



九月立選抗「攞炒」

建制力保主導權

葉國謙



葉劉淑儀



P. 22



**不滿抗疫基金遺漏
跨境貨車醞釀罷駛**

**獨家
報道**



**立下軍令狀 駐港解放軍
抗疫零感染**

P. 12

目

錄

C

O

N

T

E

N

T

S

003..... 堅 評

疫情持續衝擊經濟
政府宜推第三輪抗疫基金

004..... 封 面 故 事

建制派急謀對策力保主導權
反對派立選過半「攞炒」香港
葉劉：反守為攻駁斥歪理
葉國謙：市民三思理性一票

012..... 對 抗 疫 戰

駐港部隊防新冠肺炎
立下軍令狀零感染

016..... 為 港 爭 光

無悔燃燒青春 國家支援創業
三港青種出個未來

022..... 拾 遺 補 漏

防疫抗疫基金遺漏 司機收入大減三至七成
跨境貨車醞釀罷駛抗議

026..... 回 饋 社 會

良心業主抗疫創舉
李根興：旺舖「一蚊招租」救市

030..... 坐 困 愁 城

求助個案急增三成 疫症副產品家暴危機

034..... 北 上 創 業

進軍幼兒教育 享受國家優惠
蔡子健培養編程人才

036..... 飲 食

留家防疫食好啲 星級食府外賣推介

040..... 美 容

3招力抗口罩後遺症

042..... 科 技

華碩ROG Zephyrus Duo 15 玩•雙芒



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

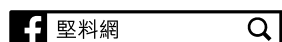
PUBLISHER 出版人：

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



手機應用程式
免費下載





疫情持續衝擊經濟 政府宜推第三輪抗疫基金

政府統計處4月20日公布今年1至3月失業率達4.2%，飆升0.5個百分點，是9年多以來高位，「失業大軍」多2.81萬人，就業不足率升0.6個百分點至2.1%，為近10年來新高。但學者和工會均認為，有關數字仍未反映疫情衝擊的全部情況。政府在疫情中先後推出兩輪防疫抗疫基金，起了一定的效果，但是仍有許多遺漏，亦對疫情的持續影響未有準確的評估，故此，政府有必要進一步研究適時推出第三輪防疫抗疫基金，以將疫情對本港經濟、社會的衝擊減至最低。

新冠疫情對香港經濟和民生的影響既廣且深。最初，當疫情只在內地及亞洲地區爆發時，受到衝擊的主要是旅遊、飲食和零售業。但是，當疫情進一步擴散，成為全球大流行的疫病後，已經導致全球性的經濟活動停頓，香港經濟結構中最重要的支柱產業，包括旅遊業、航運業、金融和現代服務業，均受到前所未見的嚴重衝擊。行業經營受影響，最直接的結果就是失業率大幅上升。

政府最新統計，今年1至3月失業率進一步升至4.2%，「失業大軍」增至逾16萬。其中「建造」業新增5800人，至約2.89萬人失業；「零售、住宿及膳食服務」新增3200人，至約3.88萬人失業；「金融、保險、地產、專業及商用服務」新增5400人，至2.49萬人失業。

有學者認為，失業率及就業不足率仍未見頂，政府援助措施推得太遲，下月（5月）公布今年2至4月失業率或升至5%，就業不足率或達3%。工聯會亦稱，政府的統計數據不包含停工、被迫放無薪假僱員，未完全反映現況，今次失業率涉滯後或高估就業率，相信失業情況更嚴重。

目前，全球的疫情發展尚未明朗，預計仍將持續一段時間，而疫情對全球經濟的影響仍將繼續深化，國際貨幣基金組織（IMF）預計，新冠肺炎將引發自1930年代以來最嚴重的經濟衰退，預測今年全球經濟總量將萎縮3%。在這樣的全球環境之

下，作為外向的小型經濟體的香港，不論自己的疫情管控如何，都將受到很嚴重的衝擊，政府必須預先做好準備，將衝擊減至最小。

疫情期間，政府先後發放了兩輪的防疫抗疫基金，動用了近2千億元的財政，這樣的大手筆是史無前例，也確實對一部分行業有幫助，同時也有助減緩失業率的迅速升高。不過，兩輪的防疫抗疫基金均存在較多的漏洞，雖為及時雨，但卻未能做到精準援助，仍有一部分行業，以及失業、停業人口、自僱人士，未能受惠。

舉例而言，今期《堅雜誌》訪問的貨物運輸業就是其中之一。業界反映，政府對業界情況了解不充分，只留意到本地民生用品的供應基本保持，卻忽略了支撐貨物運輸業更重要的組成部分——轉口貿易受全球性經濟萎縮的影響，正在大幅度地縮減，對貨運業的打擊很大，貨車司機的收入大幅減少三至七成。

此外，由於內地和香港加強了對跨境貨車司機的防疫檢測，雖然政府願意支付所需的費用，減輕了司機的經濟負擔。但對司機而言，因檢疫而增加的過關輪候時間，以及工作量，都令司機增加了精神和心理壓力，也影響了行業的營運，這些政府並未有顧及。

政府前兩輪的防疫抗疫基金亦未能充分照顧失業、停業，以及開工不足和自僱人士。政府以綜援作為解決失業人士的救援並不恰當，正如一些立法會議員所說的，綜援是以家庭為單位，而且申請手續繁複，不少市民仍希望自食其力，不想申請綜援。以強積金供款作指標的支援，也令一部分自僱人士無法受惠。

鑑於疫情對經濟民生的影響仍在持續，甚至還有加劇的跡象，又由於政府前兩輪防疫抗疫基金存在許多不足之處，政府有必要考慮推出第三輪的防疫抗疫基金，做好準備，將疫情對本港經濟和社會的衝擊，減至最低。K

建制派 急謀對策力保主導權

葉劉： 反守為攻

駁斥歪理



新民黨
New People's Party

今年9月將舉行立法會換屆選舉，反對派藉去年區選奪得九成議席之勢，欲再下一城，提出了「35+」的口號，企圖奪取立法會過半數議席，更揚言要將立法會變成「大殺傷力的憲制武器」。建制派將如何應對呢？《堅雜誌》專訪了身兼行政會議成員、立法會議員的新民黨主席葉劉淑儀，以及身兼行政會議成員、港區全國人大代表的民建聯會務顧問葉國謙，分析選情。

