堅 Magazine 雜誌

美化暴力、抹黑警隊
取態偏頗、涉煽台獨…

香港電台
十宗罪

目錄 / contents

003 ..... 堅 評
立場偏頗違專業操守 是時候要整頓港台了

004 ..... 封 面 故 事
美化暴力、抹黑警隊
取態偏頗、涉煽台獨 …
細數香港電台「十宗罪」

014 ..... 堅 持 理 念
食肆抗疫為名 拒招待內地客
蔡耀昌狠批涉歧視「新移民都係香港人」

018 ..... 規 劃 爭 議
黑暴堵路救命草！？
水上的士定位兩頭唔到岸

024 ..... 爭 議 不 斷
林鄭提出勞工假與銀行假看齊
政府「加假」再掀勞資大戰

028 ..... 選 戰 之 後
區選倖存者慘遭反對派壓迫
建制新丁勇闖艱辛路

032 ..... 挺 身 抗 暴
深夜行動 見到就劏
師奶兵團大戰連儂牆

034 ..... 國 際 風 雲
網上直播分享 逾70女性遭性侵虐待
「n號房」風暴震撼南韓政圈

036 ..... 健 康
春天易倦渴睡 中醫博士教路解春困

040 ..... fitness
在家抗疫 瑜伽4招Keep住瘦

042 ..... 科 技
疫境自娛 在家Online打機聯誼

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

立場偏頗違專業操守 是時候要整頓港台了

香港電台（港台）作為香港唯一的公營廣播機構，近年來一再因其政治立場偏頗，新聞及評論偏離事實等問題，成為社會輿論的焦點。港台為人所批評由來已久，核心的問題是政治上出現偏差，新聞專業水準不符要求，內部管理混亂。但作為港台的主管部門，商務及經濟發展局對港台種種存有問題的行為，往往視而不見，或只說不管，令人感到奇怪。也正由於政府的放任不管，港台的問題日趨嚴重，已到了怨聲載道，必須整頓的時候了。

港台是香港唯一的公營廣播機構，依照法律必須按《港台約章》（《約章》）履行職責。而《約章》為港台訂立的公共目的及使命，清楚表明，港台須讓市民認同公民身份及促進公民社會發展，方法包括：提供準確而持平的新聞報道、資訊、觀點及分析，以加強市民對社會、國家和世界的認識、增加市民對「一國兩制」及其在香港實施情況的認識、以及提供讓市民了解社會和國家的節目，培養市民對公民及國民身份的認同感。

《堅雜誌》的調查綜合了港台「十宗罪」，港台節目《頭條新聞》中的「驚方訊息」截止3月31日，共收到3332宗投訴。去年7月至12月期間的《鏗鏘集》內容中有超過6成時間在美化暴徒、抹黑警隊。而3月28日播出的英文節目《脈搏》，亦被指有違「一個中國」的原則。英國的BBC去年在評析香港媒體在反修例之亂中的立場和表現時也指出，「香港電台RTHK是香港唯一的公營廣播機構，原則上立場中立，但是也曾多次表現出對示威者的同情傾向。」

很顯然，港台的新聞、資訊、觀點和分析，在一些方面已經偏離了準確而持平的原則，而他們在一些有關「港獨」和「台獨」的問題上，也嚴重地背離了「一國兩制」的基本原則和立場。甚至令人感覺到，港台某些新聞人員和某些節目，已成為反修例黑衣暴徒的宣傳喉舌，公然支持違法犯罪的暴力行為，支持分裂國家的「港獨」行為，這些實在令人難以接受，並且已經引起公憤，許多市民要求整頓港台，甚至關閉港台。

有些支持港台的意見認為，港台雖然是公營廣播機構，但並不等於要成為政府的宣傳工具，而是要為市民發聲，起監督政府的作用。這種觀點不能說完全錯誤，事實上政府十分注重港台的編輯自主，並沒有要求港台成為政府喉舌。社會大眾亦不反對港台及其他傳媒機構，對政府施政作出批評，監督和促進政府施政。但港台的問題並不在於是否為政府發聲，也不在於是否批評政府，而是失去中立、持平的立場，甚至成為激進暴力的喉舌。港台拒絕成為政府喉舌，但為甚麼要淪為黑衣暴徒的喉舌呢？

亦有些意見認為，港台的新聞報道要客觀持平，但一些資訊節目，諸如《頭條新聞》、《鏗鏘集》等，不算是新聞，可以用嬉笑怒罵的形式，表達一些社會上的觀點。這種看法也不對。任何媒體和節目，都可以就社會事件和新聞，表達觀點或作出評論，但評論必須站在尊重事實的基礎上。《頭條新聞》近期引發的社會爭論，主要是以不實的資訊抹黑警隊。其問題所在是偏離了事實，而非嬉笑怒罵的表現形式。偏離事實去抹黑，這是十分嚴重的專業操守問題。

還有一種意見認為，港台有新聞自由、言論自由，編採自主，政府及其他人都不能妨礙他們的這些自由。這種看法同樣錯誤。新聞言論自由不等於可以抹黑和造謠，編採自主也不等於可以違背《約章》和法律為所欲為。港台的自由應該建基於遵守法律，遵守新聞操守和基本原則，遵守《約章》的基礎之上。同時，港台的大部分記者、編輯還是公務員，也必須遵守公務員守則。作為中華人民共和國香港特別行政區的一員，更加要有尊重國家，尊重民族的基本良知。

《堅雜誌》揭示港台「十宗罪」，許多問題都已經年累月，有些更加積重難返，而港台的問題，與政府主管部門的鬆懈管理，有很大關係，現在不滿港台的民怨已經高漲，政府是時候要出手整頓港台了。

美化暴力、抹黑警隊 取態偏頗、涉煽台獨…

細數香港電台十宗罪

團體到港台門外抗議港台節目抹黑警隊。

《頭條新聞》中的「驚方訊息」環節被千夫所指，涉嫌抹黑警隊抗疫工作。（影片截圖）

香港電台（港台）近期因節目《頭條新聞》抹黑警隊、《脈搏》涉煽台獨而相繼遭受非議，並再度掀起公眾對港台的關注。根據審計署過去多份調查報告及《堅雜誌》的調查發現，港台在經費、行政管理、採購節目、監管機制等方面多年來均「千瘡百孔」。

儘管年耗10億公帑的港台屬於政府部門，但在商務及經濟發展局、廣播事務管理局、廣播處、港台顧問委員會等多個監管機制之下，竟然仍可猶如「獨立王國」般為所欲為，雖受千夫所指，但仍沒有人要問責。有立法會議員及港區全國政協委員表示，隨着社會不滿情緒升溫，港台亟待監管及整頓，促請港府正視問題。

文：潘翠華　圖：黃冠華

社會對港台長期不滿，原因顯而易見。從本刊調查所得的各種資料，以及根據審計署2018年10月公布對港台的最新一份審計報告，以下歸納出港台的「十宗罪」：

一宗罪：架構臃腫　6成人年薪逾80萬

2020至21年度港台預算開支文件中指出，截至2020年3月31日止，港台人手編制僅有755個職位，但竟有一名處長、兩名副處長、兩名助理處長、3名總監共8名管理層，佔整體人手比例為1%。而同屬政府部門的入境處有近9,000名僱員，高於港台人手逾10倍，但只有一名處長、一名副處長、7名助理處長共9名管理層，僅佔整體人手比例0.1%。

另外，根據一份網上求職公司的資料顯示，港台公務員職級編制實際有507人，當中年薪高於80萬的公務員佔整體港台人手比例高達6成即近300人，當中最多職位的是節目主任，有174名，其中最高年薪達88萬多。入境處職級編制中，年薪高於80萬的公務員實際有2,268人，佔整體入境處人手僅兩成半。

本刊亦發現，港台每年逾10億的公帑開支之中，有近一半即5億元是用作支付僱員薪酬。

二宗罪：重播節目逾7成　收視率極低

根據2018年針對港台的審計報告指，港台電視31和32的首播節目時數，僅佔兩台運作時數的約2成和3成多。本刊亦統計過港台電視31節目表，一周的節目平均有71%是屬於節目重溫。首播的節目包括《鏗鏘集》、《視點31》、《議事論事》等，大部分是時政節目。

報告續指，港台電視31/31A在2018年1至6月期間的收視率僅得0.1點，即6,400名觀眾，最低收視率為0.05點即少於3,200名觀眾，遠低於同一節目在商營電視台收費頻道播放時的收視率。

三宗罪：《漫。電視》日播10小時　《魚樂無窮》翻版

據本刊統計，24小時播放的港台電視32個節目中，除直播立法會會議

及重要記者會等之外，全日高達10小時以上是播放補白片段《漫。電視》，被批評猶如當年亞洲電視的深宵節目《魚樂無窮》。港台拍攝的定鏡片段有雞仔、貓、烏龜的生活；貨櫃碼頭的日常運作；砌模型、粵劇化妝等等。長達20分鐘的影片，大部分都沒有配音和字幕，只配以純音樂播放。有市民揶揄，該節目是「失眠救星」。

四宗罪：外購節目用單一供應商、有合謀風險

審計報告指出，港台電視及電台節目的外購程序有別於政府《物料供應及採購規例》的標準採購程序，而是由港台自行出價，然後與單一供應商磋商。2015年12月，香港廉政公署亦發現，港台外購節目的做法可能構成合謀風險，繞過政府的監管機制，優待某供應商。

不過，港台就認為，外購節目性質上屬取得版權特許而非採購物料或服務，因此不受政府規例所約束。

然而，港台在採購物料或服務上亦不見得有所約束。港台在財務控制、資源管理、管治及策略管理上錯失繁多，包括員工無嚴守規則文化及內部監控、無製訂策略規劃、服務表現管理強差人意，多年來沒有查核員工逾時工作記錄冊，發放給員工的110萬元逾時工作津貼中，竟有70萬是支付給電台的司機。

2004年港台被揭發聘請一名僱員擔任5集節目的主持，但該僱員的上司在擬備付款指示時，竟錯誤地申領了6集節目酬金，顯示查核機制出現嚴重漏洞。

五宗罪：透明度低　帳目不清不楚

除了2018年針對港台的審計報告，以及立法會議員的質詢外，港台的內部運作情況極少對外公開。《港台約章》訂明，港台須於年結後6個月內提交周年報告，供公眾檢視。然而，審計報告發現港台沒有擬備周年報告，不符合約章規定。

此外，港台開支細項不清不楚，2020至21年度港台預算開支文件中，只粗略以「電台」、「公共事務及綜合電視節目」、「學校教育電視節目」及「新媒體」四個綱領作分類，當中並未列明外判節目、外購節目的採購方式和涉及金額等細項。

長達1小時的節目片段，全程拍攝粵劇化妝過程，沒有字幕和旁白，只有純音樂。（港台電視截圖）

六宗罪：節目立場偏頗　縱容暴力

港台電視節目《頭條新聞》中的「驚方訊息」環節，於本年2月被警務處兩度投訴內容涉嫌抹黑警隊及誤導公眾。通訊辦回覆本刊指，截至3月31日，該節目已接獲共3,332宗投訴。此外，港台電視節目《鏗鏘集》亦被指立場偏頗。根據「公營廣播關注組」的統計，去年7月至12月反修例衝突期間，《鏗鏘集》內容中有超過6成時間是在美化暴徒、抹黑警隊。

港台的前線記者亦因出位言行屢受爭議。記者利君雅在出席特首林鄭月娥記者會時，以呼喝語氣要求林鄭月娥「講人話」，態度偏激無禮，令人側目。去年11月4日的警方記者會上，包括港台記者在內的一批記者戴上反對警察使用暴力的抗議標語頭盔，被警方要求離場時更斷然拒絕，記者會最終被迫取消。

七宗罪：花費公帑無王管　官員不問責

作為港台總編輯的廣播處長梁家榮，以及直轄港台的商務及經濟發展局局長邱

港台電視32節目《漫。電視》其中一集，播放貓兒玩樂的片段。（港台電視截圖）

騰華，被指縱容港台製作反政府節目，更容許港台僱員以「新聞自由」、「編採自主」等理由做擋箭牌，對投訴港台的聲音充耳不聞。梁家榮於3月12日發信予港台全體工作人員，指「新一輯《頭條新聞》啓播後，2月1日至3月8日共收到3萬多宗讚賞，另有6,000多宗意見和投訴。」不單沒正視社會投訴，更稱「感謝同事一直堅守崗位」。

八宗罪：自製「欣賞指數」 懶理收視低迷

根據2018年針對港台的審計報告指出，審計署分析2009-18年期間電視節目「欣賞指數」，調查5次採購工作，以及2010-17年期間電台收聽調查5次採購工作的結果，發現10次採購工作中，每次只有一家，並且是同一間服務供應商提交報價書，該供應商每次都獲批採購工作的合約。

此外，港台利用「欣賞指數」作為其電視節目的表現指標之一，但沒有計算收看電視節目的人數，亦無為其節目的「欣賞指數」和認知率訂定目標，因此公眾無法得知港台電視及電台節目是否受觀眾歡迎。

港台記者利君雅曾呼喝要求林鄭月娥「講人話」，令人側目。

九宗罪：教育電視製作費離譜 每小時158萬元

2018年針對港台的審計報告指出，在2017-18年度，學校教育電視節目以每小時計成本高達158萬元，是公共事務及綜合電視節目製作成本（33萬元）的4.79倍。同時，由於收看模式有所轉變，學生收看教育電視數目大幅減少。2015-16年度，幼稚園和中學每班平均收看教育電視節目分別為4.4個和6個，遠低於小學的71個。

港台聽取該報告的意見後，於2020-21年度起終止撥款予教育電視節目製作。

十宗罪：無向顧委會提交服務表現評估報告

《港台約章》訂明，港台顧問委員會應透過聽取港台的「服務表現評估報告」，以及「符合服務表現評估指標報告」，向廣播處長提供改善服務的意見。但審計署發現，港台過往並無提交任何「服務表現評估報告」，以及按照「服務表現目標」來衡量的實際服務表現，涉違反約章規定。

