘管主事人仍堅持辦到底，但現實是越來越多賽事被取消、被延期。疫情已對每年全球總收入達13萬3千多億美元的運動產業，有着嚴重的打擊。一日病毒未消除，體育界仍會飽受重挫，沒有好日子過。

文：本刊記者　圖：互聯網

踏入3月份，日本的新型肺炎疫情越見嚴重，全國陷入肺炎的恐慌之中。3月4日新型冠狀病毒肺炎確診總數突破1,000宗，12人死亡，單日增加最少36人確診。「中國地方」的山口縣出現確診個案後，意味全國8大地區（北海道、東北地方、關東地方、中部地方、關西地方、中國地方、四國地方和九州地方）全面淪陷。

東奧若停辦日本打擊大

2020年對日本來說意義重大，因為首都東京將要在今年夏季主辦奧林匹克運動會，日本全國上下都正在準備迎接來自世界各地的客人，可是病毒自一月起傳來後，一切變得艱難，無人知道投入巨大人力物力的奧運會能否如期展開，一旦取消，對國民經濟會有多大影響。

今屆奧運會會否停辦引來很多揣測，即使是日本奧運大臣橋本聖子也拿不準情況。她在3月3日的國會參議院預算委員會會議上，聲言停不停辦會有一個決定性的大限日期：「雖然不是官方見解，但國際奧委會（IOC）委員曾發言稱5月底或許是最後期限。我們認為5月底可能成為大致標準。」如果東京辦不成奧運，

橋本聖子揚言全力辦好奧運。

日本小朋友衷心希望奧運能順利舉行。

日本公布奧運隊制服，未知能否如願穿上出戰。

橋本這個曾經是國家運動員的參議員肯定不服氣。她稱，其實按照日本和國際奧委會簽訂的《舉辦城市合同》，運動會是在2020年舉行，理論上即使延期，但只要在今年內舉行也沒有違約，言下之意即使讓「東奧」變成「冬奧」，橋本也會全力爭取。

日本無權決定東奧命運

不過橋本心知肚明，其實舉辦奧運會的決定權不在日本政府手中，話事人是國際奧委會。就在橋本發表「延期可能」論的同一日，6,000公里外的瑞士洛桑，國際奧委會舉行了理事會會議討論如何應對。奧委會主席巴赫（Thomas Bach）就向橋本潑冷水，先說奧委會會以7月如期舉行為目標，並說兩日的會議沒有出現過「押後」等字眼。

不過理事會同時宣布，會成立小組應對疫情，會聽取包括世界衛生組織（WHO）的意見。

理事會堅持如期舉辦奧運，橋本亦跟大風吹，表示現階段要全心向前：「取消或押後奧運對運動員來說都是不能接受的，應為他們提供一個可以無顧慮地專注的環境。」

疫情籠罩全球情勢不樂觀

然而，一隻手無法拍掌。今屆奧運會先有俄羅斯被禁參賽，而目前疫情籠罩全球，作為世界體育強國的中國，如今身陷疫情之中；而世界體育第一強國美國亦有多個州因疫情而進入緊急狀態。歐洲方面，疫情恐怕亦會迅速由意大利擴散至全歐。按目前情況來看，即使日本能控制得住疫情，即使奧運果真能如期舉行，世界各國恐怕也無能為力，無法全力配合，即使運動員都有意參賽，到時會有多少工作人員和旅客能到日本，也是一個極大的問號。

投資126億美元或泡湯

一旦奧運會停辦，對日本來說肯定會造成損失。東京奧運的預算分為兩部分，分別為奧組委（OCOG）預算和其他名義預算（即東京都政府及日本政府），奧組委預算由國際奧委會負擔，根據國際奧委會文件，OCOG預算為56億美元，原本預計可在奧運結束時做到收支平行。其他名義預算方面，預算高達70億美元，所以總預算為126億美元