葉劉淑儀認為，反對派奪取立法會主導權，是去年6月開始的反修例抗爭行動的延續，是「攪炒」香港的策略，具有很大的毀滅性；建制派不能繼續打「守勢波」，須反守為攻，理直氣壯地反駁對方的歪理。葉國謙則認為，反對派奪取立法會的主導權，機會存在；而一旦反對派取得立法會的主導權，將令基本法和「一國兩制」難以落實，中央不會坐視不理，香港市民須理性思考如此結局會給香港帶來的影響。

文：文武 圖：黃冠華



004 -

反對派 立選過半「攞炒」香港

葉國謙：

市民三思
理性一票



9 月選舉在即，香港社會各政黨都在加緊籌備。公民黨3月25日召開記者會，黨魁楊岳橋公開表明，一旦反對派取得議席過半，該黨會否決所有政府議案、法案及撥款申請，包括終審法院首席法官的任命，以迫使政府答應「五大訴求」。戴耀廷牽頭成立「立會過半」的組織，更在3月26日召開記者會，聲稱要令立法會成為「大殺傷力的憲制武器」。

35+是「攞炒」策略延續

葉劉淑儀接受《堅雜誌》的專訪，談及反對派的立選「35+」，她一針見血地指出，這是去年反修例之亂「攞炒」策略的延續：「反修例都不是為了（逃犯）條例，條例已於去年9月4日撤回，但反對派一直反對，擲汽油彈到現在，很明顯是走向『攞炒』，也就是焦土政策。如果你（政府）不就範，我就摧毀一切，摧毀整個香港。」

民建聯
DA



反對派令立法會未能正常運作。

葉劉淑儀指出，如果真的由反對派控制了香港立法會，政府提出的所有議案、法案和撥款申請全都被否決，將令很多人失去工作，很多人無糧出，令整個香港運作受影響，這是非常不負責任，兼且有很大的毀滅性。對香港來說，具有很大的殺傷力，其結果是令整個香港都被摧毀，不論「黃絲」、「藍絲」都要受影響，所以，這是毀滅香港的策略，是非常危險及不負責任的做法。



反對派以「五大訴求」脅迫中央

葉劉淑儀指出，反對派如果控制立法會，以所謂的「五大訴求」脅迫中央及特區政府，但「五大訴求」可做的政府已經做了，而反對派提出的雙普選，只不過是他們認為可以透過選舉，實現內部奪權，再拿整個香港社會作為籌碼，脅迫中央，如果中央不同意他們的訴求，就摧毀香港。

但中央政府不會被脅迫。中央有責任保護香港，不可以讓香港落入一些不負責任的人手中。葉劉淑儀認為，反對派的「攞炒」策略，脅迫中央不可能成功，相反會逼中央插手，讓「一國兩制」重回正軌。

中央插手讓「一國兩制」重回正軌

「中央講了多次了，特別是2014年第一次出版『一國兩制』的白皮書，就是要告訴香港人，要全面正確理解基本法。」葉劉淑儀指出，沒有「一國」就沒有「兩制」，「兩制」是建基於「一國」。香港最終達至雙普選的目標，是基本法提出的，而並非「中英聯合聲明」的內容。實現雙普選要建基於不可傷害國家，不可以與國家對立。她認為，中央會做一些事，令「一國兩制」重回原本的基礎，在「一國」之下才有「兩制」。

反對派過半破壞行政主導

葉國謙在接受《堅雜誌》專訪時則指出，反對派在今年立法會選舉，取得35+議席，進而控制立法會的可能性，不可低估。他認為，如果反對派奪取了立法會過半數議席，確實是非常大殺傷力的武器，將對香港造成巨大的破壞。基本法雖然沒有「行政主導」的字眼，但是整部基本法都體現了「行政主導」的原則，建制派在立法會內佔多數，可以令行政主導的原則有效運作，當立法會由反對派控制，政府將寸步難行。

立法會主要有三個職責，一是審議法案，屆時反對派可以否決全部政府提出的法案，當然反對派想要提出和通過不利國家及香港的法案亦不容易，因立法會通過的法律須交人大常委會備案，如果人大常委會將法律發回，立即失效。二



去年下半年的反修例風波，香港出現很多暴力事件。

是監察政府，反對派會不斷地對政府施政造成滋擾。三是財政審核和批准權，這個最大殺傷力：「如果反對派在立法會真的過半數，用廣東話講就真的無啖好食了，政府基本上會癱瘓。」

針對中央香港肯定無運行

葉國謙指出，反對派主要針對中央政府，所以，他們在立法會取得過半數，就是在挑戰特區政府的管治權，在這樣的情況下，香港肯定無運行。香港市民中絕大部分都認為「一國兩制」是合適香港的，但如果香港走到反中央，反「一國」的情況，中央的態度如何，會有一個很大的變數。所以，市民須清楚知道事件的嚴重性及後果，選票就在市民

手上，應由市民自己去決定。

他指出，中央非常尊重香港市民的決定，但這個尊重必須建立在基本法之上。中央可否接受一個反中央的立法會？可否接受選委會選出一個中央不能接受的特首？很多人想破壞「一國兩制」，如果市民真的認為「一國兩制」不適合香港，結果只能由一個極端走向另一個極端：「這個問題，香港市民自己心中要有個數，如果你說要賭一賭，拿自己的前途、前景和命運去賭，是否值得呢？」

香港國際聲譽會受損

葉國謙指出，一半以上的香港市民不贊同反對派的「攞炒」，但有二至三成的人很堅決地贊成「攞炒」香港，這部分人認為只有這樣才

會令香港改變。反修例風波顯示，香港市民中存在認知失調的情況，如果堅持「攞炒」，香港付出的代價非常大。

反對派立法會過半，取得控制權，葉劉淑儀認為，還會令香港的國際聲譽受損。她說：「會有一個控制了立法會的政治板塊要摧毀你，國際社會怎麼看？國際評級又如何呢？對香港是災難性的後果。」