港台記者唐若韞三月底在節目中，問及世衛會否考慮讓台灣加入。（影片截圖）

終極罪行：未發揮政府宣傳工具作用 涉煽台獨

審計署其實已不止一次狠批港台。早於2001年3月，當時的審計報告已指出，港台只在其3條廣東話頻道的任何一條頻道，播放新聞處編定的政府宣傳聲帶，而非在所有3條頻道播放。由此可見，港台根本沒有發揮好其作為政府宣傳工具的功能。

而港台記者唐若韞3月28日在英文節目《脈搏》中，訪問世界衛生組織助理總幹事艾爾沃德時，竟詢問「會否讓台灣加入世衛」。商經局局長邱騰華於4月2日指出，該記者的問題有違「一個中國」的原則及《港台約章》中訂明港台作為公共廣播機構的目的和使命，並指廣播處長作為香港電台的總編輯，必須對此負責；事件亦引起不少市民及團體譁然，對港台假借疫情涉嫌煽動台獨，非常不滿，紛紛向港台抗議，要求問責廣播處長梁家榮及解僱該名記者。

社會上對港台的非議聲音存在已久，難怪不少人直指港台已儼如一個獨立王國，花費大量公帑卻不做好自己的工作，表示深惡痛絕。

包庇縱容港台涉失職

梁家榮美籍身分惹爭議

任期將於2021年8月屆滿的廣播處長梁家榮，外號「榮總」，在傳媒界工作逾40年。他曾為亞洲電視新聞部高級副總裁，卻因誤報中共中央前總書記江澤民死訊而離開。他上任廣播處長後表現備受批評，包括被指包庇、縱容港台製作反政府節目。另一方面，他的美國國籍身份，亦被人質疑是否適合出任廣播處長一職。

梁家榮擁有美國國籍，曾移居美國。

出生日期	1952年12月16日（67歲）
國籍	美國
婚姻	已婚，妻子為前電訊盈科首席副總裁胡雪姬
學歷	畢業於香港浸會學院傳理系
歷任	1975年 — 畢業後即於佳藝電視（佳視）擔任記者及主播
	1978年 — 轉職無綫電視，長期主持《六點半新聞報道》及《晚間新聞》
	1990年 — 移居美國，在舊金山中文電視台KTSF報道粵語新聞節目
	1993年 — 年底返港，翌年回無綫出任新聞經理及主播
	2000年 — 轉職《香港經濟日報》網上財經新聞網站「ETVision Limited」
	2006年 — 加入亞洲電視成為新聞部顧問，翌年出任新聞部副總裁
	2008年12月 — 晉升為亞視新聞部高級副總裁
	2011年9月 — 因未能阻止電視台誤報中共中央前總書記江澤民死訊，引咎辭職，同年於香港中文大學新聞與傳播學院擔任兼職講師
	2015年8月 — 接替鄧忍光擔任廣播處長，任期將於明年8月屆滿

顧委會去信了解竟被指施壓

陳建強：處長話佢只係一條橋樑

根據《港台約章》而成立的香港電台顧問委員會（顧委會），近日因《頭條新聞》風波，高調去信要求廣播處長梁家榮解釋事件，竟被港台節目製作人員工會指是僭越職能，向港台員工施壓。根據《約章》訂明，顧委會的職能包括就港台的編輯方針、節目標準及質素等事項，向處長提供意見，但該會只屬諮詢組織，並無行政實權，港台最終編輯決定由處長負責。

《約章》列明　處長負責最終編輯決定

顧委會主席陳建強接受本刊訪問時透露，梁家榮曾向他說自己「只是一條橋樑」，與《約章》內提到「港台最終編輯決定由處長負責」並不相符。他續指，《約章》訂明處長需重視和考慮顧委會提出的所有意見，否則須向其匯報和解釋原因。但陳建強坦言，自2016年上任主席以來，不覺得處長有遵守以上規則，甚至早前他去信處長要求解釋《頭條新聞》風波一事，也只是由助理處長（電視及機構業務）區麗雅代覆，質疑梁家榮不重視顧委會角色。

顧委會無政治色彩　不干預運作

陳建強強調，顧委會成員是來自社會不同界別的專業人士，無政治色彩，大家有一致共識，出發點是保持港台公正、持平、客觀和準確報道新聞，對事不對人。他重申，該會無意和絕不干預港台日常運作和人事安排。

顧委會日前舉行恆常會議後，促請梁家榮緊守《約章》，所有港台節目都不應有豁免或例外，需恪守《約章》內容，提供準確而持平的新聞報道、資訊、觀點及分析，以及準確、具權威性的資訊。

陳建強認為梁家榮對顧委會的意見置若罔聞。

陸頌雄接受港台訪問時，曾被記者「帶風向」，他狠批記者欠專業。

陸頌雄倡增製本地體藝節目
葛珮帆：「摺埋」港台電視部

港台作為政府公營部門之一，但長期製作政治立場偏頗的節目，一直備受爭議，加上日前《頭條新聞》風波一事火上加油，遭各界怒轟。到底港台是否已無存在價值，應該「摺埋」？有立法會議員認為，港台應發揮其公營機構特色，增加本地體藝文化節目製作，以彌補商營機構的不足。亦有議員認為，應局部關閉被人垢病多多的電視部，保留電台部，並促請政府加強對港台監管，訂立罰則。

陸頌雄：節目因循極端偏頗

一向不滿港台節目製作的勞工界立法會議員陸頌雄認為，港台作為公營廣播機構，完全不需要計較收視和廣告收益，令它在節目製作方面比較因循，不思進取。另外，他批評港台有些政治時事節目極端偏頗，亦有些有立場的主持人或編輯將港台公器私用，淪為反對派甚至是縱暴派的喉舌電台。

他以最近受千夫所指的《頭條新聞》為例：「你（廣播處長梁家榮）說嬉笑怒罵沒問題，但是為何永遠只笑政府、笑建制派，從來不見你們笑反對派？難道反對派荒謬的事情沒有嗎？」陸頌雄舉例說：「屯門區議會通過申請過百萬元去買『豬咀』，間接資助黑衣暴徒。司馬昭之心，以抗疫為由，這又是否值得批判？西貢區議會上，黃絲區議員自爆，在座所有泛民都吃人血饅頭，真是吃了『誠實豆沙包』。這些笑料都很過癮，你說要嬉笑怒罵，為何不提這些？」

港台記者「帶風向」不專業

就連他自己，都曾親身領教過港台記者「帶風向」的威力：「有次我接受《視點31》訪問，記者邀約我的時候，題目是『新一個立法年度，如何修補關係』。但問來問去，都是問半年前的修例風波。我有無後悔去支持（修例）？同一條問題問了半小時，其實就是想『屈』我答有些後悔，那樣很不專業。」他記得那個訪問出街時，他的半小時訪問被剪輯到只剩下兩句。

假中立假持平真偏頗

「港台經常很有技巧地以一種『假中立、假持平、真偏頗』的做法。正如邱騰華（商務及經濟發展局局長）、梁家榮都這樣說，『港台一定容許有兩個意見』，但事實的陳述又如何？兩邊佔的Airtime（播放時間）比例又如何？主持人『帶風向』的情況如何？明眼人一看便知道。」

陸頌雄再舉例：「《城市論壇》、《鏗鏘集》等時事節目，每逢七一回歸、十一國慶，就用一些陰陽怪調，否定式的標題，去否定一國兩制，又或者苛刻地批判國家的發展。」他坦言，不是要求一個公營電台只歌功頌德、報喜不報憂：「但你總不能夠只講壞的，（國家）一些進步隻字不提。」

應改革增播體育文化節目

雖然表現荒腔走板，但陸頌雄認為港台仍有存在價值，但需要改革：「我過去一直在立法會多次提出質詢，港台是否可多播放一些本地製作的體育節目？譬如港超聯（香港超級足球聯賽）、甲一（香港男子甲一組籃球聯賽）其實都頗精彩，不少人都希望港台播放，推廣本地體育，亦彌補私營電視台不足。」

可惜的是，港台連這些體育節目都不願意做：「人哋都打埋場波畀你，你派幾個攝影師去影下，加少少後製就出得街，點解咁都唔肯做？」

另外，陸頌雄認為港台可以製作多些本地文藝節目：「本地特色音樂會、戲劇，不論傳統還是新派都可以，但港台過去又做過甚麼？錢又花到哪裏去？他們每集製作成本為何高於其他私營電視台很多，而且出現『支出高、效益低、收視超低』的情況？」

葛珮帆：電視部耗費多垢病亦多

身為立法會資訊科技及廣播事務委員會副主席的葛珮帆認為，港台電視部的開支佔整體開支約6成，但同時亦為人垢病最多，她建議不如關閉電視部：「一直以來我們收到很多對港台的投訴，都是有關電視製作，如反修例暴亂期間，一些港台時事節目都是歌頌反修例參與者，但絕口不提反暴力。」

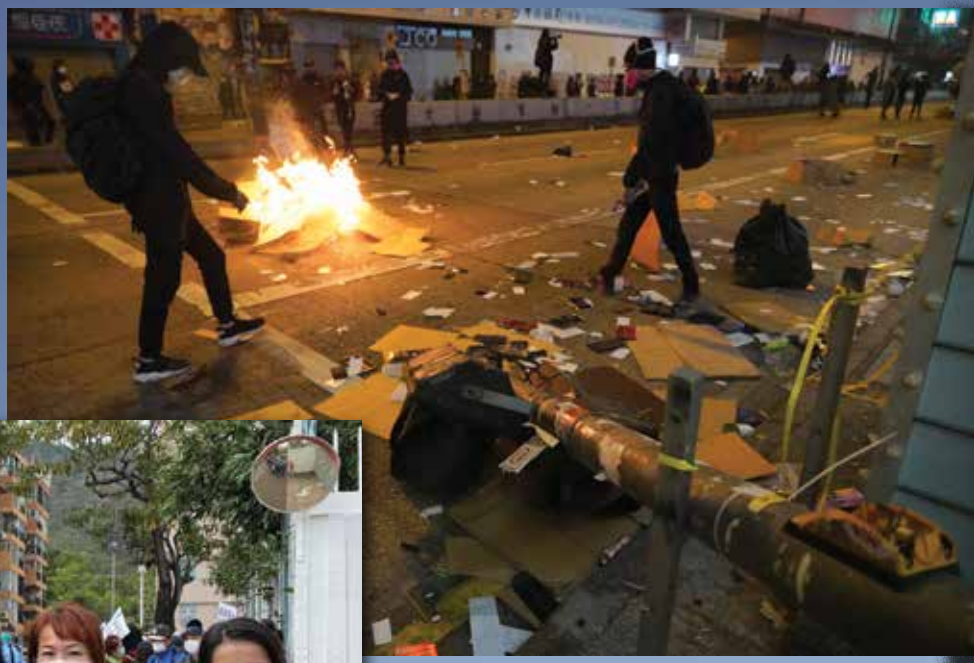
她續指，審計報告亦有揭露港台電視頻道在衡工量值方面不合格：「節目製作費驚人地高，收視率卻非常之低，以教育電視為例，製作費高但使用學校卻很少，經過審計署提供意見和立法會質詢後，現時政府已不需要港台繼續做教育電視。」

促政府監管港台訂罰則

梁家榮在立法會回應議員質詢時，曾經指「你說你收到很多（對港台的）投訴，但我收到很多讚賞」，葛珮帆認為他根本沒有聆聽別人聲音，更沒有做好監管港台的本份。她坦言，隨着市民對港台的不滿情緒升溫，政府不能再逃避，港台始終是一個公營機構，「應要有官員問責」。

「我在立法會向政府建議，要全面檢討港台定位和整體管理，公帑一定要用得其所。」她批評政府多年來對港台放任不管，無論議員和市民有多少投訴，都以「新聞自由、編採自主」作擋箭牌，由得港台自把自為，所謂的監管制度形同虛設。她敦促政府未來要做好監管工作，需訂立罰則對應港台的違規行為。

葛珮帆建議港台「摺埋」電視部。



去年反修例運動期間，《鏗鏘集》有6成集數都是美化黑衣人暴力。（中通社）

彭長緯半年前牽頭成立「公營廣播關注組」。

關注組半年收16,000宗投訴

政協委員彭長緯：邱騰華「好大官威」

港區全國政協委員彭長緯於去年10月成立「公營廣播關注組」，並出任召集人，至今關注組有30多名成員，包括前任及現任港區全國人大代表、政協委員，以及各界社會領袖。關注組成立半年以來，已從Facebook等民間渠道，接獲多達16,000宗對港台的實名投訴，當中以《頭條新聞》、《鏗鏘集》、《議事論事》等節目投訴最多。

邱騰華聞「港台」拂袖而去

說到成立關注組的初衷，彭長緯直言，是因為遭遇到商經局局長邱騰華給他的一次不快經歷：「去年9月一個聚會，其中一席是人大、政協，當時我們邀請了坐在旁席的邱局長過來，表達我們對港台的意見。當一聽到港台，他就說『我們收到對港台的投訴相當之少，只得10宗8宗，TVB（投訴）更多。』說罷便拂袖而去，整枱的人都啞然，覺得匪夷所思，且不受尊重。」

彭長緯認為，港台受商經局所管，邱騰華作為問責局長，面對港區人大政協都尚且用這種態度，「好大官威」，質疑他如何面對市民？之後，他決定與同路人成立這個關注組，將市民對港台不滿的聲音收集和系統化，再轉介予通訊局、廣播處等相關部門跟進。可惜，至今港台的回應都只是「知悉、收妥」，或者只是抽樣向個別投訴人致電跟進，態度欠積極。

逾6成《鏗鏘集》抹黑警隊美化暴力

彭長緯透露，他們收到的投訴中，不少都是批評港台節目立場偏頗：「譬如《鏗鏘

邱騰華被指聽到有人批評港台，即拂袖而去。

集》，我們統計過，自去年7月有反修例暴力事件開始，至12月的所有集數，超過6成都是抹黑警隊、美化黑衣人。節目中大多數都是訪問黑衣人為何破壞社會，講到很同情、很偉大，但為何不探討一下使用暴力是否恰當？」