NBA賽會正在考慮閉門作賽。

紐約洋基隊春季訓練基地所在的希斯堡郡出現新型肺炎疫情。

意甲球迷戴口罩看球賽。

（約982億港元），這條數還未加上大量的民間資金投入，例如旅遊業、酒店業及航空業等，東京奧運一旦推遲甚至取消，將對日本構成嚴重的損失。

美職棒未有防疫措施

事實上，疫症全球大爆發，對每年全球總收入高達13萬3千多億美元的運動產業有着嚴重打擊，而奧運本身，相對每年收入高達156億美元的美國足球大聯盟（NFL）、102億美元的美國職棒大聯盟（MLB）來說，可說只是鳳毛麟角，病毒對體育的真正威脅，在於整個體育產業，而非單單一個奧運會。

3月2日，美國棒球界傳出一則驚人消息，美國佛羅里達州一個新型肺炎確診個案，在州內的希斯堡郡（Hillsborough County）發生，而美國職棒大聯盟的班霸「紐約洋基隊」正在當地集訓。美國職棒新一年常規賽將在3月26日展開，但洋基領隊邦尼（Aaron Boone）表示，並無收到賽會指示如何防範新型肺炎的威脅，而球會總經理加士文（Brian Cashman）亦表達出相同憂慮。不過，MLB向ESPN體育頻道表示，目前未有計劃更改春季訓練和常規賽賽程，只會成立特別團隊監察有關情況，並和美國疾病控制中心（CDC）等機構密切聯繫。

NBA考慮閉門作賽

備受籃球迷愛戴的美國NBA，正在新型肺炎的陰霾下繼續比賽，但賽會正在考慮賽事或需閉門作賽。肺炎在美國蔓延，連NBA都面對閉門作賽甚至取消的危機。在東岸領先的公鹿（Milwaukee Bucks）合伙人Marc Lasry表示，NBA需要考慮是否減少入場觀眾人數、閉門作賽甚至取消比賽：「如果NBA要閉門作賽，相信即將開始的MLB都要這樣，我希望不需要這樣做……但如果患者人數不斷增加，很多活動將要取消。」Lasry指歐洲不少籃球賽事改為閉門作賽，NBA或要先考慮減少入場人數，再決定是否閉門作賽。「大帝」勒邦占士則在社交媒體表明，不會參加閉門賽事。

歐洲足協籲勿過分反應

在歐洲，各地足球聯賽正進行得如火如荼，歐洲國家盃亦會在今年6月舉行。雖然歐洲足協（UEFA）上月底仍然態度堅決地表示，歐洲國家盃會按照原定計劃舉行，揭幕戰仍繼續安排在意大利首都羅馬，但眾所周知新型肺炎疫情正在意大利肆虐。有人就以行動表達對疫情的憂慮，例如是蘇格蘭國家隊教練奇勒（Steve Clarke）早前就以感染風險為由，缺席歐洲國家聯賽（UEFA Nations League）的抽簽儀式。

歐洲足協會長施費連（Aleksander Ceferin），在3月3日荷蘭阿姆斯特丹舉行的周年大會上表示，不要對新型肺炎過分反應，他向記者說：「你知道我們有多少東西要顧慮嗎？我們有安全問題，我們有政局穩定問題，我們也有新型病毒的顧慮。我們要試着樂觀地看，不要老在想着黑暗的情景，我們之後還有時間顧慮問題。」

施費連雖然表現樂觀，但目前歐洲足球因應疫情影響要延期的比賽越來越多，不少賽事的進程大受影響。以歐洲國家盃為例，決賽周24隊中其實尚有4隊仍未決出，需作附加賽決定，其中3月26日進行的愛爾蘭對斯洛伐克的附加賽，正考慮閉門作賽的可能。