地區直選可守住

去年底的區議會選舉，建制派失去了大部分議席，只剩下59席，在總數452個議席中，只佔一成多一點，今年的立法會選舉，建制派能否守住立法會內的過半議席？

葉劉淑儀認為，目前仍然未能作出判斷，但從去年區選的得票來看，建制派總得票約佔42%，與反對派的得票大致回到4:6的比例，立法會與區議會的選舉制度不同：「在比例代表制下，我不認為我們會輸得很多，在努力之下，應該可以守得住。」葉國謙同樣認為，在地區直選方面，建制派基本可以守住現有的議席數，但部分選區的議席不排除會有增減。而功能組別則有壓力，功能組別不可鬆懈，應保持住建制派原有的優勢。

建制派應改變策略 不打守勢波

面對選舉的壓力，葉劉淑儀認為建制派應改變策略，不能繼續只打守勢波，而應該轉守為攻，應該理直氣壯地去反駁反對

派的歪理，應更多地向市民講述理念，應向市民揭示反對派的攞炒策略是糖衣毒藥：「反對派將很多問題簡化去誤導市民，特別是青年人，尤其是心智未成熟的青年人，我們要更多些反駁多些告訴市民知道。」

她認為，近一段時間以來，政府及建制派的反應都顯得比以往更積極了。不論是建制派的網站，還是政府，對反對派的歪理和誤導性言行的反駁都快了一些。與此同時，建制派也在積極地推動選民登記。

須解決真民主真選舉問題

葉國謙則認為，按現時的社會情況，建制派繼續搞「蛇齋餅糶」，搞好經濟，無法解決眼下的問題。他認為，建制派應從兩方面去做，一是繼續鞏固自己的群眾支持，在抗疫工作中，加強與市民共度時艱，協助或向政府提出一些切實可行，能解

決困難的措施，以贏取市民的支持。另一方面則是在政治問題上，就香港的前途，香港的前景展開社會討論。

他指出，香港有一個很大的問題，就是要解決好甚麼叫作真民主、真選舉，甚麼才是香港最好的制度的問題。一些香港市民往往潛移默化地將美國和西方民主制度，視為理想的制度，因而香港在這方面的道德高地，一直由西方所控制。中央政府應該清楚地告訴香港市民，香港的民主是怎樣的，應有甚麼樣的步伐：「包括人大常委83決定，要清楚講明，這是中央的底線，也是基本法第45條確定的，達至民主的必然的機制，是香港實現普選的條件。」準確、完整地落實基本法，也包括這方面的內容。

延期選舉建制派意見不一

這個問題如果不解決，香港永遠都在外國干預之下，會繼續沉淪，事實上香港已損失了很多發展的機會，拖了香港整體的後腿。但葉國謙認為，解決這個問題，必須在社會氣氛緩和和平靜的時候進行，目前有疫情，加上立法會選舉在即，要講明這個問題，難度很大，時間亦不足夠。但立法會選舉過程中，無可避免地要觸及這些問題。

建制派有人提出延長選民登記，甚至推遲今年的立法會選舉，但葉劉淑儀與葉國謙對這一問題有不同意見。葉劉淑儀指出，受防疫措施的影響，例如政府頒布的「限聚令」等，的確令選民登記工作出現一定的困難，但延長選民登記在技術上並不可



行，選民登記的截止日期，雖可由行政長官會同行政會議作出修改，但是卻無法修改6月1日要出臨時選民登記冊的條例。至於推遲立法會選舉，也因為基本法已寫明立法會的任期為四年，難以改動。建制派只可以按本分去做事，做好準備，呼籲所有的市民認清楚這些攪炒黨真正的面目，看清攪炒策略的後果。

去年區選前曾提出延遲區議會選舉的某國謙則認為，延期選舉仍有需要考慮，他說：「現在很多國家的大選都可以延期，香港的立法會選舉也不是完全不能延期。」但延期選舉肯定是一項

重大決定，要有充分理據，也須解決一些重要問題，包括現屆4年任期屆滿後該如何處理？應由現任議員延任一段時期，還是要另組臨時議會？都要細緻考慮。他認為，選舉必須在公平、公正下進行，因而考慮是否延期，應該基於香港是否可以舉行一次公平、公正的選舉，假如到臨近選舉前，再出現類似區選時的暴力情況，以燒人、殺人和放火的方式，阻止候選人的競選活動，而政府又無所作為的情況之下，值得考慮延期選舉的問題。此外，如果疫情持續，無法展開選舉工作，也應考慮延期的問題。

選委會未正視區選不公問題

某國謙認為，選委會並沒有正視去年區議會出現的影響選舉公平的問題，如果立法會選舉過程中同樣出現這樣的情況，政府就要考慮後果，他說：「現在建制派仍比較忍讓，比較重大局，但經歷過區選，我不覺得建制派仍可以沉默。」

亦有些社會人士認為，政府應把好參選資格的

去年區選在投票過程中存在一些問題。



關，不擁護基本法的人，不能參選。某劉淑儀認為，2016年人大常委會就基本法第104條釋法後，特區政府並沒有很好地落實，現在距離選舉只剩幾個月時間，看不到政府有可能在短期內完善相關的制度。她認為，政府沒有能力和決心去做好這件事。判斷一位參選人的參選資格，不應由選舉主任擔當，這令選舉主任的壓力很大，應由更高級的政治任命官員去做，而且應該一次性地劃一去做，用同一把尺。

處理好與政府關係困難最大

某國謙雖然認同不擁護基本法的人，不應該有參選資格，但他認為選舉權是一項重要的權力，在具體操作中，必須依照法律，按現有機制，由選舉主任去蒐集證據。香港的法律保障每個人的政治權力和參選權力，他認為，有些建制派的朋友寄望於堵截不合資格的參選人，並不現實，反而要寄望於讓市民理性認知自己的

前景，香港的未來。

建制派選舉面對的最大困難是甚麼？某國謙認為是如何處理好與政府間的關係，因為建制派與政府之間有密切的聯系，當政府強勢時，建制派較易取得市民的支持，當政府出了問題，市民會將對政府的不滿轉嫁到建制派。所以，現在政府的弱勢，是建制派面對的最大困難：「能否短期內可以讓政府民望有很大的反彈，不能說完全沒有機會，但很微，要看到九月時疫情發展的情況。」