又例如港台的「烽煙」節目《自由風自由Phone》：「自從831事件後，每逢月尾都有很多暴力事件，翌日這個節目的主題就會是『昨晚警察有無使用過份武力？』為何不談黑衣人出來堵路、砸爛交通燈、縱火、擲汽油彈？正如你要判斷A君好不好，但你問『A君是否一個壞人？』這是否一個好的表達方式？」

關注組自成立以來，不下四、五次去信希望約見梁家榮，但至今都未成功。最近，梁家榮去信讚揚港台員工的表現，彭長緯非常不滿：「最近，港台機構傳訊組總監伍曼儀代處長回覆我們，因為疫情關係不能見面，但他跟員工又可以開會見面，為甚麼？」

應提供平台予官員解說政策

談到改革港台，彭長緯建議，政府可以好好利用港台，作為政府澄清謠言、解釋政策的平台。

「譬如《議事論事》這節目，其實可以邀請一些官員上去解說，甚麼人可拿生果金、拿長者援助；又例如現在的防疫基金可以怎樣申請。港台從來無機會讓政府去解釋，或者只是剪輯成一小段新聞報道，市民又怎能掌握整件事？」

他認為港台可以做的節目還有很多：「現在有甚麼新興行業、新的科技成就；內地、澳門、新加坡等香港鄰近地方的大學，有甚麼成就和優點？這些都可以幫助年輕人找到就業方向。又例如介紹大灣區發展，令香港市民增廣見聞，更加認識自己的前景，港台應該多做多些。」

商經局：無權直接參與港台編輯方針

本刊就彭長緯以上批評向商經局查詢，對方承認，邱騰華去年9月12日曾出席一個午餐會，並與數位社會人士就港台的意見作短暫交流。回應指，當時礙於場合和時間關係，邱騰華只簡單作出三點回應，包括提供了通訊局截至當日接獲有關港台的投訴數字，以及本港另一家主要電視台的投訴數字作參考。另外，港台員工必須按政府部門及公務員規例行事，如有任何違規情況，管方會嚴肅跟進、秉公辦理。

局方指港台作為公共廣播機構，必須遵守《港台約章》，根據《約章》廣播處長作為香港電台總編輯，負責制訂香港電台編輯方針，商經局局長並無權力直接參與有關工作。然而，香港電台顧問委員會（顧委會）可就香港電台的編輯方針、節目標準及質素事宜，向廣播處長提供意見。

去年12月播放的《鏗鏘集》集中討論警方施放催淚彈的影響，卻沒提及黑衣人擲汽油彈的禍害。（影片截圖）

《港台約章》：培養國民身份認同

《港台約章》於2010年8月13日訂立，旨在訂明港台的公共目的及使命、主要工作範疇、提供服務的模式、服務表現評估、運作透明度，並賦予港台編輯自主。《約章》亦訂明港台的身份和職責，與商務及經濟發展局和局長的關係，顧問委員會與港台的關係，以及廣播事務管理局（現為通訊局）在規管港台節目內容的角色。

《約章》列明，港台須讓市民認同公民身份及促進公民社會發展，包括提供準確而持平的新聞報道、資訊、觀點及分析，增加市民對一國兩制及其在港實施情況的認識，提供讓市民了解社會和國家的節目，培養市民對公民及國民身份的認同感等等。

免費電視台不必再轉播
港台節目現收視危機

通訊事務管理局3月4日公布，撤銷要求本地免費電視台必須播放港台節目的指示。電視廣播旗下的無綫電視隨即宣布收回每晚6點的港台時段，而電訊盈科旗下的ViuTV亦表示歡迎通訊局決定。沒有了免費電視台的播放平台，港台電視節目收視會否進一步下跌？如何拓闊觀眾群和增加認知率？

《頭條新聞》等港台節目，不再在免費電視台播放。

港台發言人指，會加強港台在新媒體平台的推廣。

2020至21年度港台預算開支文件指出，2019-20年度，港台電視節目平均收視，在無綫播放時平均觀眾人數為223,000人，在港台31及32頻道播放時則為19,600人及32,700人，相差11倍及6.8倍；在ViuTV播放時平均觀眾人數亦有30,000人。這意味着港台失去免費電視台的播放平台後，將會消失大量觀眾。

本刊就此去信廣播處處長梁家榮查詢，香港電台發言人代回應指，港台會繼續增加新媒體如Facebook、YouTube、網站等平台推廣，以及加強港台電視頻道，努力提升頻道接收情況。港台又指，會如常製作節目，通訊局的決定對港台資源調配和節目製作類型等不會有大影響。

莫乃光認為港台應增加資源和人手，並加強網上宣傳推廣。

莫乃光：增加資源人手推廣網上節目

身為港台顧問團成員之一的立法會資訊科技界議員莫乃光亦指出，就增加港台節目的收視和認知率，應推廣港台流動應用程式和Podcast（播客），方便市民隨時隨地收看節目。他又認為，港台應該增加資源和人手，繼續製作廣受市民支持的時事和新聞類別節目，並加強網上宣傳其他較小眾類型的製作，讓更多觀眾可以在網上收看。

精彩影片
請掃QR code

食肆抗疫為名 拒招待內地客

蔡耀昌狠批涉歧視「新移民都係香港人」

新型肺炎肆虐，本港有食肆推出所謂「抗疫措施」，貼出不招待內地人甚至講普通話人士的告示。香港社區組織協會（社協）幹事蔡耀昌認為，食肆做法涉嫌歧視，因而與他所屬的民主黨意見不合，最後更退出了民主黨中委。蔡耀昌說，新移民在港被歧視問題長期嚴重，他與社協一直爭取修訂種族歧視條例堵塞漏洞，港府12年前曾許下修例承諾，但至今並無實現。

「如果香港能夠在更早時間，在人權保障體系中做好些，現在不會有那麼多類似衝突發生。」本土主義抬頭，蔡耀昌說：「大家都記得，梁天琦都不是香港出生。」

文：羅偉健　圖：黃冠華

在社協、新移民互助會、反歧視關注組2018年提交立法會的文件中，列舉出新移民在香港被歧視的案例。新移民長期忍受侮辱性言論、稱呼和侮辱性行為，他們只希望得到正常人的生活和尊重，大家從心底剔除對他們歧視觀念。社協在去年6月公布的調查，發現約七成新移民在香港曾遭歧視。

個案一：「蝗蟲、生仔機器」歧視無處不在

對一般香港人來說，可能未必知道被歧視的感覺，可是對2007年來港的藍女士而言，歧視卻在她日常生活中無時無刻上演。比如她帶孩子到公園玩，就曾聽到其他人大聲評論自己：「新移民、大陸人、蝗蟲、生仔機器，嫁來香港拿綜援。」侮辱性言論不絕於耳，不但自己傷心，連孩子也感到不舒服。

就連簡單的購物，藍女士都會遇上攻擊。比如有一次買電磁爐，她詢問相關資料後，卻換來刻薄言論：「你回大陸斬柴燒吧，不要買！」她不明白對方為甚麼會這樣說，但她沒有跟對方吵架，因為她明白說甚麼也沒用，一旦挑起事端就更麻煩，所以她寧願啞忍。可是她不明白，為甚麼同樣是消費者，她不能享受公平待遇，為甚麼她在生活上的每個細節，都要遭受到歧視目光。

藍女士來港7年後已是「永久性居民」，已是香港人，但明顯地這對她的生活沒有帶來任何改變，她的生活仍受到各方面的歧視和攻擊。「我也和他們（香港人）一樣熱愛這片土地，而且我的社會貢獻一定不比他們少。」藍女士堅定的說。從她孩子出生開始，她一直有擔當義工，甚至帶着孩子一起到不同的社區中心服務。她只希望可以得到正常人有的生活和尊重，大家對他們可以從心底剔除歧視的觀念。

個案二：社署職員出言侮辱撕爛轉介信

街市買菜「殺價」，是一般家庭主婦的日常生活，但2011年來港的鄧女士，卻有過不愉快經歷。那時鄧女士來港才一年多，因在街市講價而被檔主稱為「大陸婆」，更拒絕做她生意。這一次遭遇，使她再不敢踏足街市，寧願到超級市場買菜，為的只是避開那種有機會被歧視的交易。甚至在工作上，她也經常被同事指摘：「大陸婆，不要跟香港人爭工做。」又取笑她的鄉音。

令鄧女士最難以接受的經歷，竟然是來自社會福利署的職員。她當時找不到工作，盼望社署能幫她申請綜援。不過，當時她來港未夠七年，未符合申請資格，但社署職員卻對她出言侮辱：「你來香港做甚麼？返內地啦！」之後更當面撕爛了志願團體社工給鄧女士的轉介信。

這些經歷令鄧女士十分心酸，不明白為甚麼連政府機構都這樣對待新移民。

新移民受歧視問題一直嚴重。

近日多間餐廳貼出不招待內地人的告示。

本土主義抬頭歧視行為嚴重

社協關注新移民被歧視問題十多年，協會幹事蔡耀昌表示，新移民被歧視的問題過去幾年特別嚴重，因為有很多所謂「本土主義」抬頭。中港矛盾下，市民由針對大陸內地人，慢慢延伸至針對香港新移民：「我叫這種行為做歧視性，雖然有些人覺得我在扣帽子，但我仍覺得這是一個歧視性的行為。」

近日有部分店舖以抗疫為名，貼上不招待內地人甚至講普通話人士的告示，蔡耀昌認為西方各國確診個案已超越中國：「如果你仍然只是不招待中國內地，或只是講普通話的人，這就跟所謂因疫情而保護食客的說法愈來愈遠。」這種行為就有歧視嫌疑。

新移民也是香港一份子

蔡耀昌透露，不少新移民向社協反映，雖然他們大部分可能因為經濟問題沒有光顧這些店舖，但有時在街上看到這些告示，也會感覺不開心。蔡耀昌強調新移民是香港一份子，過一段時間後就是香港永久居民，之後在香港落地生根。他們有些家人原本就是香港人，而他們的小孩也是我們香港的未來。

「大家都記得，梁天琦都不是香港出生。」蔡耀昌特別提到在最近的社會事件中，「光復香港，時代革命」口號創始人梁天琦。他認為只以來源地區分，認為他們不是同類，從而有差別對待，甚至驅趕：「大家都值得去思考，這與世界正在走向的公共信念背道而馳。」

民主黨不滿發聲明割席

餐廳告示事件發生後，蔡耀昌再次要求平等機會委員會調查，更敦促政府就「種族歧視」問題修例。可是這引起民主黨內很多不滿聲音，甚至發聲明與他「割席」，區議員更紛紛在社交網站上表示「蔡耀昌不代表我」，最終他辭去民主黨中委職務。

蔡耀昌說，2008年通過《種族歧視條例草案》時，民主黨內一直有聲音要求政府將新移民納入法例中，現在民主黨如此取態，看似很矛盾，但蔡耀昌卻表示理解：「作為地區工作人士，他們要面對好多包括支持者在內的各種壓力，我亦顧及到這些情況，最終在大家要求下，我主動辭去中委的角色，很遺憾。

「我一路都好希望民主黨可以繼續在爭取民主、捍衛人權、保障民生這些重要事情上繼續努力，堅定捍衛一些重要的核心價值。」

民主黨發聲明割席，表示蔡耀昌的言論不代表民主黨立場。

民主黨區議員在社交網站上表示 蔡耀昌不代表我。

2003年號召50萬人上街

蔡耀昌有苦勞無光環

2003年，蔡耀昌擔任民陣基本法23條立法小組召集人，50萬人在民陣號召下上街。當時，銅鑼灣至中環街上首度站滿市民，至入夜仍未見龍尾，他們反對政府就基本法23條立法。蔡耀昌照理應該從此踏上政治青雲路，可惜的是，號召50萬人上街的政治光環與他擦身而過。這一役紅了運動，蔡耀昌在人潮裏卻沾不了光。直至今時今日，蔡耀昌只在2003年當選過沙田區議員。

回想當年，蔡耀昌直言：「當時（光環）畀咗啲大狀，余若薇、梁家傑、湯家驊等。」

梁家傑和湯家驊最終在50萬人上街後翌年，即2004年首次當選立法會議員，余若薇則成功連任，他們當年都是四十五條關注組成員。

「我不覺得自己當年做的事比岑子杰（現任民陣召集人）少。」蔡耀昌慨歎。

2003年7月1日，民陣發起反對廿三條立法遊行，有50萬人上街。

聯合國兩度批評港府
《種族歧視條例》力度不足

1969 年聯合國通過《消除一切形式種族歧視國際公約》，1971 年適用於香港。可惜香港的反種族歧視立法非常遲緩，至 2008 年才制定《種族歧視條例》，但卻將本港出生及非本港出生居民歸為同一族群，令新移民面對歧視時，沒有法律保障更缺乏投訴途徑。

聯合國經濟、社會及文化權利委員會，曾兩度批評香港特區政府，漠視內地新來港人士基於其原居地的原因，在法律上和事實上普遍受到歧視的問題，並強烈敦促香港特區政府通過全面的反歧視法，消除對新移民的歧視行為。

平等機會委員會2016 年 3 月 29 日發表諮詢報告，建議政府修改種族歧視條例，加入國籍、公民身份、居民身份及來源地歧視的保障，但政府至今未有跟進。

聯合國促港府種族歧視刑事化

2018 年 8 月，聯合國消除一切形式種族歧視委員會批評香港種族歧視法例未有全面覆蓋公約第一條的種族歧視定義，未有制定全面反歧視法例，亦未有將種族歧視刑事化，要求香港政府遵照公約，全面覆蓋公約第一條的種族歧視定義，制訂全面反歧視法例，將種族歧視刑事化。

大學時代開始投身從政

由大學時代學聯開始，蔡耀昌在民主派圈子浸淫多年。1967年出生，1985年入讀香港中文大學，先後出任中大學生會福利幹事、副會長；其後出任中大學生會代表會主席及學聯代表會署理主席，期間投入爭取「八八直選」，並於1989年協助學聯參與籌組支援八九民運。

六四事件後，蔡耀昌1991年為劉千石和林鉅成助選，二人當選首屆直選「立法局」議員，同年出任劉千石議員助理。1995年出任民主派「新九組連線」助選團團長，協助李卓人及梁耀忠等人當選「立法局」議員；同年出任劉千石、李卓人、梁耀忠等人的聯合議員辦事處政策研究員。1996年，蔡耀昌與劉慧卿、劉千石等人籌組政治組織「前綫」。