歐洲足協會長施費連呼籲各界勿對疫情過分反應。

英超禁止球員在開賽前握手。

意甲閉門作賽，祖雲達斯的C朗對着空空的走廊扮握手。

歐國盃暫不考慮取消

作為歐洲疫情重災區的意大利，當地政府宣布所有體育賽事都要閉門作賽，多場甲組足球聯賽已受禁令影響，改為閉門作賽甚至延期進行；意大利盃四強重頭戲，祖雲達斯對AC米蘭亦因疫情而延期。事實上，由意大利阿特蘭大主場迎戰西班牙華倫西亞的一場歐聯賽事，已經變成閉門作賽，嚴重打擊球會收入。

如果歐洲的疫情持續蔓延，肯定會影響歐洲球會賽事，例如各地聯賽、盃賽以至歐洲聯賽冠軍盃（歐聯）、歐霸盃等。至於6月舉行的歐洲國家盃，今年首次破天荒在歐洲12個城市作賽，包括之前提及的意大利羅馬揭幕戰，以及英國倫敦上演的總決賽。歐洲足協表示，一旦出現疫情，會按個別城市的情況作出衡量，暫時不考慮取消整項賽事。

英超禁止球員賽前握手

除了意大利，多國聯賽已宣布暫停，包括瑞士聯賽、日本J-League、南韓K-League，以及中國超級聯賽。全球收入最高的足球聯賽英格蘭超級聯賽亦受到影響，英超賽會從3月7日開始，取消賽前球員與球證握手儀式，直至另行通知為止。

英國各球會亦要求球員不要和球迷握手，韋斯咸（West Ham United）領隊莫耶斯（David Moyes）預計，這只是「第一波」而已。事實上，英國衛生部門已經表明，只要有英超球員確診，今年英超便有機會提前結束，到時利物浦可能冠軍夢碎，而排在聯賽榜最尾3隊則能逃過降班。

在法國，因為新型肺炎確診個案突破100宗，衛生部長維蘭宣布全面禁止超過5,000人參與的室內活動，並取消部分在空曠地方舉行的體育賽事，避免人群聚集。

歐洲國家盃在疫情之下，能否開賽成疑。

F1賽車上海站延後

不只是奧運和足球，目前世界各地都有不少體育賽事因應疫情而取消或延期。賽車方面，世界一級方程式（F1）宣布，將原定今年4月19日在上海舉行的F1中國站，延期至較後時間補賽。法拉利車廠總部位於意大利馬拉內羅（Maranello），由於鄰近地區科多尼奧（Codogno）爆發疫情，目前已宣布禁止進出。電單車格蘭披治方面，首兩站在卡塔爾和泰國的賽事亦已取消。

拿度：望恐懼能夠停止

網球和桌球受到的影響更大，其中女子網球聯會（WTA）兩個在中國的賽事，即西安公開賽和昆明公開賽已宣布取消，網球界正關注9至10月在中國進行的一連串亞洲賽事，以及年底在深圳舉行的WTA年終賽會否受到影響。

職業網球員聯會（ATP）則表示，未有男子ATP賽事要取消，但會定時向球員了解，並密切留意情況。不過，正在墨西哥參加公開賽，世界排名第二的球手拿度（Rafael Nadal）就對疫情表示憂慮：「我希望能得到控制，找到捕救方法，令不確定性、心理困擾和恐懼能夠停止。」

桌球方面，原定3月30日在北京舉行的中國公開賽亦宣告取消。

文：Charlotte

傳染度高的新型冠狀病毒，中西醫護均認為戴口罩和洗手是基本及有效的預防方案。
圖：Shutterstock

中醫看疫情
濕毒閉肺 正氣存內
養生提升免疫力

陳翠萍醫師指防疫之道首要做到「正氣存內」。

新型冠狀病毒肆虐，更有蔓延全球之勢，做好個人衛生當然是抗疫第一步，同時更要提升身體免疫力，減低受感染的機會。中醫一直奉行「治未病」理念，註冊中醫師陳翠萍指出：「中醫學說『正氣存內，邪不可干』，良好生活習慣能養生，加上日常食療益氣健脾，就是抗疫良方。」