某國謙認為，選委會未正視區選不公問題。



李梓敬已退出自由黨。



葉劉淑儀： 田北俊不算建制派

近期有消息傳出，自由黨榮譽主席田北俊打算另組平台，招攬包括新民黨前政策總裁袁彌昌在內的年輕人，走中間路線參選立法會，更聲言袁彌昌將積極考慮出戰港島區，挑戰葉劉淑儀。對此，葉劉淑儀回應道：「田北俊組新平台影響唔到我。」

葉劉淑儀認為，田北俊的所作所為，雖然對她本人沒有實質的影響，但卻令外界產生建制派內部不團結的印象，對建制派會有衝擊。她說：「田生根本在政治立場上不是建制派了，他是機會主義者，他的作風是哪裏有民意就做，哪裏有掌聲就支持。這是短視的做法，任何真正的政治領袖都不會只看短期的掌聲，一定要看長遠和廣大市民的利益，他不是政治家，是政治投機者。」

自由黨港島區已無票

葉劉淑儀分析指出，自由黨最有條件在港島選的時期是2012年，當年由該黨資深立法會議員劉健儀參選，但也只得一萬票落選。此後的8年來，自由黨無人在港島區參選，原來投給自由黨的票，已投給其他人，港島區已沒有多少票留給自由黨，自由黨的支持者已經投給他們心儀的候選人。她說，基本法保障每位合資格的市民都有參選的權力，每一年的選舉都有一些人出來選，早已習以為常。

新民黨撐李梓敬 引發黨內矛盾

新民黨今年還鬧出了一場內部初選的風波，原屬自由黨的前九龍深水埗區議員李梓敬，跨黨報名參加新民黨新界東的初選，引來關注。李梓敬後因受壓，退出自由黨，而新民黨的新界東立法會議員容海恩則高調宣布退出黨內初選。

新民黨的內部初選，雖然因應選管會最新的選舉活動指引，而決定暫停內部初選活動，但因初選引起的內部矛盾似乎尚未解決。

葉劉淑儀談及這一事件時解釋稱，李梓敬尚未加入新民黨，也沒有真正參與新民黨的內部機制，只是與公民力量合作。她說：「因為今年的選情嚴峻，我們的目標就是選最有實力的人代表新民黨，不論是否黨員，比如有些前公民力量的黨員，離開了，仍可以合作。我們是開放性的，不是為任何人度身訂做，也不會說一定欽點任何人。我們需要的是實力。」

做4年議員不敢接受挑戰？ 搞錯！

她又說：「我歡迎容海恩參加這次考驗，但她自己不參加。她也沒有跟我提出不滿，而是直接跟傳媒講。我們開了很多次會討論機制，她沒有反對。」

葉劉淑儀指出，容海恩是新民黨的副主席，應做好自己的本份，對內部機制有意見，應與主席和常務副主席談，想怎樣完善



容海恩是否代表新民黨參選仍未有定案。

機制也可以談：「不是我們排除她，是她自己排除自己，機制不是為容小姐或任何人設定。」雖然事件已經過了一段時間，但葉劉談及此事時，仍然顯得生氣，她說：「已經有三人參與了，公民力量也有兩位年輕人接受挑戰。年輕人也可以接受挑戰，為何你不可以呢？你是大狀，做了四年立法會議員你不敢出戰？搞錯！」

未獲新民黨祝福 就不是該黨候選人

她表示，內部的機制不會因為容海恩的退出而不能運作。容海恩自行見記者後，葉劉曾與容海恩溝通，解釋給她聽。後來，因應選委會的最新選舉活動指引，新民黨也已停止相關的內部初選。

至於容海恩如果自行參選又會如何？葉劉淑儀指出，如果未得到新民黨的祝福，就不是新民黨的候選人，不會得到新民黨的支持：「她哪裏有票呢？不要說票，選舉是團隊工作，誰幫你寫單張？誰為你拍片？誰幫你開街站？誰做義工呢？沒有這些支持，選舉很難進行，選舉是一部機器。」

學者：建制派危機大 敲響了警鐘

對於今年的立法會選舉，理工大學香港專上學院講師陳偉強認為，建制派的選情不容樂觀。去年區議會反對派大勝，取得很多議席，令他們雄心萬丈，感覺有能力可在立法會取得過半議席，這對建制派及中央政府都敲響了警鐘，因反對派取得立法會過半議席，很可能順水推舟，在選委會選舉也大勝，連特首選舉也能操控，將來可能選出反對派的特首，這令人憂慮。



陳偉強認為，建制派選情不容樂觀。

最悲觀估計地區只得三成票

陳偉強認為，因選舉制度不同，估計立法會選舉不會出現去年區議會那樣兵敗如山倒的情形，但是，如果計算一下建制派的基本盤，去年區選得了約四成選票，但正常情況下，立法會的得票會比區選少，得票可能不足四成。原因是有一部分區議會的選民，較注重地區的政績，會投給一些努力做地區工作的區議員，但在立法會選舉時，他們的投票取向則有所不同。絕大多數的區議員都未必有能力，將自己的得票，百分百地轉移給所屬政黨的立法會候選人。

立選新人多未必能全得支持票

此外，建制派在這次立法會的地區直選中，仍然有一部分比較新的人選，比如，2018年補選進入立法會的鄭泳舜、陳凱欣等，估計仍將再選，但他們能否得到所有建制派的支持票，仍有疑問。又如，盛傳李梓敬代容海恩參選新界東，

也未必能全取容海恩原來的支持票。

陳偉強認為，建制派去年底區選得四成多選票，今年立選，最悲觀的情況可能只得到三成多，有可能會失去二至三個議席，有些人可能會墮馬。

功能組別選舉中，有些界別是類似單議席單票制的選舉，有幾個界別多年輕選民，工程界、建築、測量、都市規劃及園境界和飲食界，危機較大。如果功能界別再失去3至4個議席，有機會令反對派過半數。

議會可能變反共、港獨平台

陳偉強認為，一旦立法會由反對派控制，就會有重大危機，因為現時反對派的議政論政已經不理性，不是以香港市民的福祉為依歸，而是將立法會作為意識形態鬥爭，不會是其是，非其非。很多政府重要的民生議案也被拖延，更不要說廿三條等重要的政治議案。

反對派還可以將議會作為長期的反共，甚至「港獨」大平台。他們有資源，有平台，又有權力，就可能通過很多議案，反中亂港，或用以切斷與中央關係，影響教育政策。如果反對派連特首選舉也操控住，那香港的管治權就已失去給反對派，中央政府對香港的管治權就明存實亡了，所以中央政府要有危機性或警覺性，要防這些事發生。