2003年，蔡耀昌是「七一遊行」主要搞手，號召了50萬人上街。若以現時點算遊行人數的計算方法，當年人數絕對不止50萬人。

2012年為參選立法會加入民主黨

2008年，蔡耀昌幫手推動「前綫」和民主黨合併，蔡耀昌當時是少數「前綫」成員但沒有加入民主黨，因為他認為當時作為民主動力召集人，正在做民主派的區議會協調工作，希望維持中立角色。直至2012年，他決定參選立法會，覺得需要有個政黨，才正式加入民主黨。蔡耀昌代表民主黨參選新界東選區，以10,028票排第14名落選，慘被沒收選舉按金。

蔡耀昌加入民主黨後，一直都是核心，他入黨不久便成為民主黨副主席，做了差不多8年中央委會，因最近有食肆不歡迎內地人問題，與民主黨意見相左，決定退出中委，但不會退黨。

精彩影片
請掃 QR code

蔡耀昌（後排右一）多年來是民主黨核心成員。

黑暴堵路救命草！？
水上的士定位 兩頭唔到岸

本港「水上的士」將於今年第4季提供服務，成效拭目以待。

政府提供免費渡輪服務期間，九龍城碼頭（上）、烏溪沙碼頭（中）及紅磡碼頭（下）均出現人龍。

一直備受冷落的「水上的士」服務計劃，去年（2019年）底正式招標之際，適逢反修例運動，多條主要公路、海底隧道以及港鐵被破壞，交通癱瘓。政府緊急動用臨時免費渡輪紓緩民困，令包括「水上的士」等水上運輸項目霎時受到關注。有地區人士批評，政府不應以旅遊來定位「水上的士」，應視為公共交通一部分，分擔疏導角色。航運交通業界代表則認為，渡輪服務受制於碼頭位置，難以成為講求快捷方便的港人出行首選。

「水上的士」將於今年第4季投入服務，但成效如何 ，一切還看政府的定位、投入、配套及決心，否則計劃只是虛有其表，市民難免又一次失望！

文：陳明　圖：黃冠華、受訪者提供

「水上的士」及「中環 — 紅磡」持牌渡輪服務路線圖

顏汶羽認為，水上交通有助疏導陸上繁忙交通作用。

政府18年來多次提出「水上的士」概念，但一直以旅遊項目作考慮。規劃署2001年為配合政府推廣旅遊業，建議在香港仔港灣推行「漁人碼頭發展計劃」，開拓5個旅遊碼頭式景點，包括魚市場碼頭、港灣碼頭、布廠灣碼頭、集古村重建計劃及鴨脷洲繽紛市場，以「水上的士」聯繫港灣內各個景點。但其後因海洋公園進行長遠發展檢討，有關計劃最終擱置。

配合旅遊規劃綑綁式招標

直至2017年，旅遊事務署公布《香港旅遊業發展藍圖》中，再次提出探討「水上的士」服務，圍繞內港主要旅遊景點位置包括中環、尖沙咀、西九及啟德，藉此加強維港的旅遊特色。運輸署2018年8月確定試行「水上的士」，行經啟德、紅磡、尖東、西九及中環5個站點，同時復辦停航7年的「中環 — 紅磡」航線，邀請有興趣營辦商提交意向書，但最終只有兩間小型渡輪公司提交意向書，署方其後亦沒有公布跟進安排。

事隔一年，運輸署去年9月大幅修訂「水上的士」營運安排，行走路線維持5個站點，航程不多於110分鐘，但班次由原本每45分鐘一班，每天提供19至22班次，改為只規定每日最少3班，其中一班必須在晚上7時或以後在啟德開出，以便乘客觀賞維港夜景；船隻載客容量亦由最少150人，降至最少100人，又容許營辦商提出不與現有渡輪航線重疊的短途服務。署方延至去年12月才正式就「水上的士」及復辦「中環 — 紅磡」航線進行綑綁式招標，最終有兩間公司提供標書，其中富裕小輪中標，兩項服務分別在今年第4季及第2季推出，為期5年。

顏汶羽：政府忽視水上交通重要性

不過，在運輸署提出招標前，正值社會爆發反修例運動最激烈時刻，示威者在道路設置路障、縱火、破壞交通燈，嚴重影響路面交通，多個港鐵站更受到嚴重破壞需要關閉。去年11月，示威者在全港大範圍堵路，吐露港公路需要關閉，紅磡海底隧道更遭受暴徒縱火未能運作，令路面交通幾近癱瘓。市民寸步難行，不少改乘渡輪上班，政府最後亦出動臨時免費渡輪疏導市民。翻查資料，政府共安排3條特別航線包括來往紅磡至灣仔、九龍城至灣仔及大埔至烏溪沙，短短14日總乘客量為76,700人次，政府花費245萬元。

本港交通一直以鐵路及巴士為主要骨幹，渡輪服務只屬輔助角色，但這次事件反映渡輪服務具有疏導作用，亦引發社會要求政府檢討現行水上交通安排。身兼海濱事務委員會委員的觀塘區議員顏汶羽指出，政府長久以來的公共交通運輸政策只集中在路面，一直忽視水上交通的重要性，甚至一度討論要削減渡輪服務，但在社會運動爆發期間，路面交通全面癱瘓時，便凸顯渡輪服務的重要性。

籲增加港內航線疏導交通

顏汶羽認為，政府在反修例運動期間開設的免費渡輪服務，相關航線所搜集的數據十分珍貴，應趁機開展水上交通研究，既可增加市民出行的交通選擇，亦可疏導繁忙的路面交通。

「特別是之前反修例風波，陸上交通癱瘓，用了船隻替代服務，這些路線都是新的，政府以前未做過，現時有數據可以掌握，哪些航線受市民歡迎、航行時間多少、是否做得到。」

顏汶羽曾向運輸及房屋局局長陳帆提出，可考慮增加不同的渡輪航線；「而家渡輪航線不多，我向政府說，可考慮多些航線，如果跨海的水上交通做得好的話，陸上交通可以疏導，可能不需要再考慮三隧分流。」他相信，個別鄰近碼頭但遠離港鐵站的地區，市民會選擇乘搭渡輪，例如屯門近碼頭一帶的住宅區、九龍城及土瓜灣、大埔區等，他認為這些地區若有渡輪服務，交通時間應快過陸上交通。

「水上的士」提高海濱暢達性

他又以觀塘區為例，指工廠區內有40萬流動人口，在觀塘碼頭一帶的工廈、商廈，步行到港鐵站至少10至15分鐘，而港鐵觀塘站在繁忙時間十分擠逼，但觀塘碼頭現時只有兩條航線往北角及西灣河，政府可多加利用觀塘碼頭開設新航線，疏導區內市民。

雖然現時已落實推行「水上的士」服務，但顏汶羽批評政府定位錯誤，不應只純粹作為旅遊項目，應納入為公共交通工具策略

現時維港只有7條港內航線，乘客量每況愈下。

黑暴封吐露港 市民「大飛」逃生

示威者去年11月堵塞大埔吐露港公路。

「最初無路走，就搭同事順風車行林錦公路，穿過大帽山過荃灣，再在深水埗搭的士由牛池灣經西貢再到馬鞍山！」家住馬鞍山，在大埔工作的麥先生，憶述去年11月一晚因受黑衣人堵塞吐露港公路影響，下班花了近3小時回家的經歷，仍猶有餘悸。

去年11月11日有網民發起「全港三罷」行動，大批黑衣人佔據中文大學二號橋，更向吐露港公路投擲大量雜物堵路，政府隨即將吐露港公路封閉，導致新界北交通大癱瘓。其實大埔海濱與馬鞍山之間，只是一衣帶水，有船家趁機提供來往大埔海濱公園至烏溪沙公眾碼頭服務，中途可在大水坑碼頭下船，每程收費100元。

堵路初期，有「大飛」往來馬鞍山與大埔。（麥先生提供）

碼頭設施簡陋難有固定航班

麥先生翌日透過社交平台找到這類艇家快艇，在吐露港公路封閉期間便以此作為交通工具，由烏溪沙公眾碼頭乘船到大埔海濱公園碼頭，全程只需10分鐘，下船後再步行到工業邨上班，而政府在數日後才提供免費渡輪服務，麥先生批評政府反應太慢。

現時新界區並沒有渡輪服務，即使沿海有碼頭設施亦十

一部分：「有好過沒有，至少有多一樣東西，除了渡輪之外多一個選擇，令整個海濱暢達性提高。但是否可以在這基礎上再更加暢達呢？我覺得政府要做。」他指，海濱事務委員會今年初曾到澳洲布里斯本及悉尼視察海濱發展，期間亦有了解及光顧「水上的士」服務，當日由隨團職員上午預約，下午一行20多人便可乘搭：「登船後只要你在海岸範圍內，有公眾上落區你就可以上落，這種我認為才是『水上的士』，是點對點提供服務。」

建議政府提供船公司補貼

顏汶羽形容現時「水上的士」設立的目的是「兩頭唔到岸」，像專線小巴一樣定線航行，但作為公共交通工具班次又太疏落，作為觀光卻又未全面包含其他旅遊點，例如鯉魚門等地，希望政府在服務正式推出後，視乎反應再調整定位。

由於政府不重視水上交通，令市場越見萎縮。顏汶羽認同現時水上交通服務市場太細，經營航道少加上載客量不多，令營辦商面對很大經營困難。政府若要加強水上交通服務，政策上必須作出配合，他建議政府應向船公司提供燃油補貼、協助碼頭維修保養等，並要協助船公司開拓客源，例如透過交通費支持計劃提高坐船津貼額，為市民提供坐船誘因：「我覺得政府處理香港交通問題刻不容緩，人越來越多，行車道只有這麼多，只有3條隧道，港鐵已加到很密，巴士加得多少呢？越加得多條路就越擠塞，影響班次服務，唯一我看到是水上交通是有很大潛能可以釋放出來，紓緩陸上交通困難。」

堵路後段期間，馬鞍山市民乘坐政府提供的渡輪到大埔。

顏汶羽今年初隨海濱事務委員會到澳洲視察海濱及水上的士情況。

分簡陋。麥先生認為，如果該路線長遠有渡輪服務，對他來說會十分方便，但現時碼頭設施不夠完善，要有足夠客量開設固定班次不容易。

全港僅有7條港內渡輪航線

本港現時共有7條港內渡輪航線，包括「北角—紅磡」、「北角—九龍城」、「北角—觀塘—啟德」、「中環—尖沙咀」、「灣仔—尖沙咀」、「西灣河—三家村」及「西灣河—觀塘」，分別由新渡輪、富裕小輪、天星小輪及珊瑚海船務負責營運。而來往離島共有14條航線，分別由8間小輪公司營運，但其中由翠華船務姊妹公司翠盈船務營運的「香港仔—長洲」航線，開辦4年以來，平均每日載客量僅500人次，公司長期虧蝕，已於去年12日31日牌照期滿後停辦。

陳帆：渡輪不能取代鐵路巴士

2019年運輸資料年報顯示，渡輪服務過去10年平均每日乘客人次持續下跌，由2009年平均每日有14萬人次，下跌至2018年的12.7萬人次，佔現時公共交通乘客人次1%。

運輸及房屋局局長陳帆去年底在立法會回應議員提問時表示，在示威者堵路期間安排的免費渡輪服務，雖起了一定紓緩作用，但不能取代鐵路及巴士服務。對於社會上有意見認為應探討增加港內渡輪航線，政府歡迎任何有意營辦新航線的渡輪公司申請，當局會考慮所有因素，包括乘客需求、財務、以及運作上的可行性。

去年反修例運動期間，示威者焚燒紅隧收費亭，嚴重影響交通。

本港海上遊選擇繁多，包括「鴨靈號」中式帆船遊維港。

易志明：「無得揀」才乘搭渡輪

不過，有多年營運渡輪經驗，本身是天星小輪董事的立法會議員（航運交通界）易志明卻認為，水上交通發展空間不大，因香港公共交通服務已十分完善，其中鐵路每日平均載客人次達500萬，巴士亦有400萬，載客量已佔整體公共交通服務約70%。渡輪服務最大的致命傷是必須倚靠碼頭，沒有自行吸客能力，要視乎接駁碼頭的交通工具是否方便快捷：「個客要透過其他交通工具來碼頭，才可上船享用服務，遊客或會專程去乘搭，但普通市民返工、返學會嫌麻煩。」

雖然反修例運動癱瘓路面，渡輪成為不少市民的「救命稻草」，但易志明認為事件只反映市民在「無得揀」之下才會乘搭渡

世界各地水上的士服務

全球多個國家均設有「水上的士」服務，不少成為當地海岸旅遊點的一大特色，大部分由私人機構營運，分為「定線定點」及「點對點」形式，而船隻載客量及收費模式亦差異甚大。

新加坡

服務範圍包括新加坡河、濱海灣及多個碼頭，對象為旅客及本地乘客，設有「水上的士」及觀光船兩類服務，載客量約40人。「水上的士」由濱海藝術中心駛至羅伯遜碼頭，共有5個站點，只在星期一至五指定時間提供服務，收費5新加坡元（約27港元）。而觀光船服務全程約40分鐘，收費25新加坡元（約136港元）。

泰國曼谷

服務對象以本地乘客為主，沿曼谷主要運河提供服務，主要有5條航線，設有33個上落客點，服務時間由清晨6時至晚上8時，約5至25分鐘一班，視乎路線而定。每艘船可載客40至50人，收費由9至32泰銖不等（約2至7港元）。

意大利威尼斯

服務對象主要為遊客，但亦是來往威尼斯市中心至馬可波羅機場，以及其他港口的最快交通工具。船隻載客量為10人，可在主要碼頭等候或預約，並沒有規定路線，視乎來往地點收費，其中來往威尼斯市中心至機場收費約120至140歐元（約1,040至1,210港元），晚上10時起需收取20歐元（約173港元）附加費。