中醫瘟疫說

陳翠萍醫師解釋中醫素來有疫病之說，中醫稱為『瘟疫』或『温疫』，新型冠狀病毒肺炎亦屬於這個範疇。根據新聞資料，第一位確診者是在去年12月上旬，隨着廿四氣節中的冬至、小寒、大寒、立春、雨水，確診人數不斷上升，相信是因為冬春交替時分，寒邪濕毒容易衝擊易感人群，陳醫師估計到了五月立夏之時，疫情應可略為緩和。

治療原則 化濕祛濁

世界衛生組織（WHO）公布約40頁「世衛及中國2019年冠狀病毒疾病聯合專家組考察報告」（WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019），在逾55,000個確診新型冠狀病毒肺炎病例中，發現患者會有10項典型症狀。當中，發燒（87.9%）、乾咳（67.7%）和倦怠（38.1%）佔前三位，其餘是有痰（33.4%）、呼吸急促（18.6%）、肌肉或關節痛（14.8%）、喉嚨痛（13.9%）、頭痛（13.6%）、發冷（11.4%）、噁心或嘔吐（5%）等。

在中醫角度，新型冠狀病毒的病機主要是寒邪濕毒，濕毒閉肺，升降失司而引致的濕、熱、毒、瘀，所以化濕、清熱、祛濁便成了主要治療原則，然後根據不同的病況辨證施治，只要辨證準確，病人康復的機會亦比較大。中醫對於肺部受損，根據中醫學的五行學說「雖病位在肺，惟脾土助肺金，脾能益氣，可促進肺主氣的功能，所以除了治療肺的症狀外，健脾化濕也是關鍵。」中醫一般是透過四診合參，辨證論治作針對性的用藥和治療，「對於早期有上列症狀，以連翹、蒼朮、陳皮、厚樸、藿香等複方的清熱解毒化濕藥，可以把症狀減輕，事實上，這些都是一般日常診症會用

到的藥材。」但如確診時已為中期的話，中國疾病預防控制中心建議用石膏、麻黃、杏仁及葶藶子等藥材，作用是減輕那些疫毒閉肺的病況；陳醫師補充由於今次病毒病情可以急促變差，辨證準確和給藥速度是其中關鍵，故建議有徵狀的病人盡快求醫，刻不容緩，切忌自行胡亂服藥緩和病徵，引起誤診及延診的情況。

避其疫癘 治未病

《素問．刺法論》有說「五疫之至，皆相染易，無問大小，病狀相似，不施救療，如何可得不相移易者」，「不相染者，正氣存內，邪不可干，避其毒氣，天牝從來，復得其往，氣出于腦，即不邪干。」陳翠萍依古籍的理論作分析說早期已有疫病的橫行，似乎不論年齡、性別都有機會染病，而且具有傳染性及流行性，病人們臨床徵狀亦相似，然而注重日常衛生亦同時強壯身體，做到「正氣存內」，就可以避其疫癘之氣，減低受感染的機會。中醫學有說「治未病」，與西醫的「預防勝於治療」源出一徹，對於預防新型冠狀病毒，陳醫師指「正值春季潮濕多霧，天氣時冷時熱，加上不良生活習慣，濕困脾胃，令人容易疲倦和濕滯；只要作息定時，休息足夠，身體自然強壯；飲食清淡有節制，少吃肥膩和生冷食物，以免濕氣熱毒積存體內，加上適量運動保持筋肌柔韌度，體質好自然免疫力高。」

全球疫情未受控令人憂心，有些人更因此出現疑病徵狀，《內經素問的舉痛論篇》說「百病生於氣也。怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下……驚則氣亂……思則氣結」，陳翠萍醫師解釋在恐懼不安的情緒下，氣不能上行，則氣血亦不通，影響身體機能。「尤其在春季，肝氣要條達，肝郁則氣滯，放鬆心情，中醫複方甘麥大棗湯功能疏肝解鬱安神定志，睡得好自然然精神好。」