建制派不宜盲目附從政府

陳偉強認為，建制派須反思，特區政府如果有政策他們不認同時，不應該盲目附和或跟從，應該給一些質疑。建制派在把握民意方面很準確，但在危急時候，未能扮演好監察的角色，未能讓市民覺得他們在扮演代議士的角色。如果不作改善，恐怕會江河日下。

鄭泳舜循補選進入立法會，今年再次參選機會高。



其次，建制派在選舉中須配票得宜，

九西原本兩席，現在有可能要爭取三

席，這是兵行險着，須很小心。而李梓敬代容海恩選新東，也是一個敗筆，給人的感覺，似乎建制派沒有甚麼政治倫理。李梓敬空降新東，自由黨跳入新民黨，給人的印象是政治投機，有些原本支持新民黨的支持者，可能會不支持李梓敬，這些錯誤不應該犯，只會令選情雪上加霜。

部分藍絲感失望或不投票

從整體社會形勢分析，陳偉強認為，情況同樣不容樂觀，一方面反修例的暴徒尚未死心，到夏季時的一些重要日子，很可能會再炒作出一些事件。黃絲支持者對去年的反修例風波的鬱結仍在我心中，現時雖然未必會參與暴力行動，但九月選舉時，很可能會再次以選票表達立場。

另一方面，有些藍絲的選民，則會因為見到政府遲遲未能止暴制亂，檢控的數字又少，根本做不到撥亂反正，感到前景暗淡而對政府失望，對建制派失望，有可能不投票，這會令建制派流失一部分選票。相反，反對派則雄心萬丈，上次已贏了一仗，這次有望再下一城，可能會有更多人出來投票，這個也是很大的憂慮。



精彩影片
請掃QR code

獨家
報道

駐港部隊防新冠肺炎

立下軍令狀 零感染



位於九龍塘的東九龍軍營內，軍人戴口罩坐在戶外進行訓練。



槍會山醫院的護士正為求診士兵測量體溫。

美國國防部消息，截至四月十三日，美軍中有二千多名現役軍人感染新冠病毒，其中包括在美國境外執行軍事任務的大批航母人員，美國在海外的軍事能力因此大受影響。而同樣是境外駐軍的解放軍駐香港部隊，由於沒有低估疫情，部隊在今年一月下旬已開始就對港內營區實施一系列嚴格防控措施的措施，到四月中為止，成功達至沒有一宗確診個案在港內營區發生。中央軍委及南部戰區早前對駐港部隊下達重要命令，絕不允許有確診新冠肺炎個案在港內營區出現，否則患者和營區的主管軍官將被問責，按軍法從嚴處理。駐港部隊司令員陳道祥二月初曾向駐軍發出內部函件，要求堅決落實各項防疫措施和規定，打贏這場疫情防控阻擊戰！

文：本刊記者 圖：駐港部隊

新田軍營

列作駐軍港內唯一檢疫站

新

新冠肺炎疫情在春節前後大規模爆發，駐軍有一批官兵剛好返回內地度歲，為免這批官兵回港時成為帶病毒者，再加上駐軍經常有官兵穿梭港深兩地，駐港部隊參謀部在二月初開始，嚴格管控返回香港營區歸隊的軍人，部分在內地休假的軍人，獲得延長假期，而有必要進港歸隊的軍人，都要在駐軍深圳基地的營區隔離十四天，然後經深圳醫院的醫學檢查，確認對病毒呈陰性才能搭乘駐軍的旅遊車前往香港。

抵港後，規定所有從內地抵港的三軍官兵，第一站必須集中在元朗古洞路的新田軍營，在營內安檢站接受包括體溫檢測和填寫詳細健康申報表等程序；至於選擇新田軍營，因為它是駐軍在新界區最靠近粵港邊境而駐兵人數最少的營區，三軍官兵在新田軍營檢查完畢後，才能前往港內不同營區歸隊。

嚴竣疫情 警衛官兵全套保護衣執勤

新田檢疫站作為駐軍疫情防控最前線，擔任警衛勤務連的軍人責任重、風險高和壓力大。為確保官兵進出港的安全，他們當值時規定必須穿着全套保護衣，除了對軍人攜帶的物品進行安檢外，最重要是體溫監測登記，其次是對官兵曾接觸過的物品、儀器、客車等進行全面消毒，遺漏其中一項工作都可能造成嚴重後果。



新田軍營外貌。



戴口罩手持95-1式自動步槍的警衛通信連士兵在中環營區巡邏。



駐港海軍597號欽州艦的官兵按防疫指示，分隔距離就坐於甲板上。

新田檢疫站外，一名士兵正為駕駛軍車的少尉軍官量體溫。



所有營區加強檢疫 防控聚集人數

駐軍所有營區全面加强安檢站、軍人飯堂等重點區域和人員密集往來場所的安全防護工作。營區已增設哨崗，每日落實體溫監測、環境消毒，飯堂原來的自助餐形式改為由炊事員分餐。

槍會山醫院嚴防 確診官兵即送深圳

疫情發生以後，解放軍南部戰區總醫院和後勤部門，已即時向香港駐軍調撥了各類醫用防護物資，有效紓解了駐軍在防疫物資方面緊缺的問題。

在佐敦的駐軍槍會山醫院，執行防疫行動的醫務人員，今年一月

駐軍屬豁免檢疫人士 靠駐軍律已檢疫

據保安局表示，根據二月八日生效的《若干到港人士強制檢疫規例》，執行香港防務的解放軍駐港部隊官兵，屬於第五類獲豁免接受強制檢疫的人士，第五類是「須履行與政府相關運作的政府官員」。駐軍人員進港時，仍然要通過口岸的衛生署體溫檢測站，並填寫健康申報表，抵達軍營的軍人亦需接受醫學監測，戴口罩和每天量度體溫。