輪，並不代表可從這個經驗推論渡輪可以疏導交通：「當你無選擇的時候，我行遠些去坐船都願意，平常不會接受這種安排，除非無得揀，如果陸上交通沒有改變，你可以試試擺隻船行下，看有沒有人坐。」他以天星小輪為例，碼頭每搬一次客量就會跌一次，原因就是越來越不方便。

看不到「水上的士」需求存在

易志明對「水上的士」的前景並不看好，指「水上的士」概念提出近20年，一直無法落實，最大主因是看不到客源：「為何提出這麼久都沒有人去做，是因為看不到有需求存在。渡輪、海上遊等服務已經有，為何還要有『水上的士』？」

他認為，現時維港海上遊選擇繁多，一類是每日設有固定班次的「鴨靈號」中式帆船維港遊，以及天星小輪維港遊；另一類是有晚餐提供及樂隊表演的洋紫荊號維港遊及其他遊樂船等，易志明形容「現時市場都幾擠逼」。而「水上的士」現時每日只要求最少提供3個班次，對遊客來說絕對不方便：「有海上航運業朋友同我講，如果可以做到電召服務，有時坐船是很快，加上東西九龍多了設施，或者有人會有興趣，但這是否一門很賺錢的生意呢？我很有保留。」

疫情過後推出較為合適

總括來說，易志明認為現時渡輪服務經營十分困難，不能單靠人流收取船費，需要靠碼頭店舖租金作為補貼，但能否賺取租金補貼，則要視乎碼頭位置等條件是否合適。「水上的士」的經營模式與傳統渡輪不同，並非日常交通工具，不會獲政府補貼，成功與否視乎營辦商在財務上是否可行：「如果市場有反應，恭喜你，可以繼續經營，否則你要結束服務都無辦法。」他認為政府應待疫情過後，旅遊業稍為復甦時才推出服務會較為合適，否則營辦商必定虧蝕。

易志明認為，渡輪服務最大缺點是沒有自行吸客能力。

「中環 — 紅磡」渡輪航線於今年第二季復辦。

英國倫敦

服務範圍位於泰晤士河沿岸，設有24個碼頭供上落客用，主要有3條航線，每20至30分鐘一班，船隻載客量由62人至220人不等，按分區收費，設有單程、來回票、周票、月票及年票，一般成人單程票收費由4.9至13英鎊不等（約46至123港元）。

澳洲悉尼

服務對象以團體為主，另接辦商務會議、晚宴及結婚派對等，服務範圍包括悉尼海港及悉尼島嶼與海灘之間。船隻分兩種，普通「水上的士」可載12人，大型「水上的士」可載49人，只限預約服務及沒有指定路線，以報價形式收費，團體預約達100人每位收費最低為5.5澳元（約26港元）。

精彩影片
請掃QR code

更多精彩內容即上 http://kinliu.hk

林鄭提出勞工假與銀行假看齊

政府「加假」再掀勞資大戰

打工仔有「藍領」和「白領」之分，在於以基層打工仔為主的「藍領」，只按《僱傭條例》每年享有12天法定假期（勞工假）；而「白領」則以銀行、寫字樓等僱員為主，跟隨《公眾假期條例》每年享有17天公眾假期（銀行假）。

政府今年1月中主動提出，將勞工假逐步增加至與銀行假看齊，估計逾百萬僱員受惠。這項建議看似打開勞資雙方爭議多年的死結，但在疫情、社會運動及中美貿易戰三路夾擊下，商界明言現時並非討論「加假」時機，憂慮中小企會被淘汰；勞工界則質疑政府有何方法令勞資雙方達成共識，最終建議會變成「空頭支票」。

文：陳 明　　圖：黃冠華、資料圖片

工聯會、勞聯及職工盟三大工會多年來爭取勞工假與銀行假劃一。

勞工界多年來爭取劃一勞工假與銀行假為17天，一直未能成功，勞工顧問委員會（勞顧會）多次討論亦未能打破困局，最近一次討論是在去年12月中，最後勞資雙方仍是各自表述立場，無法達成共識。

豈料一個月後（今年1月14日），特首林鄭月娥突然推出《施政報告》下集，公布10項民生政策新措施，其中一項正是逐步增加法定假期至與公眾假期日數看齊。政府將邀請勞顧會商討方案，從而處理社會上長期認為不公平的做法，讓打工仔享有一致的假期福利，提升基層勞工的就業質素。

甄瑞嫻

全港25萬人從事清潔工作

以現時全港395.6萬勞動人口計算，政府估計約30%，即逾百萬名只放12天法定假期的打工仔會受惠，並估計商界增加一天法定假期的員工人事開支會上升0.34%，若一次過增加5天則是1.7%，政府認為逐步落實建議有助企業在額外開支及營運上作出適應。

政府雖明言會促成和配合勞工假逐步增加，但最終能否「加假」成功，仍要看勞顧會勞資雙方的商討結果。中小企及清潔業代表向本刊明言，在新型肺炎、社會運動及中美貿易戰夾擊下，經濟環境欠佳，生意難做，並非討論「加假」的合適時機。

現時約有25萬人從事前線清潔衛生工作，「香港環境衛生業界大聯盟」召集人甄瑞嫻坦言，絕大部分清潔工放勞工假：「清潔公司基本上一年365日都要返工，即係整幢大廈本身都要有人做清潔，有時星期日寫字樓休息會進行大清潔，新年亦要有人返工。」

勞動市場沒足夠人手「頂假」

雖然政府估計，商界增加一天法定假期需增加人事成本0.34%，但甄瑞嫻認為整件事並非「計數咁簡單」，一般成本提高可透過調整服務費向客戶收取，但該行業主要成本是人手，現時約有15%人手短缺，缺乏新血入行加上人口老化，工人平均年齡高達57歲：「我們唯一擔心並非成本增加，只是人手從何處來呢？」她指，現今年輕人學歷較高，不願從事清潔行業，新移民便成為清潔、飲食及保安業招聘人手的對象。

甄瑞嫻解釋，行內現時出現的普遍現象，是不少工人在放假期間，會到另一間公司做散工幫補收入：「其實每日都需要請散工去頂位，這批人在市場上走來走去，實質上工人收入增加，但是否真正會放假休息呢？未必全部都是。」她又指，在人手越來越少之下，工資便越來越高：「如果再放多些假期，不單止我一間公司要找散工頂位，間間都要的時候，整個勞動市場是否有足夠人手去補假呢？變成我們面對一個勞工問題。」

清潔工人絕大部分只放勞工假。

香港遇前所未有惡劣環境

早前的中美貿易戰，到去年中的社會運動爆發，再到現時的新型肺炎疫情，甄瑞嫻直指現時完全不適合討論勞工「加假」：「香港從未試過這般惡劣的情況，即使以前金融風暴，都只是單一事件，但現時香港有幾樣事一同發生，壞消息不斷，根本是禍不單行。」她解釋，經濟暢旺生意蓬勃，人流增多自然清潔服務需求會增加，但經濟不景人流減少，便會減少清潔服務，服務費亦被削減。

甄瑞嫻認為，若公司有盈餘，理應與員工分享

保安業亦需要人手全年無休當值。

經濟成果，但若硬性將一些福利變成為法例，僱主即使生意難做仍要支付租金、工資及法定福利，為削減成本最終便會裁員甚至結業。但這類被裁員工未必會轉投清潔業，業內人手不足問題仍難以解決：「其實是否需要再為工人爭取更多福利？香港的福利已不算差，目前香港正面對很多不明朗因素，在這個時候增加勞工假是否一個合適時機呢？我覺得是一個很大疑問。」

政府運作亂七八糟

在東莞開設金屬建材廠的「香港中小型企業聯合會」永遠榮譽主席劉達邦亦指，政府未諮詢便突然公布勞工假「加假」，感到現時政府運作是亂七八糟：「又社會運動、又疫情，整個營運環境惡劣，很多事都不能進行。」

他承認，逐步增加勞工假其實對大部分僱主成本影響只屬輕微，可透過加價或壓縮工作調整，但對勞動力需求較大的餐飲、清潔及保安業界影響較大。僱主一直反對「加假」是源於「不甘心」。他指，近年政府不斷增加勞工福利，包括侍產假由3天增加至5天，產假由10星期延長至14星期，以及取消強積金與長期服務金或遣散費對沖等，「加加埋埋」對僱主壓力越來越大，在營商環境欠佳情況下，只會令中小企的競爭力不斷被削弱。

劉達邦

中小企業隨時成犧牲品

劉達邦解釋，去年中社會運動爆發前，本港失業率一直處於低水平，勞動力出現短缺，僱主招聘存在困難；到如今經營環境惡劣，不少企業需裁員、結業降低經營成本，若落實增加勞工假，大企業可透過加價或由其他員工分擔工作，彌補成本增加，但中小企不少工作崗位只有一位員工負責，放假需由僱主聘請兼職替代：「形勢將會如何？大企業可以透過加價彌補，但我們競爭力弱，加價會更加沒有生意做，變成大企業越來越壟斷，我們的生存空間越來越小。」

劉達邦認為，勞工假與銀行假在勞工市場已長時間實施，質疑「加假」是否有逼切性？他指政府今次建議明顯是想討好打工仔，但政府若太偏重勞工實行福利主義，最終將導致中小企結業，老闆亦會變成打工仔。他希望，有關建議越遲落實越好，在現時經濟環境下最好是不要通過或押後處理：「如果真的要通過都要分10年，每兩年加一日，減輕僱主壓力，不要一次過增加5日，最壞打算亦要分5年，一年加一日，拖得越長，僱主個壓力就越細。」若最終政府落實推行，商界只有無奈接受，企業屆時只有適者生存。

潘兆平：擔心變成空頭支票

面對商界多番指摘現時並非討論「加假」時機，勞工界亦憂慮政府「得把口」難以兌現承諾。勞工界立法會議員潘兆平去年1月初，在立法會大會提出「檢討假期政策」無法定效力議案，議案經修訂後加入「要求政府將法定假期日數提高至與公眾假期看齊」，意外獲得一致通過。他其後聯同其他勞工界立法會議員及勞顧會勞方代表乘勝追擊，爭取勞顧會討論相關建議，豈料12月中的討論結果不如預期，資方代表認為本港經濟正走下坡，反對討論「加假」。

潘兆平認為，勞顧會最新討論都未能達成共識，特首林鄭月娥卻提出相同建議，令他大惑不

潘兆平

飲食業員工一般在公眾假期亦要工作。

每逢長假期是旅遊旺季，但未必個個打工仔可以放假。

解：「她如何兑現呢？這是一個很大問題，令人擔心會變成空頭支票，因為現時提出的多項勞工相關措施，若最後因為無法達成共識，每項都做不到！」

他認為，勞工假與銀行假存在差距多年，與整體社會發展脱節，特首遲來的建議為勞工界帶來一點曙光，獲社會共識機會高，希望政府認真落實推動，未來即使方案如何，勞資雙方都會出現爭拗，政府應提出具體建議令資方接納：「一條單程路對頭車，永遠都是頂着，永遠都不能向前，勞工界願意退讓的就是分期執行，但分期無可能是無限期，政府應要運用其能力，令到商界為整體利益願意接納。」

鄧家彪：一件應該做的好事

勞工顧問委員會勞方委員鄧家彪則指，現時部分企業出現「一公司兩制」，例如有巴士公司及船公司，文職、票務等寫字樓員工放銀行假，但前線車長、水手、技術支援等則放勞工假，甚至資助學校的校工，亦只是放勞工假。他指，商界過往拒絕假期劃一，所持理由是缺乏人手補充假期空缺，而現時正值失業率回升，是「加假」最好時機：「增加假期的好處是，當失業率低難請人時，應該作為福利去吸引人；失業率高時，有人手可以攤分工作，可以創造就業。」

鄧家彪認為，長工時或低成本不能提高企業的競爭力，反而增加假期讓員工有足夠休息，可提高員工歸屬感及生產力，改善職業安全，更有助企業發展。他指，政府擔當「推手」角色，除了盡快安排勞顧會討論，協助勞資雙方就落實推行時間達成共識方案外，亦應帶頭在政府外判合約及資助機構實施，必定有立竿見影效果：「我對政府有信心，我相信政府亦很渴望做到一些社會共識強的施政，這是一件應該做的好事。」

鄧家彪

勞工假與銀行假由來

香港現時有兩種假期制度，其中俗稱「銀行假」的公眾假期，是源自英國在19世紀所訂立的《1871年銀行假期令》，用意是讓銀行在指定的銀行假期休業，令一般商業交易暫停，變相令整個社會都在「銀行假」休息，而香港當時是英國殖民地，港府亦跟隨英國政府的做法。

至1875年，立法局首次就公眾假期立法，並訂立《公眾假期條例》，由最初的每年9天假期，至1967年增至17天，一直沿用至今。

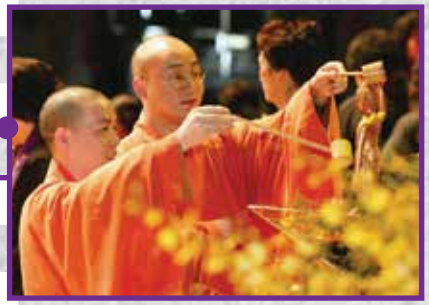
勞工假因應工業發展時代

而「勞工假」的由來，則是源於香港在50、60年代工業發展興起，很多打工仔為求賺取工資放棄休假，加上當時很多工人每日工作時間長，並不享有法定假期、年假或休息日，港府在1961年修訂《工業僱傭（有薪假期與疾病津貼）條例》，規定受僱於工業經營的工人享有一年6天的有薪法定假期。至1999年，政府將法定假期增至12天，維持至今。

精彩影片
請掃 QR code

2020年 公眾假期及法定假期

假期	公眾假期	法定假期
1月1日	✓	✓
農曆年初一	✓	✓
農曆年初三	✓	✓
農曆年初四	✓	✓
清明節	✓	✓
耶穌受難節	✓	X
耶穌受難節翌日	✓	X
復活節星期一	✓	X
佛誕	✓	X
勞動節	✓	✓
端午節	✓	✓
香港特別行政區成立紀念日	✓	✓
國慶日	✓	✓
中秋節翌日	✓	✓
重陽節翌日	✓	✓
聖誕節	✓	冬節或聖誕節（由僱主選擇）
聖誕節後第一個周日	✓	X