提升免疫力食療推介

一 健脾益氣湯

材料：五指毛桃 30g、黨參15g、淮山15g、薏仁20g、陳皮兩片、生薑兩片、南北杏20g、瘦肉適量

做法：瘦肉汆水，其餘材料略洗，將所有材料放入鍋內加水，大火煮沸，轉細火煮1.5-2小時，加鹽調味即可。

功效：健脾祛濕，益氣固表

二 養胃補氣湯

材料：石斛12g、黃芪12g、黨參15g、淮山15g、薏仁20g、陳皮兩片、蓮子30g、芡實30g、百合30g、紅棗10枚、瘦肉適量

做法：瘦肉汆水，其餘材料略洗，將所有材料放入鍋內加水，大火煮沸，轉細火煮1.5-2小時，加鹽調味即可。

功效：補氣安神，健脾祛濕

三 健脾化濕茶

材料：黃芪12g、黨參10g、白朮10g、連翹10g、石斛10g、麥冬12g、蒼朮6g、金銀花10g

做法：把所有材料略洗，加水煲約半小時即可。

功效：益氣健脾，清熱化濕

圖：Shutterstock

紓壓穴位按摩 固本培元

疫情時間，社交活動減少，反正在家中閒着，
陳翠萍陳醫師建議多做運動，同時，亦可每晚做穴位按摩，即使疫情過後，
也可持之以恆，每天15分鐘，達到固本培元之效。

三陰交

位置：小腿內側，足內踝尖上3寸，脛骨內側緣後方凹陷處

功效：補脾土，助運化，通氣滯，祛經絡風濕

血海

位置：膝蓋內側的凹陷上方處

功效：養血活血，健脾化濕

太白

位置：足內側緣，足大趾本節後下方赤白肉際凹陷處

功效：健脾益氣，理氣和胃

氣海

位置：下腹部，前正中線上，臍下兩橫指處

功效：溫陽益氣、培元補虛

*每個穴位以指腹位輕按8至10秒，放鬆5秒重覆再按壓，重覆5至8次。

營養師教路

揀飲擇食 提升抗疫力

齊心抗疫當然不可以得把口，但可以「用把口」，選擇有助提升免疫力的食材，減少吃對身體不好的食物，天天吃得健康有「營」，身體抵抗力提高，自然就能降低感染病毒的機會！

薑蒜調味 提升免疫力

美國註冊營養師李玲玉指出想要增強免疫力，首先是每日三餐按時食，多選擇穀麥類的食物，多吃新鮮蔬果（記得三份蔬菜、兩份水果），每餐要有新鮮肉類、豆類或奶類。她建議飲食要均衡，多選擇不同的新鮮食物來增加不同的營養素，幫助增強抵抗力。另外，可以留意在烹飪的時候添加適量的調味料，例如蒜蓉和薑蓉。因為蒜頭有抗氧化的「蒜素」，薑則有抗氧化的「薑辣素」(gingerol) 和「薑烯酚」(shogaol)，這些均有助提升免疫力。

此外，她建議盡量少吃會令身體發炎的食物，如添加糖類的餅乾零食、汽水；加工食物如香腸及醃菜；煎炸或高脂食物如炸雞、薯片及油脂高的餅食等。

蒜頭在中西醫學角度都有極高的食療功效。

薑黃不但有抗氧化功效，入饌更可提升菜式的色香味。

鋅與維他命E 增強抵抗力

有研究指出缺乏鋅質的人士的免疫細胞功能比較低，令人較易疲倦和免疫力下降，容易受到病菌感染。成年人每日鋅建議吸取量為15毫克。李玲玉提議可每天進食5至8兩含有鋅的肉類，富含鋅質的食物包括有蠔、牛肉、蟹、龍蝦、豬肉等；對於不吃肉的素食者來說，可從瓜子、奶類、蛋、豆類、全麥穀類等食物中攝取鋅質。另外，杏仁、米糠油、瓜子、牛油果油、花生等食物含有維他命E。維他命E具有抗氧化作用，能有效抵抗自由基對細胞的侵害，提升免疫力。但要留意這些食物的熱量較高，只宜適量攝取。