接載軍人來港的大巴抵達新田軍營後，士兵正對大巴內部進行消毒。

駐軍營區的士兵定時對浴室、洗手間噴灑消毒藥水。



來物山
送防護
區防槍
戰醫療
部醫抵
南資運
醫院。



在香港營區站崗的警衛連士兵，規定穿着全套防疫裝備，以防感染病毒，旁邊的軍用卡車是駐軍每日往來深港兩地運送物資的貨車。





一名陸軍中校正任槍會山醫院內，由護士替其抽取鼻液樣本，檢測有否感染新冠肺炎。



槍會山醫院病房內的醫護人員均穿着全套保護衣。

探親家屬及非駐軍 暫停到訪港內營區

為減低感染的機會，香港境內軍營已將全部來隊探親的家屬，安排返回內地。駐軍除了必須回港歸隊的官兵和往來港深兩地處理緊急公務的人員，軍郵局和從深圳運送食物來港的人員外，已暫停來自中央軍委、深圳基地和其他戰區到香港營區交流訪問的軍人。駐軍同時禁止所有軍人非緊急公務離開香港營區的申請，減低駐軍官兵在本港社區感染病毒的機會，亦謝絕一切與香港社區的聯繫交流活動！

保障香港各營區的物資供應對駐軍非常重要，駐軍汽車連官兵每日都要往返深港兩地運載副食品、軍隊物資和醫療防疫用品，他們每次出車都需要接受至少13次體溫檢測，8次以上全面消毒。據消息指最近兩個多月管疫情期間，汽車連運送來港的物資達二千多噸，運送口罩、消毒液等八類防疫物資10萬多套，確保香港營區需要的補給物資不受疫情影響。

一人感染 可導致一個營數百官兵被隔離

南部戰區消息人士指出，只要有一名或兩名駐港官兵確診感染，就可能令一個連，甚至一個營的官兵要在駐地被強制隔離十四天，這會嚴重影響香港駐軍的日常訓練和防務工作。

消息稱，幸好駐軍士官和軍官大規模換防都安排在每年的八月和十二月，而今年疫情剛開始前的1月17日，駐軍剛完成數百名三軍軍官輪換出港。

消息人士指出，目前正是駐港部隊防疫工作關鍵階段，為完成中央軍委下達的零傳染和零感染任務，駐軍正全力以赴，務求疫情結束前萬無一失！



精彩影片
請掃QR code

位於佐敦的駐軍槍會山醫院，天台有可供直升機起降的設施。



軍營內飯堂，炊事兵正為同僚分飯。

三港青 種出個未來

無悔燃燒青春 國家支援創業

Victor (後)、阿鋒 (中) 和 Mandy (前) 花了3年半時間，成功研究魚菜共生種植技術，即將投產。

機會是留給有準備的人，這句話絕對應驗在三位港青羅偉特 (Victor)、梁立鋒 (阿鋒) 及譚慧敏 (Mandy) 身上。三人在2016年大學畢業後，毅然放棄香港一切，僅帶着合共6,000港元北上江門研發「魚菜共生」種植技術，一心投身農業發展。在創業路上，由種菜、養魚到水電、水泥甚至法律、會計，三人全靠自學摸索，至今不但成功獲得港商投資逾千萬港元增建設施，去年底(2019年)更在「中國青年創新創業大賽」中獲得「農業農村初創組」全國第一名的金獎榮譽，為港爭光。

三人剛經歷完研發馬拉松，現正興建逾八萬平方呎的生產線，準備今年九月正式投產，讓港人可品嚐到又平又靚的有機菜，更朝着10年內上市的目标邁進，實行「種出個未來」。

文：陳明 圖：黃冠華



3人試驗飼養數十種魚，最後才揀出7種魚類。(被訪者提供)



佔地逾8萬呎的生產線預計今年9月投產。



12,000呎觀光溫室正在興建中。



由養魚到種菜的整個系統均是自行搭建。



2,000呎的溫室是3人的研發基地。

九 十後的Victor、阿鋒及Mandy去年11月初在山東青島舉行的「中國青年創新創業大賽」中，憑着「魚菜共生聯合氣霧栽培循環農業種植技術」，在全國各省推薦的310個項目中脫穎而出，得到「農業農村初創組」全國第一名，獲得金獎。政制及內地事務局局長聶德權在Facebook專頁形容三人：「種菜都可以種出夢想，甚至種出個全國大獎！」

三年研究積累 項目獲全國金獎

Victor接受訪問時坦言，參加全國大賽是意料之外，但獲獎卻是意料中事。他解釋，由於過去三年他們一直在江門創業並進行「魚菜共生」技術研究，雖未有任何生產，但江門市農業局對他們十分信任及支持，免費提供空間及資源。至去年有感研究已有成果，便參加中國創新創業大賽（廣東江門賽區）暨江門市「科技杯」創新創業大賽，形容是「交畀江門市嘅一個成績表」，結果獲得初創組一等獎及40萬元人民幣扶持資金。當局其後推薦他們晉級參加全省比賽，他們再下一城獲得二等獎；其後再獲推薦參加全國大賽，最終獲得金獎。

由參加市賽省賽到國賽歷時半載，Victor指在比賽過程中有很多評判、參賽者甚至觀眾向他們提供意見，令他們得悉很多以前未有發現的盲點，從中逐步改進，調節業務計劃，到參加全國大賽時已準備充足，勝券在握。

免費提供資源 江門建創業基地

得獎背後，其實是三人離鄉別井、經歷三年半漫長研究的艱苦創業過程。三人本身是中學同學，其後Victor就讀中大工商管理，阿鋒就讀理大酒店管理，Mandy則在樹仁大學就讀新聞及傳播。未畢業他們已有共識一同創業，但卻全無方向。其後，三人參與了理大天台農場有機種植活動，試驗「魚菜共生」種植後，認為這項技術有前景，便立定心思以此創業。

三人最初在香港進行試驗，但半年都種不出一棵好菜，認為與香港地方細小，難以進行大型試驗有關，因此決定開拓大陸的發展機會。他們逐一發電內地不同城市的農業局，詢問能否借地方給他們進行前期研究。Victor說：「本身都預呢個辦法係輸嘅，因為人哋無理由無喇喇畀幅地你，點知有兩個城市話可以畀我哋嚟睇下，一個係中山，另一個係江門。」

Victor指，中山市農業局有一個農業創業園區，可免費供地



溫室內另試驗陶粒種植。



Mandy負責養魚，需不時監察魚類生長情況。

給大學生做研究；而江門市農業科技創新中心農業園區，則以支持創新創業的農業公司為主，三人經視察後，認為江門市的農業園區設施較為完善，更可免費提供溫室及宿舍，最後選擇在江門「落腳」。