區選倖存者慘遭反對派壓迫
建制新丁
勇闖艱辛路

林瑋
觀塘區議會安泰選區區議員

賴嘉汶
屯門區議會欣田選區區議員

何坤洲
深水埗區議會蘇屋選區區議員

經過反修例風暴洗禮，建制派在去年底的區議會選舉中成為「極少數派」，四年任期內，他們將要走一條前所未有的艱辛之路。《堅雜誌》訪問了這場戰役的其中三位建制派「倖存者」，他們均是政壇新丁，首次參選並在新選區當選，但由於同路人都輸了，他們都不感到開心；面對當前形勢，他們只有一個願望：服務好自己社區，建設和諧的「家」。

文：潘翠華　圖：黃冠華、黃智峯

在反修例風暴影響下，今屆區議會被反對派人士佔據了近9成議席，不少寂寂無名的政治素人意外擊敗建制「元老」當選。當日這些反對派以政治口號搏取選票，上任後亦難免將議會政治化，結果全港18區的區議會會議上，「五大訴求」、「追究警暴」的所謂議程相繼出現，民生議題卻拋諸腦後。

公共屋邨向來都是建制派十拿九穩的「票倉」，皆因建制派較為着重民生，少談政治，較得到基層市民支持。今次報道中的三位新任議員，都是服務於公共屋邨。

林瑋：放下鬥爭，共同建設社區！

觀塘安泰邨是其中一條新落成的公共屋邨，亦成為了新的區議會選區。該區新任議員林瑋（阿瑋），自2017年起創立「安泰居民會」服務街坊，並擔任總幹事，現同為創建力量成員、公屋聯會委員。

一直扎實做地區工作的他，對於議會變得政治化，感到相當婉惜：「如果只為了爭取議席，每日想着如何鬥爭就可以了，出幾個熱門話題，就可以得到選民支持，但我覺得不切實際。我會自己默默做、盡能力做，做到多少就多少。」

阿瑋自言，其實建制派在觀塘區議會中已算是罕有的「大戶」，在40席中佔了12席。他去年在區選中取得2,900多票，以600多票之差擊敗來自民主黨的對手林冠存，他認為是街坊認同他的地區工作。

「社區是個家，何必破壞它？」

「你回到這個社區，就是一個家，你在外面吵架，還吵不夠嗎？在外面還衝不夠嗎？何必將這些事帶回家，令大家都不開心呢？」阿瑋認為，作為街坊一分子，應當做好「家」中角色，互相協助、扶持。而作為建制派一員，阿瑋並不希望與反對派處於對抗、對立的關係，反而應該槍口一致，在民生議題上發揮好督促政府的作用，為市民爭取更多權益。

上任議員後，阿瑋首要目標是要改善交通問題。他坦言，交通問題之所以嚴重，全因政府政策失誤、目光短淺所致。他批評政府做事僵化、欠彈性：「光看這條邨的交通規劃就證明一切，即使我支持政府也好，也覺得是一個很大的敗筆。」

「你不可以迫別人認同你的政見！」

去年6月起的一場社會運動，令香港由獅子山下的包容共濟精神，變得黃藍分明，走向兩極化。對此，阿瑋感受至深：「未有這事發生前，大家（街坊）有講有笑、同枱食飯，大家都希望為社區做點事，就算有爭拗，都會坐下來商量如何解決。好像改善交通這事，他們可以早上6、7點起來去數巴士，或自發在天橋維持秩序，你會見到街坊好齊心。」

阿瑋希望能夠從自己出發，修補社區撕裂：「我也有跟街坊談過。我說，爭取改變、令社會變得更好，是所有人的追求，但當一個運動去到大家沒了理智，放棄累積下來的親情、友情時，你是否仍然堅持？政見是每個人的堅持，你不可以迫別人認同你的政見，只可令他們看到和相信，你是為了這個社區。」

在安泰邨做「開荒牛」的阿瑋，與區內街坊打成一片。

阿瑋（左）認為民生事務才是區議員的首要工作。

何坤洲：知道勝出後，喜悅感是零！

阿洲（左）自言服務地區經驗多，「奇難雜症」應付自如。

另一個新選區，深水埗蘇屋選區新任區議員，是民建聯新丁何坤洲（阿洲），今年28歲。去年區選，阿洲取得2,650票，以百多票之差險勝民協陳銘基。阿洲直言，當時在反修例風波下，選舉工程受阻，其實信心不大。知道自己勝出後，喜悅感是零：「因為其他兄弟輸晒。」

阿洲（左二）強調，做得區議員，不能揀人來幫。

阿洲2014年仍在讀大學時便「入行」，曾擔任前荃灣區議員林琳的議員助理，大學畢業後投入九龍社團聯會擔任活動幹事，17年正式落區到海麗邨服務，後來蘇屋邨重建落成後，他轉到蘇屋邨做地區事務。

服務經驗夠多，是阿洲自覺比他人優勝的地方：「地區事務有很多奇難雜症，我做得多、做得雜，若然未做過便不懂如何處理。譬如幼稚園申請不到如何做？津貼不獲批又如何做？我初初落區也不懂，幫街坊試了，原來不是這樣做，他回來跟我說，然後下次有街坊來問我同一個問題，我就可以用正確方法去做。」

「縱使處境難堪，不會畏縮！」

與安泰邨同樣依山而建的蘇屋邨，共分兩期，人口約2萬。記者由山腳的邨頭走到山上邨尾，足足花了10多分鐘，確實少一點魄力都不行。阿洲也自知樣子長得不夠成熟，很難給人信心，因此要比他人加倍勤力：「通常我早上7點開街站，晚上10點處理完地區工作，很多時回到家已是凌晨1、2點。」

相比起觀塘區，建制派在深水埗區的勢力要薄弱得多，25席之中僅佔2席，他深知自己往後在地區工作上的挑戰肯定不輕。

「在（區議會）會議上當然有些火藥味，每次（反對派）都就我們的發言有些針對性言語，譬如另一位（民建聯）議員劉佩玉發言後，就被指是『垃圾言論』。」縱使建制派的處境如斯難堪，但阿洲明言往後會照樣發表意見，不會畏縮。

「做得區議員，就不能揀人來幫！」

談到工作目標，阿洲最想促使政府改善行政效率。

「過往和房屋署溝通，他們永遠都會講很多東西來刁難或推卻，例如街坊想在公園加一張椅或者長者健體設施，跟他們講了很久，但講到現在，還是說『得㗎喇，工程師看了，會起㗎喇，遲些會撥款喇。』我們不開會去追，他們都不回應我。這可以看出他們的工作進度是多麼緩慢又繁複。」

在大學修讀社會政策及服務出身的阿洲，投身地區的原因是想學以致用。展望未來，不分政見、盡力服務，是阿洲對所有街坊的承諾：「做得區議員，就不能揀人來幫。就算有些街坊的政治傾向跟我未必相同，但他們有問題、有困難要找我幫手，我也會盡力去幫。」

縱使每天朝7晚10地工作，阿洲（左）亦毫無怨言。

「小花」賴嘉汶：懶理抹黑，盡力做好自己！

外表細細粒的Apple（持咪者），做起事上來卻巾幗不讓鬚眉。

「盡力做，不管未來面對甚麼困難，都是會盡力做好自己。」當選屯門區欣田選區的民建聯「小花」賴嘉汶（Apple）如是說。整個訪問中，「盡力」是Apple說得最多的兩個字。

Apple在區選中取得2,200多票，以300多票擊敗主要對手，民主黨的盧偉明。可是，她當時一點也不開心：「我當選之前，已知其他區好多兄弟落選，後來知道自己贏了，只覺得很可惜。」建制派失去話語權後，亦只能默默做、盡力做，努力守住所剩無幾的地盤。

「建制派政治立場上也會有分歧！」

Apple在屯門區議會內的情況，比阿洲好不了多少。32席之中，建制派只佔了4席，這4席均由不同政黨把持，分別是民建聯、工聯會、經民聯和實政圓桌。雖然大家同是建制派，但並不等如思想和行動一致，有時甚至會出現內訌。

「譬如在某些政治立場上，我們會有分歧。可能他們會支持調查所謂的『警暴』，但我的立場是，警察在執法時難免會有衝突，有時處理事情的手法比較強硬，但不能扼殺他們的工作，都是為了香港市民去維持治安。如果無人違法，就不會出來拉人。」

「我們需要一個包容、共融的社會！」

在訪問過程中，Apple明顯盡量避免批評個別議員同事，她坦言是為了未來議會上和其他同事保持良好溝通，並強調大家要互相尊重。

「其實我們需要一個包容、共融的社會，現在社會就是缺乏了這份元素，比較敵我分明。大家想法和立場不同，只要互相尊重就好，我希望大家都着眼於民生事項。」

在反對派主導的議會上講包容又談何容易？剛上任之初，Apple已體會到箇中滋味：「有次關於加強新型肺炎防禦措施的特別會議，會上我提及民建聯與中聯辦會面的情況，立即有非建制議員說，以後跟中聯辦聯絡的事就交給我好了。我聽到覺得很有趣，區議員不是有責任一起去做好件事嗎？為何要交給我一個人去做？」

「區選大敗，建制無停止地區工作！」

該次會上有位民主黨議員大搞「惡作劇」，動議要求她和民建聯主席李慧琼一起，代表全港18區區議會到武漢視察疫情，最後動議當然被否決。Apple並無因此覺得難堪，主張和解的她會善意邀請其他議員同事，未來一起與中聯辦官員會晤。

Apple透露，建制派雖在區選中大敗，但他們並無停止地區工作：「譬如我們有些人組成了議會監察組，加強監察力量，當議會出問題，他們立即點出來，這樣可以加快政府效率。」

「街坊需要多點關心、問候！」

目前Apple最期望見到的，是所有議員同事可以一起為居民福祉做事，不要政治凌駕民生。這個想法，在一位長者街坊輕生之後更強烈：「婆婆生前很疼我，很信任我，信任到有些事會寧願跟我說也不跟家人說。」後來反修例運動發生，社會氣氛不明朗，加上婆婆患病，最後「鑽牛角尖」走上絕路，那時Apple剛剛在區選中勝出：「這件事令我明白到，街坊需要多點關心，最少一句問候、一個簡單幫忙，其實已幫了他們很多。」

Apple懶理對手抹黑攻擊，只管盡力做好自己工作。

精彩影片
請掃 QR code

深夜行動 見到就剷 師奶兵團 大戰連儂牆

阿琴（左）與Lily鏟連儂牆已成為一種習慣。

過去一年，香港受到連番打擊，新型肺炎疫情爆發令市面蕭條；過去9個月的「黑色風暴」亦早已令這個城市傷痕纍纍。當中各區貼滿充斥仇恨字句的所謂「連儂牆」，牽扯了無數人的神經，不同陣營的人因為它不知發生過多少次打鬥。

有一班師奶娘子軍兵團看不過眼，她們或三五成隊，或獨自行動默然快閃，總之定期「開工」，見到就剷，要將牆上的污煙瘴氣全部掃清。

文：周萱　圖：黃冠華

「開始我也不反對連儂牆，覺得讓年輕人有個發洩的地方也不錯。後來，發覺牆上貼的字句都是假的，對不明就裏的人非常洗腦，於是開始了清理行動。」

張氏姊妹上世紀90年代由雲南移居香港，早已將香港視為自己的家。姐姐說，白天見到有連儂牆，晚上就會去撕下來。妹妹覺得姐姐太過全身投入，擔心她有危險，所以決定和姐姐一起行動。張姐姐說，這些連儂牆的虛假文宣很多都是假話，假話說得多就會被誤以為是真話，變成洗腦，她無法忍受這種行為。

她們兩個選擇晚上行動，主要是避免衝突：「我們不想被人打，也不想打人。他們都是小孩子，我們打不下手！」

張氏姐妹：連儂牆貼滿「洗腦」資訊

儘管想避開衝突，但偶爾碰到對方的人在所難免。張姐姐說，她們常常會苦口婆心勸說：「回家吧，你們被人利用了。如果你們出事，會有其他人來代替，不會像你爸爸媽媽那樣心疼你。」張姐姐說，在行動一段時間後，自己住的區還真是少了人去貼連儂牆，「見到就撕」的行動看來收到些效果。

張氏姐妹對連儂牆的反感來自於2014年佔中運動。當時，她們上班受阻因而常常遲到，晚上看到烏煙瘴氣的連儂牆上貼滿「洗腦」資訊，於是開始了她們的「見到就撕」行動。張妹妹說，當年非常安全，行動無人理你，有人貼有人撕，可見香港是個自由社會。去年開始的運動就完全不同，想清除連儂牆必須凌晨行事，要保障自己安全，萬一衝突起來會是非常嚴重的後果，可能被打傷、被淋油、被火燒。

行動半小時快閃結束

清理連儂牆以來大半年，張氏姐妹有了經驗，通常在哪裡看到有寫得很離譜的，不管哪個區，就會在電話群組召集，看看誰有空，晚上就一起去清

理，通常是3-5個人，行動定在半小時內結束，見到有人在身後鬼祟走過，整隊人會立刻離開現場，保存實力長期作戰。

經過大半年行動，遇過有些牆上的文宣較難清理，有的根本撕不掉，只好在這些內容上貼上「假」字。有的地方只能改動部分內容，例如「五大訴求」改為「五太訴求」，「缺一不可」改為「三缺一不可」等等。有的標語上面黏着玻璃碎，一碰就會被劃傷，所以每次行動都特別小心。總之姐妹倆堅持清理，是要讓人知道，有人不認同連儂牆的做法。

張氏姐妹一般的清理行動不會超過半小時。

姓張的姐姐有時路經連儂牆，也會順手清理。

抗日後代阿琴：驚聞女兒不要一國兩制

這邊廂，從事飲食業的阿琴卻是單獨行事，她自稱生活在香港底層，工作早出晚歸。當日連儂牆出現時，凌晨下班她就動手清理，隨身帶着垃圾袋、鏟刀及天拿水。

阿琴父親上世紀70年代移居香港，並在街市做燒味生意，父親常對她講，他們都是抗日後代，家族中人都充滿正義及中華民族感情。儘管自己讀書不多，但從小就知道，見到不公義的事就要出聲。