果仁是有益健康的小食。

三文魚與曬太陽 強化免疫系統

維他命D對於活化免疫系統的T細胞扮演了重要角色。李玲玉說含有維他命D的食物雖然不多，但其中的三文魚、添加維他命D的橙汁、吞拿魚和蛋等都含維他命D。而另一個補充維他命D的方法就是曬太陽，人體可以在皮膚接收到陽光照射時，自然製造維他命D，所以李玲玉提議早上或午飯後到公園散步，既可除下口罩散散悶氣，亦可以曬太陽吸收維他命D。

最後，李玲玉提醒大家：「沒有某種特定的食材一定是抗疫必吃之選，反而值得留意是固定食材食得太頻密，有機會造成營養素太過單一，導致營養不均衡。」k

三文魚含維他命D，做法變法亦多，香煎或做魚湯同樣味美。

李玲玉說營養均衡，多做運動是防疫的不二良方。

文：Mike Lai

用得安心 3大美妝關鍵字

隨着全球環保意識提高，環保早已融入生活之中，愛美女士當然也不例外。近年便興起綠色美容熱潮，由當年天然護膚、有機護膚，到近年歐美興起的潔淨美容（clean beauty）、純素產品（vegan product），甚或是零殘忍（cruelty free），究竟它們有何分別？

潔淨美容 Clean Beauty 不含化學物質

意譯成潔淨美容的護膚潮流，10年前歐美開始盛行，「Clean/潔淨」並沒有一定標準，一般泛指不含有害化學物質、毒素或會影響到健康或刺激皮膚的成分，如防腐劑、塑化劑、石蠟油等，亦因此在Clean Beauty 潮流與天然、綠色護膚有着不可分割的關係，其低敏、親膚的性質可算是被熱捧的主要因素。

零殘忍 Cruelty Free 不用動物測試

動保議題是社會大勢，多年來美妝界為人所垢病的正是在動物身上作測試實驗，把測試物放到動物的眼睛或皮膚，過程持續多天，並每天檢查動物對於物質的反應，難免會令動物感痛楚、中毒，甚至死亡，相當殘忍。Cruelty Free 意即零殘忍，代表產品的原材料和成品均不使用動物測試。歐盟早於2013年便全面禁止動物測試，及禁止歐盟區內銷售任何有進行動物測試的美妝品，近年已經愈來愈多護膚及美妝品牌加入行列。為了方便消費者辨明零殘忍品牌，國際間已有不少Cruelty Free 認證，目前市面上比較常見的標籤包括美國善待動物組織（PETA）設有Beauty without Bunnies Program；英國國際零殘忍組織（Cruelty-Free International）設有Leaping Bunny Certification；或澳洲 CCF 標籤等，全都以「兔子」作主角，紀念在動物測試中常用作實驗對象的兔子。

純素產品 Vegan Product 不含動物原料

純素主義盛行，別以為只有飲食才有茹素的選擇，其實護膚或彩妝亦有純素類別。標明Vegan的全素產品，並不代表它就是全天然或者有機，最簡單易明的註解就是指產品不含任何直接或間接自動物取得的原料，也不會進行動物測試及添加防腐劑，是比 cruelty free 更嚴格的審核標準。不少人會把天然成分與純素產品混淆，如在護膚品中常見用以潤膚的蜂蠟，或來自動物皮膚及骨骼的蛋白質而製成的角蛋白皆屬天然成分，但卻是從動物身上所得，所以不屬純素類別。而純素產品中，會以多種不同的植物蠟（如巴西棕櫚蠟、小燭樹蠟、漆樹等）混合物代替蜂蠟。