技術靠自學摸索 問題逐一克服

記者早前專程到江門開平市蒼城鎮的農業園區採訪三人，偌大的園區內，其中一間面積約2,000呎的小型溫室，就是他們的研發基地，承載着他們的研究成果。溫室內設有四個小型魚缸飼養不同魚類，包括鱸魚、非洲鯽、鯢魚等，以他們自行調配的飼料或老菜、菜根去餵飼，魚糞水則經由自行搭建的過濾系統，以氣霧形式噴灑到蔬菜的根部，經淨化的水則再經管道返回魚池，整個過程不會有任何廢物產生，十分環保。

要實現「魚菜共生」概念，其實有很多問題要克服。究竟要養哪種魚？餵甚麼飼料才可產出合適魚糞？配搭種植哪一種菜最合適？三人最初一籌莫展。2016年，他們每人帶着2,000元來到園區開展研究，原先打算三個月完成試驗後返港，但卻「一棵菜都種唔到出嚟」，結果花了半年時間種到第一棵菜，卻只有「牙籤咁幼」，效果十分差。

獲港商賞識 投資1,200萬建新設施

當時他們僅有的資金已耗盡，又不想放棄研究，遂向農業局表示，希望獲取資金購買材料及設備繼續研究。在



「農業農村組」金獎獎牌。

局方協助下，最終成功申請到「市長機動資金」，獲得五萬元人民幣，令他們感到意外及鼓舞。在繼續試驗期間，翌年再傳來好消息，有港商願意投資1,200萬元，供他們興建現代化溫室及生產設備。

在足夠資金下，三人繼續埋首在溫室中做實驗，由養魚、種菜到水電、水泥等專門技術，全部靠書本自學，再從實際試驗中經歷無數次失敗，最終取得成功。負責養魚的Mandy坦言，三人從無種菜及養魚經驗，只能靠自學摸索：「我哋個生產模式同其他人唔同，其他人可能用魚塘養魚，可以按照其他人養魚嘅經驗去做，但我哋一個室內環境去養，用最少空間養魚，個經驗係完全學唔到嘅。」

多年來她飼養過數十種魚，由貴價魚例如石斑、加州鱸，到平價的鯢魚、非洲鯽皆有，要衡量魚種的經濟價值之餘，亦要調節魚類所產生的養分：「成個『魚菜共生』入面養分究竟點樣調節，都做咗好多試驗，因為係靠魚嘅糞便去為蔬菜提供營養。」因此，她連餵飼魚類的蠅蛆都要自行研究，包括研究各式各樣糞便如何吸引烏蠅產卵，務求讓魚類吸收較多蛋白質，產生最高營養價值的魚糞。



團隊由參加市賽到國賽歷時半年。



立體氣霧栽培種植，蔬菜的根部並非種在泥土中。



魚糧是自行調配而成。



打破傳統框框 不斷試驗創新技術

Victor亦試驗種植了2,000多種菜：「淨係生菜可能有幾百種，因為有唔同嘅生菜，綠色呀、紅色呀，唔同地方產嘅都有。」Mandy補充說，雖然他們並非讀農業出身，但構思種菜的方法會跳出傳統在平地種菜的框框，包括以豎立甚至以立體方式種植蔬菜。

要成功養到魚又種到菜，則要靠阿鋒的技術支援。實驗中全部器具到整個過濾系統，都由他們自行設計及搭建：「譬如個水泵要幾大，泵氧個力量要幾大，同埋水循環個速率要幾快，牽涉到好多技術，譬如餵氧分點樣更加好輸送畀蔬菜，點樣將啲污糟嘢搬離個魚池等等，過程有好多嘢要考慮，好多嘢要學。」

經過三年多反覆測試，死過無數魚及菜之後，整個系統及技術終於成熟，現階段已揀好七種合適魚類，為20多種種植得最好的蔬菜提供養分，最終目標可出產200多種蔬菜。Victor形容過程艱苦：「三年時間都踏喺農村裏面，都幾艱苦，每日都要搭新嘢出嚟，每日都要試新嘢，試到得為止。」

自我要求越來越高 曾經軟弱退縮

正因為過程艱苦，他們亦有氣餒的時候，最先萌生放棄諗頭的是Mandy。當時他們已研究了約一年，正重新搭建一個大型系統，主力由Victor及阿鋒負責，令Mandy感到自己毫無用處：「我覺得自己喺個團隊入面無乜作用，就自己匿埋喊，喊咗一日。」最後經Victor及阿鋒開解後她才想通，每個人的能力可能會在不同時間中發揮作用：「應該要將自己嘅特點搵出嚟，喺團隊度顯現，先係一個正確思路，而唔係話遇到困難就退縮。」阿鋒當時亦經常感到自己在實驗過程中思慮不夠全面，未能及早預防問題發生，一旦出錯令到整個實驗被拖延，承受極大壓力。

Victor則是二人之中信念最堅強，深信研究終有日會



Victor試驗期間
種植過2千
種蔬菜。

無懼同行抄襲 不斷向前衝刺

難關逐一跨過後，又引來抄襲問題。Victor透露，單在同一個園區已有另一個「魚菜共生」農場。但因為他們定期進行新實驗，收集新數據，即使他人模仿亦不可能了解實際做法：「我哋唔怕畀人抄，抄你嘅人永遠防唔到，我覺得最好辦法係不斷向前跑，你今日抄咗，我聽日都有口啦，你就抄唔到。」為保障研發的技術，他們正申請七項專利，包括種植方法、設備等，未來準備申請的專利達21項。

除了抄襲，亦吸引了不少人來叩門，尋求合作，提供投資甚至購買他們的技術。亦有學術機構主動要求參與研究。Mandy透露，有房地產公司邀請他們在房地產項目中設立「魚菜共生」，亦有其他鎮邀請他們辦農業觀光項目，甚至隔鄰鎮有村民花了一個上午乘車兼步行到園區，希望學習他們的技術：「原來好多人對農業好有興趣，無論係小型農業、觀光農業定生產，都想喺呢方面發展，我哋仲以為做緊件好冷門嘅事。」不過，全部邀請他們均沒有接受，Victor說：「我哋希望再成熟少少先，到時個Bargaining Power（議價能力）更大。」