希望政府認真處理

阿琴清理連儂牆，是因為去年社會運動時，某天女兒回家對她說不要一國兩制，不要一黨專政。當時就覺得女兒被洗腦，但對政治後面的事情她搞不清楚。再後來，發現連儂牆的文宣很多都是對國家的秋後算帳，張貼以前的過氣新聞將共產黨、解放軍妖魔化；例如三聚氰胺奶粉、異見人士被打壓等，令更多人仇視國家。再加上，看見一些社交平台號召小孩去抗爭，令她內心非常不安，於是就開始了撕連儂牆的行動。

從去年6月開始，阿琴幾乎每星期都會去不同地區清理連儂牆。她總是騎着單車行動，因為下班時間是凌晨，有時要3、4點，鏟完之後會見到日出，但心情卻非常愉快。最近疫情嚴重，她在行動前後會做好消毒及防護。阿琴希望政府認真處理連儂牆問題，認為這是政府應該管的事，而她自己一定會在安全情況下繼續去清理，直至事情恢復正常。

阿琴說自己讀書不多，但明白見到不公義就要出聲的道理。

精彩影片
請掃QR code

獨行女俠Lily：鏟牆已成為一種習慣

本次採訪還有一位Lily姐，她也是獨行女俠，每次行動都隨身帶備工具、垃圾袋和一大瓶飲用水。每次行動Lily其實心裏也害怕，期間總擔心會不會有人來打她？幸好Lily碰到的年輕人一般只會對她粗口謾罵，偶爾會有肢體碰撞，遇到這種情況，她通常選擇離開。

印象最深刻一次，是有個女孩對她說，你這樣撕是刑事毀壞。Lily隔着口罩對她笑一笑，繼續鏟掉厚厚的標語之後就離開。她說，這已經成為一種習慣，見到那些連儂牆就會情不自禁走上去鏟！鏟！鏟！

Lily每次出街都帶備工具，見到連儂牆就鏟。

網上直播分享 逾70女性遭性侵虐待

「n號房」風暴 震撼南韓政圈

南韓今年除了新型肺炎疫情外，還爆出了震撼全國的「n號房」事件，至少74名女性，在威迫下交出裸照、影片，甚至被強姦和性虐，片段及照片被放上Telegram群組，供20多萬人付費觀看。事件被傳媒曝光後，國內一片聲討，要求公開策劃者和所有訂閱會員身分，並嚴懲犯罪者。南韓國會將在月中改選，選前總統文在寅也得承認目前打擊網上性犯罪的政策有問題，需要檢討。

色情販子誘騙女士墮進色情陷阱，招數層出不窮，可是在互聯網年代，對受害者的傷害尤其深痛。

文：本刊記者　圖：互聯網

民眾無懼疫情之下，上街要求政府公開訂閱「n號房」人士的身份。

被捕的「博士」趙周彬。

年輕女生崔智秀（化名）因為擔心付不起「國租房」的按金，又剛好在Twitter看到「一次可支薪300萬至600萬韓圜」的貼文，於是聯絡對方，結果找上了「博士」。「博士」一開始要求崔智秀下載Telegram應用程式，再與被配對的人聊天賺錢。

威脅公開裸照迫女性就範

天真的崔智秀先被「配對者」要求她提供臉部照片、再提供裸照，崔智秀於是以「3秒自動刪除」功能發圖給「配對者」，但後來發現對方的要求越來越過分，想停止時即收到「博士」的謾罵電話，並威脅說已取得她所有朋友的聯絡方式，如果崔智秀不肯繼續發片發相，「博士」便會將她的裸照發送給她的朋友。

崔智秀以為，只要她繼續發相給「配對者」，問題可以繼續被隱瞞下去，但事實是殘酷的，因為她的裸照和影片，早已在稱為「n號房」的Telegram群組供人付費觀看，有數千人看過，並對她的身體評頭品足。崔智秀得知後立即刪除軟件，自覺很丟臉，躲在朋友家不敢見人。

2018年起群組開始營運

崔智秀只是這個被稱為「n號房」事件70多名受害女性中的其中一人，而且是相對「幸運」的一個，有更多女性所受的摧殘比她嚴重百倍千倍。

「n號房」事件要從2018年說起。12月，一名網名「Godgod」（갓갓）的人開始營運這類群組，將3至4名女性的性侵影片，放在群組內供人觀看。「Godgod」一共營運了8個這樣的群組，並分別以「1號房」、「2號房」的次序命名，而這類群組便被統稱為「n號房」。

「Godgod」營運了「n號房」只有短短3個月，便

將群組管理權交給另一個網名為「Watchman」的帳戶管理，「Godgod」這個名字從此也在Telegram世界中消失。其實早在2019年1月，《首爾報》已發現有兒童色情物品在Telegram秘密發布分享，但並無揭發欺騙得來的裸照和性虐問題，於是「n號房」得以繼續運作而未被發現。

「博士房」的截圖。

流量「變現」付費會員三級制

一年之後，另一名網名為「博士」的帳戶加入群組營運，並實行將網絡流量「變現」。香港電影有三級制，「博士」也將性虐影片分級，不同級別的影片程度有所不同，但全為色情內容，而且要群組成員付費才看到影片。第一級收費20至25萬韓圜（約1,260至1,580港元）；第二級70萬韓圜（約4,400港元）；第三級150萬韓圜（約9,450港元）。

南韓總統文在寅稱必須徹底調查「n號房」事件。

「博士」建立了三個名為「博士房」的聊天室，並在網上以高薪拍攝兼職廣告為名，利誘年輕女性，哄騙她們上傳私人相片給他，如有人拒絕的話，「博士」便威脅對方，若不繼續上傳便將之前的影片和相片公諸於世，並公開對方的個人資料，迫對方就範。

網上直播越搞越變態

「博士」不斷向女性伸出淫爪之際，也越來越多人加入「n號房」行列。「博士」以不同手法強迫或誘騙女性甚至未成年人提供裸照和影片，其中一個手法是自稱警務人員，恐嚇在Twitter等社交網站上發出性感露骨照片的未成年人，聲稱收到舉報，要求她們提供個人資料、見樣照片甚至裸照等等，再根據他們的個人資料，在社交網站找到受害人的朋友清單，繼續威脅受害人。這類「n號房」越搞越變態，由一開始的發送照片和影片，到後來更會約受害人出來性侵和性虐，拍片上傳至群組，甚至網上直播。

創始人godgod仍然在逃

事件到2019年11月經傳媒報道後才曝光，但當時「博士」還聲言，因為群組私密度高，警方不可能找到他。及後有傳媒繼續向警方施壓，包括報道有女教師被傳裸照後報案，警方卻以「Telegram很難追查」為由沒有受理，報道見刊後迫使警方認真起來。3月2日韓國宣布逮捕了67名犯罪嫌疑人，包括17名群組管理者及50名擁有並傳播兒童性虐影片的人。當時警方估計，「n號房」會員人數達26萬。

「博士」和「Watchman」之後亦相繼被捕，其中「Watchman」已被帶上法庭，檢方向法官求刑3年零6個月，法院將於4月9日宣判，而創始人「godgod」則仍然在逃。

「博士」身份被公開

事件被揭發後引發全國怒火，3月18日有人在青瓦台國民請願網頁上發起，要求警方公開疑犯的個人資料，4日共有200多萬人參與聯署，之後再有幾十萬網民在網頁發起多個請願，要求公開所有訂閱會員的身份，有超過300萬人聯署。

3月23日晚，韓國SBS TV在《8點新聞》節目公開了「博士」身份，真名為趙周彬。不少演藝界人士亦加入聲援，在各自的社群網站專頁內要求警方研究應否公開會員身份，但及後有傳媒又發現，至少有兩名藝人，是「n號房」的付費會員。

總統指令徹底調查

南韓總統文在寅宣稱，政府將刪除所有涉案影片，並會為受害者提供法律和醫療等支援。文在寅更指令警方「應認識到此案的嚴重性」，進行徹底調查，並對加害者嚴懲不貸，指令稱必要時警方會成立特別專項調查組，政府也會檢討打擊網上性犯罪的政策。

這場「n號房」風暴正吹得熾烈，但能否一舉糾正南韓社會男女地位不平等，女性屢遭性侵害的歪風，大家且拭目以待。

文：Charlotte

春天易倦渴睡

中醫博士教路解

春困

身邊朋友最近發覺明明睡足八小時，才起床又已覺得睏倦，身型水腫皮膚差，腸胃亦不適。原來，這正是中醫學上說的「春困」。中國俗語謂：「春困秋乏夏打盹」，香港註冊中醫溫愛詩博士指「春困」並不是病，乃生理機能隨着自然氣候變化而發生的一種生理現象，是人體應對季節轉化而自然做出的調節反應。

圖：Shutterstock

原來從西醫角度而言，踏入春季身體內會產生大量的褪黑素（melatonin），正因它有促進睡眠的效果，因此才會疲憊無力，屬正常現象。從中醫學角度來看，溫博士指出春天濕氣偏重，若陽氣不足而被濕邪侵犯，脾失健運，水濕不化，致脾虛濕困，繼而出現嗜睡疲倦，肢重乏力，腸胃不適等問題，中醫稱為「春困」或「濕困」。

溫愛詩博士簡介

香港註冊中醫。中醫皮膚專家醫學博士。嶺南皮膚病流派傳承人。養生美食設計及策劃。濕熱病專題課程講師。香港大學中醫全科學士及中醫（針灸）碩士，廣州中醫藥大學醫學博士（皮膚科）。

春困非病 但可加重病情

由於「春困」主要是脾虛濕困引起，「脾主運化，主肌肉，故濕蘊困脾」，所以會出現一系列困倦、四肢乏力、頭昏、時時欲睡、注意力欠佳、食欲不振、腹脹等症狀，對日常工作、生活造成不便，但卻不是病。溫博士又指很多人覺得以上症狀與感冒相似，就誤會是感冒發作。「感冒是細菌或病毒感染，離不開上呼吸道感染症狀，如流鼻水、鼻涕、咳嗽、咯痰、發熱等，感冒引起的困倦只是兼症。」

一般來說，「春困」是隨季節變化而出現調節的人體短暫生理現象，一般會自動回復正常；然而肝氣疏泄不暢，脾胃虛弱，脾腎陽虛，氣血不足和肺氣虛弱等的體質對「春困」的反應特別明顯。另外，「春困」會影響肝的疏泄，氣機鬱滯，會易令人情緒異常或低落。經常進食生冷、肥甘厚味的食物，或者少運動、缺乏休息可以引致脾胃功能失調疾病。

當「春困」現象嚴重影響日常生活，濕為陰邪，容易影響人體氣機的升降出入，中醫稱之為「濕鬱症」；而伴有嚴重的嗜睡、經常疲倦乏力等的話，甚至出現長期的情緒低落或抑鬱症等症狀時，也可能是其他疾病的隱藏訊號，例如甲狀腺疾病或心腦血管病，或可引發糖尿病、高血壓等。若身體本身肺臟的功能虛弱，可增加肺部疾病和皮膚病的發生率。溫博士說如果覺得「春困」症狀日漸嚴重就應盡快就醫，查明因由。

「春困」令身心疲憊，有時會難以集中精神。

熟薏米

陳皮

香港潮濕加重春困症狀

香港屬於典型嶺南之地，春天時又潮濕又悶熱。「六淫外邪」是大部分致病的外在因素，而嶺南地區春季最常見「風、濕、熱」之邪，尤其「春困」使人嗜睡乏力而正氣低下，不足以抵禦外邪侵入，令人發病。溫博士指中醫學認為「正氣存內，邪不可幹」，「邪氣所湊，其氣必虛」，以扶正祛邪的原則調節起居生活和飲食，加強身體鍛鍊，保持身心愉快，可有助舒緩「春困」。「扶正即扶助正氣，益氣固表，健脾祛濕；祛邪即祛除外來風邪，清肺肅金，把人體內外的風寒或風熱及濕邪排除，同時要改善體質，令機能回復正常。」

溫博士說：「利用具有健脾益氣、利水祛濕功效的藥材作為輔助食療，可有效減輕春困帶來的症狀。」

利水祛濕類：茯苓、白朮、赤小豆、生熟薏米、炒扁豆、通草、雞蛋花、土茯苓、葛根等。

健脾益氣類：甘草、太子參、蓮子、黨參、北芪、五指毛桃、陳皮、淮山等。

由於每人體質不同，造成「春困」的原因也會有所差異，臨床上中醫會根據個人體質評估，進行針對性治療。若患者因脾虛濕困而引起「春困」，多以處方四君子湯加減；若患者濕熱蘊結較明顯，治則清熱利濕，廣東人常喝的五花茶效果也不錯；若患者肝郁脾虛，治則疏肝健脾，可以小柴胡湯或柴胡疏肝散加減等。當然，亦應先詢問醫師意見。

「春困」雖非病患，但有可能引發不同病症如心腦血管的病發率。

「春夏養陽」食物

芹菜、白蘿蔔、胡蘿蔔、枸杞菜、蝦仁、雞肉、菠菜、青椒/彩椒、洋蔥、生薑、蔥、豆芽、薺菜、香椿、韭菜、桑葚、太子參、茯苓及西洋參等。

睡眠充足解春困

注意一些日常生活小細節，亦有助趕走「春困」。洗頭後徹底將頭髮吹乾、不要長時間停留冷氣的地方、適當使用抽濕機等，也可避免濕氣在體內聚集。

養生之道其中一個重點是睡眠一定要充足，熬夜是慢性自殺。溫博士指：「尤其是在春天這個需要通過休息來提升陽氣的季節，睡眠不足可致陽氣被抑制，加重濕困的問題。」

所謂「順應四時，謹守陰陽」，是中醫學的最佳養生原則。溫博士謂：「《內經》提及春季養生：『春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起』，意即春季是吐故納新、主『生』的時刻，故春夏重視調養陽氣；『夜臥早起，廣步於庭』，遵從日光早睡早起，起來後進行適當的戶外運動，享受春天和暖陽光，提升體內陽氣。」