Drunk Elephant 美國

主打無毒護膚、成分天然，其護膚品不添加任何對皮膚有害的成分，被市場稱為引起皮膚過敏的「Suspicious 6」成分，如矽、化學防曬劑、色素/香料、SLS、芳香精油、酒精均一概不用，可算是clean beauty的模範，全線產品均在美國生產，質素有保證。

Augustinus Bader 德國

全面使用天然合成材料，從而持續保護天然資源，絕無任何刺激性或有害化學物的成分和配方，絕不採用有害防腐劑、溶劑和乳化劑，100%不含Parabens、香料、SLS、SLES和DEA等多種化學物質，並拒絕進行動物測試，其中兩款逆齡產品The Cream 和The Rich Cream最受歡迎，是結合了科技和天然複合物而成的護膚品。

Caudalie 法國

研發天然高效、低過敏性配方而絕不含任何受管制、可疑及有害化學成分（包括有害防腐劑、石蠟、激素等），反對動物測試之餘，更堅持環保及可持續發展的運作模式，包括減少在產品中使用塑膠刮匙、減少傳單和包裝物料，每年有效減少 1.3噸塑料生產及 23.2 噸紙張。

bareMinerals 美國

所有產品配方採用植物萃取及天然礦物，不堵塞毛孔，不含有害化學物，並拒絕動物測試，以親肌、純淨、無害配方塑造零負擔的自然妝容。全數產品均採用天然物理防曬，只使用以天然的氧化鋅（Zinc Oxide）及二氧化鈦（Titanium Dioxide）調配的物理防曬，直接反射及散射紫外光中的 UVA 及 UVB。

圖：shutterstock

Aesop 澳洲

來自澳洲的 Aesop 所有產品除了不在動物身上進行測試，同時不含任何動物製造的成分，如蜂蠟或蜂蜜等，除了其天然毛刷產品外，品牌幾乎是100%的純素。

Tata Harper 哥倫比亞

以「farm to face」、「seed to box」等概念聞名，100%無人工添加、零殘忍、vegan-friendly 及有機認證的護膚品牌，備受外國明星如桂莉芙柏德露、Emma Watson所追捧。除化妝品或面霜含有蜂蠟和蜂蜜成分外，亦同時有其他純素產品的選擇。

文：Tetsuro
圖：互聯網

Sony Xperia 1 II
拍攝功能媲美無反相機

news 01

Sony公布Xperia 1手機的後繼型號 Xperia 1 II，留意官方的讀法是「Mark 2」，加上機背鏡頭上的「ZEISS T*」字樣，就知道今次的拍攝功能再進化，甚至媲美Sony Alpha系列相機。

ZEISS T* 鍍膜

Xperia 1 II後置鏡頭組與上代同為3個1,200萬像素鏡頭，24mm主鏡頭的感光元件增大至1/1.7吋，配合ZEISS T*鍍膜增加鏡頭透光率和減低折射而失真，令色彩的還原度有所提升；而3D iToF感應器也有助提升對焦準確度。另外，手機支援每秒20張追焦連拍、人眼及動物眼睛追焦功能。軟件方面，加入了Photography Pro功能，就像使用Alpha無反般的介面，亦可手動設定快門、ISO等，更趨專業。Cinema Pro亦有所加強，新增2K 120fps 10-bit HDR影片拍攝，而21:9 4K HDR影片亦可選擇每秒24、25、30或60格。還有智能阻隔風聲功能，在戶外拍攝時十分實用。

3.5mm接口回歸

手機繼續採用6.5吋21:9 CinemaWide OLED屏幕，解像度為3,840x1,644，確保畫面細緻，配合備有Dolby Atmos音效的機面雙喇叭，睇片享受一流。最特別是3.5mm耳機接口回歸，且支援360 Reality Audio技術，無論有線或者無線連接耳機都可提升現場感。