春困引致皮膚問題

愛美是女士們的天性，而「春困」可以導致皮膚的水油不平衡。「因為春為肝木，如腎水不足，水不涵木，以致春天肝木之火會刑剋肺金（皮膚）；肝木

春天到來，不妨早起到戶外運動一番，有助提升陽氣。

穴位治「春困」按摩

主要作用：健脾祛濕，平肝理氣，清熱寧神
做法：每個穴位可按5-10分鐘，每日2-3次

神門穴

是手少陰心經的穴位。位於腕部，腕掌側橫紋尺側端，尺側腕屈肌腱的橈側凹陷處。

按摩神門穴可治療心絞痛、無脈症、神經衰弱、癔病等。

曲池穴

屬於手陽明大腸經之合穴。位於肘橫紋外側端，屈肘，當尺澤與肱骨外上髁連線中點。

有清熱解表、疏經通絡的作用；治療手臂痹痛、上肢不遂、熱病、高血壓、腹痛、吐瀉、咽喉腫痛、齒痛、目赤腫痛、癮疹、濕疹等病症。

足三里穴

是足陽明胃經的主要穴位。位於小腿外側，犢鼻下3寸，犢鼻與解溪連線上。

主治胃腸病證、下肢痿痹、神志病、外科疾患及虛勞諸證。

湯水

花旗參益氣祛濕湯

花旗參10g、田太子參10g、炒扁豆20g、茯神20g、淮山藥20g、薏苡仁20g、蜜棗2粒、陳皮一片、瘦肉 250g

做法：瘦肉先出水洗淨。其他材料洗淨後，加入熱開水約1,500ml一同煲約2小時；加入適量食鹽，即可飲用。

作用：健脾益氣，清熱祛濕

三花解困茶

金銀花6g、杭白菊5g、玫瑰花5g、枸杞5g、冰糖適量

做法：加入熱水沖泡代茶飲用

作用：清熱解毒、疏利咽喉、清肝明目、理氣解鬱，可以預防和緩解春困。

「減酸增甘」食物

瘦肉、蛋類、牛奶、蜂蜜、豆製品、胡蘿蔔、葡萄、香蕉、蘋果及淮山等。

犯脾土，人體容易出現脾虛濕重的春困現象。」春天陽氣升發、濕熱上泛，逼使體內養分和津液外泄，導致皮膚油脂分泌增多，出現皮膚表面油膩但內裏乾燥的現象，細菌迅速滋生，引起暗瘡、脂溢性皮炎、玫瑰痤瘡及濕疹等一大堆皮膚問題。所以適當清潔皮膚，保持水油平衡最為重要，尤其面部充滿皮脂腺，保持清潔可避免細菌、黴菌和真菌等增生。「洗臉後盡快塗上適當的護膚保濕產品，保持滋潤可減少敏感乾燥症狀。」當然，作息定時不熬夜，飲食均衡，避免生冷、濕熱、油膩、刺激性食物以及海產，切忌煙酒，都可令膚質改善。

注意飲食 減酸增甘

溫博士認為醫食同源乃養生之道重要一環。「春季飲食方面的兩大原則，首先可以遵守《黃帝內經》所說的『春夏養陽，秋冬養陰』，多進食促進陽氣升發的食物，避開油膩難消化、燥熱刺激的食物；然後必須要符合『減酸增甘』的飲食原則。」

四神聰穴

四神聰穴是經外奇穴，有緩解頭痛、失眠、眩暈、神經衰弱等作用。在百會穴前後左右各開1寸處，用手指有節奏敲擊或逐一揉、按左右神聰穴，再逐一揉、按前後神聰穴，共2-4分鐘；可促進頭部血液循環，益智醒神，消除疲勞。

太衝穴

屬足厥陰肝經。位於足背，第1、第2蹠骨間，蹠骨結合部前方凹陷中。

主治中風、眩暈、月經不調、痛經、黃疸、脅痛、癃閉等。

新型肺炎疫情愈趨嚴峻，打工仔唔單止要Home Office，就連娛樂場所、健身中心、球場都統統關門，大家惟有乖乖留在家中抗疫。日日在家有甚麼好做？不如做運動伸展一下，否則身材好快走樣，今次請來Yuji Yoga瑜伽導師Jackie示範4個簡易瑜伽動作，幫大家強化手臂、大腿、腹肌和背部，同時有伸展的功效，就算「初哥」都可以在家中輕鬆練習。

文：Esther　圖：黃智峯

在家抗疫 瑜伽4招 Keep住瘦

不少人對瑜伽的印象只是一些拉筋的靜態動作，其實瑜伽亦可以強化肌力，令身型變得緊實又修長。今次Jackie會透過串連不同式子及重複訓練，讓練習更加動態更富有力量，既可以增強肌力的同時又做到伸展，加上動作幅度較大，瑜伽也可以幫你鍛鍊肌肉，出一身汗，不要讓在家抗疫變成了致肥的藉口，Let's start！

瑜伽導師Jackie Profile：

2010年開始練習瑜伽，獲取200hr Yoga Teacher Training、100hr Advance Yoga Training瑜伽導師證書，於2015年開始教授瑜伽，現為Yuji Yoga創辦人兼瑜伽導師。

1 強化大腿肌
Warriors One to Pyramid Pose

功效：這個動作是將戰士一式和金字塔式串連，透過動作交替強化大腿肌肉，收緊腿部線條，伸展脊椎與腿部肌肉。

右腳踏前，左腳踏後，前後腳相距大約3呎，右腳尖指向正前方，左腳尖向外打開約45度，腳踭踩地，盆骨朝向正面，雙腳蹬直；上身前彎，背挺直，雙手支撐在瑜伽磚上。

吸氣拉手，上身抬起，手朝天伸直，同時右腳曲起呈戰士一式。

呼氣時左腳蹬直，前彎腰直至貼近大腿，背保持挺直，吸氣回到Step 2，重複動作10次，完成後換邊練習。

小提示：如果後腿肌過度繃緊，雙手無法着地，可用瑜伽磚放在前腳兩旁作輔助，練習起來會較容易；如果沒有磚可以用兩本書或盒子代替，但緊記高度要相同。

2 全身消脂
Three Legged Dog Arm Strengthening

先由下犬式開始，手指盡量打開，指尖向前，腳與臀部同寬，如雙腳未能完全伸直或腳踭未能踩地也可以。

先將右腳朝天花伸直舉高。

呼氣，身體移向前，右腳曲起內收直至膝蓋貼近手肘，吸氣時伸直舉高回到Step 2。重複動作10次，然後換邊練習。

功效：這個由三腳犬式加入提膝的變化動作，既強化手臂力量，也是一個很有效的全身消脂運動。

小提示：過程中雙手要用力撐，保持雙手穩定及避免有聳肩情況；此外伸展時需配合呼吸節奏。

3 鍛鍊核心 Leg Raise

功效：抬腿是一個下半身的訓練，可強化核心及腹部肌肉。

雙腳伸直坐在墊上，手曲起以手肘支撐上身，肩膊與手臂垂直，前臂放鬆；吸氣，雙腳拍合向上抬起，至與地面成90度角，如果雙腳無法伸直曲腳也可。

呼氣時雙腳向下沉低，放下的時候腳不可着地，吸氣時提高，呼氣時放下，重複練習10次。

加強版：如果以上半躺抬腿的動作能輕鬆應付的話，Jackie另外示範了一個加強版，雙手向後方伸直，用手掌支撐上半身做抬腿，有助伸展肩膊及手臂。

小提示：過程中核心（core）要收緊，做完後感覺到腹部用力為之正確。

4 強化背肌 Locust

功效：蝗蟲式可強化背肌之餘同時伸展背部及脊椎，打開肩膀及胸腔。

俯伏在墊上，雙腳拍合伸直，臀部收緊；雙手放於背部十指緊扣，然後手伸直拉高離開背部。

吸氣用上背肌拉起上身至胸口離地，頭部盡量往上抬；呼氣時往下沉低放鬆，吸氣時再提高，重複練習10次。

小提示：當提高胸口時手臂要拉直往後延伸，好像有人往後拉的感覺。

文：Tetsuro　圖：互聯網

news 01

疫境自娛
在家Online打機聯誼

疫情持續，學生仍然留在家，上班的也有不少人work from home（在家工作），既然連假日也不鼓勵出外娛樂，不如在家打機，不少遊戲支援線上玩，而且更可讓你繼續與朋友聯誼、聊天，但又保持social distancing（安全社交距離）。

Call of Duty: Warzone 痛快廝殺

《Call of Duty: Warzone》屬於《Call of Duty: Modern Warfare》的其中一個戰鬥競技場，免費開放，正好讓大家玩個痛快。遊戲提供大逃殺和奪金之王兩個模式，前者是150人的大混戰，玩家小隊的目標是留到最後；後者則要盡快累積100萬現金，以取得勝利。

平台：PC、PS4、Xbox One　售價：免費

瑪利歐 & 索尼克 AT 2020 東京奧運 運動競技

雖然東京奧運要延遲舉行，但奧運遊戲仍不失為大家輕鬆遊玩的好選擇。《瑪利歐 & 索尼克 AT 2020東京奧運》收錄了包括100米短跑、游泳、自由體操等21個熱門項目，不妨以網絡連接最多7個朋友切磋一下！

平台：Switch　售價：$398

集合啦！動物森友會 享受餘暇

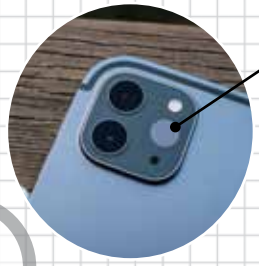
《集合啦！動物森友會》甫推出便人氣滿滿，玩家都創意十足，在無人島上展示出充滿特色的家居和獨特的玩法，如果你也想在小島上一步步創建自己家園、與朋友一同打理花草樹木、閒時看日落、垂釣、撲蝶等，享受悠閒時光，這遊戲便最適合。

平台：Switch　售價：$429

仁王2 挑戰難度

如果你和朋友都是喜歡向難度挑戰的話，就要試試《仁王2》，在日本戰國時期中過關斬將，並提升自己的技能，繼而由人類慢慢轉化成妖怪……雖然遊戲以個人遊玩為主，但亦可以最多3人同時殺敵，而且當其中一人陣亡，其他玩家也可幫忙令其「復活」繼續玩。

平台：PS4　售價：$468、$638（豪華版）



LiDAR感測器就在鏡頭旁邊。

news 02

提供11吋及12.9吋兩個尺寸。

LiDAR感測器可加強AR應用，更快更準確。

iPad Pro 2020
加強AR應用

今年春天Apple因疫情而沒有舉行發布會，但全新的iPad Pro仍照舊推出。乍看之下，2020年新版iPad Pro與上一代沒有太大分別，同樣分為12.9吋和11吋型號，原來最主要升級來自背後的鏡頭組，由一個鏡頭升級至1,200萬像素廣角鏡，以及1,000萬像素超廣角鏡，達到2倍光學變焦效果。不過重點其實在於鏡頭旁的LiDAR感測器，能夠利用光學雷達探測5米範圍內的物件，除了有助拍攝時提高對焦速度之外，更加強了AR應用，例如AR生成的虛擬影像位置更加精準；內建的測距儀程式，計算尺寸也更快更準。

硬件方面只有少許提升，採用A12Z Bionic處理器，配備了8核心GPU以提升圖像運算能力，另全系列都提升至6GB記憶體，多工運作有更佳表現。內建的iPadOS 13.4作業系統升級重點是支援藍牙連接滑鼠和TrackPad，讓操作更似手提電腦。為此Apple也為iPad Pro推出全新「精妙鍵盤」，懸臂設計更像iMac，也可讓用家自由調節使用角度。配備USB-C接口可同時為鍵盤和iPad Pro充電，最重要是內建觸控板和擁有1mm鍵程、剪刀式細結構的背光鍵盤，工作自然更加稱心。

精妙鍵盤5月發售。
售價：$2,299（11吋）、$2,699（12.9吋）

售價表

11吋Wi-Fi版：	11吋4G版：	12.9吋Wi-Fi版：	12.9吋4G版：
$6,399（128GB）、$7,199（256GB）、$8,799（512GB）、$10,399（1TB）	$7,499（128GB）、$8,299（256GB）、$9,899（512GB）、$11,499（1TB）	$7,999（128GB）、$8,799（256GB）、$10,399（512GB）、$11,999（1TB）	$9,099（128GB）、$9,899（256GB）、$11,499（512GB）、$13,099（1TB

Nokia 8.3
5G走遍全球

news 03

之前推出的5G手機都屬於旗艦級別，但對於只是要求看到影片、可以間中玩玩遊戲，拍拍照而沒有太高要求的用家未免太昂貴。Nokia剛公布的中階手機Nokia 8.3 5G也許更適合大眾市場。手機最大賣點是5G頻段的覆蓋比現時市面的手機都要強，能兼容到13個頻段，支援目前全球的5G網絡，去到哪裏都有最高上網速度，最適合要經常外遊的朋友。

Nokia 8.3 5G具備20:9 Full HD+ 6.81吋屏幕，擁有HDR10認證，看影片應有不俗效果。手機繼續採用蔡司認證鏡頭，主要為6,400萬像素廣角及1,200萬像素超廣角鏡，另加200萬像素微距鏡頭和200萬像素景深鏡頭。手機支援4K影片攝錄，Zeiss Cinematic Capture技術讓用家以21:9比例拍攝出電影風格的影片，還有變形鏡頭和眩光效果，加入一點玩味。硬件配搭方面，採用Snapdragon 765G平台，內建6+64GB或8+128GB記憶體和儲存空間組合，支援最大400GB microSD卡擴充。

售價：599歐元

指模辨識設於電源鍵，使用更便捷。

機背4鏡頭組合，擁有蔡司認證。

堅雜誌 Magazine

區選倖存者 建制新丁 勇闖艱辛路

P. 28

屯門區議會欣田選區區議員 賴嘉汶

觀塘區議會安泰選區區議員 林瑋

深水埗區議會蘇屋選區區議員 何坤洲

在家抗疫 瑜伽4招Keep住瘦

P. 40