硬件部分，Xperia 1 II採用Qualcomm Snapdragon 865處理器配搭X55 Modem，支援5G網絡及Wi-Fi 6連接，對於觀看串流影片或上載拍攝作品都可大大加快速度。內建8GB記憶體及256GB儲存空間，電量亦增加至4,000mAh，提升續航力，亦支援無線充電。

Sony Xperia 1 II的重點在超強的拍攝功能。

後置鏡頭組分別為16mm、24mm及70mm焦距。

回應用家訴求，3.5mm接口回歸！

Photography Pro介面與同廠無反相機很相似。

同場亦公布Xperia Pro（左）及Xperia 10 II（右），前者加入HDMI輸入及更佳的5G連線能力；後者比上代則提升了屏幕及鏡頭質素。

news 02

華為MatePad Pro 推出5G版

支援無線反向為手機充電。

2020年是邁向5G的一年，而繼Samsung推出Galaxy Tab S6 5G平板電腦之後，華為也推出MatePad Pro 5G。當然，MatePad Pro 5G採用麒麟990 5G處理器，比原來的MatePad Pro擁有更高時脈，以及額外的NPU，效能會有進一步提升。硬件配搭8GB記憶體以及256GB或512GB儲存空間，工作或娛樂都夠用。

10.8吋屏幕擁有2,560x1,600解像度，畫面夠「廣闊」，配合附贈的智能磁吸鍵盤和4,096層感壓M-Pencil，大大提高生產力，無論做筆記、處理文書、繪圖均得心應手。值得一提是此平板具備7,250mAh大電池，除支援27W無線快充外，亦可作7.5W反向無線充電，支援Qi認證，手機沒電都可以「急救」。

華為MatePad Pro 5G版無論工作或娛樂都夠用有餘。

news 03

HTC向XR進發

HTC早前除推出了Vive Cosmos系列新成員Elite、XR和Play之外，也透露了次世代XR裝置「Project Proton」，重點是輕量化設計、混合實境以及5G應用。新XR裝置外形猶如護目鏡，不過由於仍屬初步階段，因此尚未有詳細規格，而HTC經過不同渠道收集意見之後，相信最終完成品或有所不同。

Project Proton是HTC次世代XR頭戴裝置的原型機。

Project Proton共有兩種款式，其一是一體式裝置，另一款則要接駁電腦或手機。前者的運算部分將設於後腦位置的小方盒內，可使整體重量分布更平衡，同時設有耳機，毋須另外接駁。後者就較像一副眼鏡，在一邊鏡臂末端有接線接駁手機或電腦，可應用在需要更強運算效能的XR內容。裝置前方的鏡片之下，隱約可見兩個小鏡頭，相信同時有定位追蹤和透視外界的功能。

一體式型號（上）的運算部分設於後方，而且內建耳機；另一型號（下）則較簡約。

news 04

Photoshop 增新功能賀30周年

Photoshop可說是目前最強圖像編輯軟件，剛剛更迎來30歲生日，Adobe便為電腦版和iPad版Photoshop CC加入新功能慶祝一下。在電腦版方面，「內容感知填滿工具」加強後除了有更真實的填充效果外，用家毋須離開工作區，就可以做多個「填滿」工作，也設有預覽功能，令工序變得簡單。「鏡頭模糊」濾鏡用於模擬淺景深效果，更新後將會轉用GPU處理這功能，並新增了光線與物件互動的演算法，因此效果也更加像真。

iPad版方面同樣加強了物件選取，在複雜的圖像中作粗略的套索，便會自動選擇所需物件。文字處理方面，就將文字圖層、字型以及一系列的文字選項移植到iPad版上，更切合印刷的需要。

不知不覺原來Photoshop已經面世30年。

安裝《堅料網》
iOS 手機 APP

安裝《堅料網》
Android 手機 APP

新版本 iOS 手機程式
現已可在 App Store
公開下載。

舊版本《堅料網》iOS 手機 APP 已於 2019 年 5 月 25 日（星期六）零時零分起停止內容更新，敬請留意。

堅料網 Kindle.hk

堅雜誌 Magazine