有突破，亦因為自我要求越高，大家壓力亦越大：「去到中間我哋發現過程係大家都揀咗個青春出嚟，錢都算喇，最大賭注係我哋嘅青春，包括前程，呢個係最大成本。如果唔用最高標準去做，係對唔住自己嘅時間，所以當時我哋對自己要求越嚟越嚴格，如果最後失敗，係浪費緊三個人嘅時間，變咗我哋呢段時間都好緊張。」

3人雖反覆經歷試驗失敗，但亦從中享受不少樂趣。



去年（2019年）五月，三人正式成立廣東天菜農業有限公司，準備今年九月正式投產，現正進行市場研究，包括到香港各區超級市場和街市研究消費者行為，從而決定投產的蔬菜種類及定價。至於生產量及銷售點等詳情，則暫時未能透露。不過，三人深信出產的蔬菜會以健康、高質及平價取勝，對發展前景十分樂觀，甚至會擴展至大灣區其他城市經營。他們更定下目標，要將公司10年內上市。



阿鋒在團隊中負責技術支援。

九月投產

期望公司10年內上市

目前整項研究終於告一段落，下一步便是投產及進入市場銷售，現正利用投資資金興建12,000呎觀光溫室及逾八萬呎的生產線。三人對此期待已久，Victor說：「呢三年都期待咗好耐，一直覺得係無盡頭嘅一件事，呢場研發馬拉松終於跑完。」

去年（2019年）五月，三人正式成立廣東天菜農業有限公司，準備今年九月正式投產，現正進行市場研究，包括到香港各區超級市場和街市研究消費者行為，從而決定投產的蔬菜種類及定價。至於生產量及銷售點等詳情，則暫時未能透露。不過，三人深信出產的蔬菜會以健康、高質及平價取勝，對發展前景十分樂觀，甚至會擴展至大灣區其他城市經營。他們更定下目標，要將公司10年內上市。

見證成長蛻變

為創業放棄所有？

值得！

每月回港一次逗留三天

記者早前到訪三人位於江門市農業科技創新中心農業園區的研發基地，發現附近連超級市場和便利店都沒有，食店亦極少，要駕車30分鐘到外面的水口鎮才較為繁華。

三人雖說來江門後很快便習慣異鄉生活，但亦感嘆生活十分刻苦，工餘後唯一娛樂是看韓劇，Victor笑說：「嗰陣韓劇係我哋唯一精神支柱，講緊三年前，乜都無，只係諗住快啲食完晚餐，可以返去睇《太陽的後裔》。」Mandy亦指，以前完成大型實驗後，會到市區唱K輕鬆一下，但對上二次已是兩年前。隨着工作越來越多，現時連娛樂都沒有，Victor更認為看戲是浪費時間：「而家有時間寧願瞓下覺、跑下步。」

三人每月會回港一次，每次逗留三天，除了補給日用品外，亦把握時間與家人、朋友短聚。不過，由於三年來都沒有收入，家人對他們的選擇亦有微言。

阿鋒：身邊人支持最重要

家中有三位姐姐，身為孺仔的阿鋒說，家人完全不了解他為何要北上創業，更一度誤以為他們做傳銷工



Victor和阿鋒一次在港出席講座，向馮德權（中）贈送自家製菜乾。

Victor、阿鋒及Mandy為了實現創業夢想，不惜放棄香港一切，不但遭家人大力反對，就連正當年輕人的戀愛及娛樂亦要暫時擱下，但三人卻高喊值得，認為在創業過程中所學到的，是金錢和時間都買不到，形容相互見證了大家在成長中的蛻變。

痛心反修例風暴對抗尖銳

「坦誠相待，始終會解決問題」

反修例風暴至今約十個月，期間中文大學及理工大學先後成為戰場，更有不少大學生涉案被捕。Victor、阿鋒及Mandy以自己的創業經歷作比喻，指過程中大家會有不同意見及爭拗，但其實都是為件事好，認為只要坦誠相待，始終會解決問題。

三人雖身在內地，但仍關心香港情況，坦言對現時香港發生的事件感到「好痛心」、「唔係幾鍾意咁激進嘅做法」，Victor以他們的創業經歷作比喻，指三人不時為同一件事爭拗，但目標都是想件事做得好：「我哋個社會每個人都想佢發展得好，都係愛呢個社會，而每個人都有自己唔同表達方法，但只要出發點係好，我哋始終會行到一個好嘅目標，大家坦誠

相待，始終會解決到問題。」

踏實態度發揮強項

他們以自己的經歷勸勵年輕人追求夢想。Victor認為，現時不少年輕人急功近利，希望短時間內賺大錢，但其實不論創業或工作，都應抱着踏實的態度，給時間自己去建立自己的強項，增強自己的競爭力。現時年輕人具有創意及熱誠，視野亦較廣闊，應利用這些特質去發揮自己的強項，而他們則是堅持做自己想做的事：「一路記得我哋提自己嘅句話係follow your heart，即係跟隨自己內心想法，慢慢去做好，而家睇返呢條路我哋覺得好驕傲，因為用長時間同耐心去做一件我哋喜歡做嘅事，而件事嘅未來會有回報，呢個係我哋最開心嘅。」



都認為非常值得！^K

三人朝着目標勇往直前，雖然放棄了不少事物，但他們仍說：「值得！」阿鋒認為，創業過程中所賺取的經驗，是「錢買唔到，時間都買唔到嘅嘢」，亦見證着大家從成長中蛻變。這些都需要每日去累積，慢慢變成他們的一項技能，別人取代不到的強項，所以他們



精彩影片
請掃QR code

Victor則指家人思想傳統，至今仍然反對他投身農業：「佢哋覺得講出嚟唔好聽，個仔做農業、耕田嘅，總之佢哋覺得成件事係無前景。」他坦言，過去三年除了工作，其餘一切已全部放棄，包括與家人相聚時間甚至談戀愛：「畢業24歲到而家27歲，其實係最青春嘅時間，最起碼應該拍拖啦，但我無，說服咗自己唔拍拖。」

Victor：工作以外放棄私人時間

Mandy是團隊中唯一女性，年齡亦較Victor及阿鋒大一年，承受家人的壓力更大。她最初向家人提出北上創業時，曾與家人大吵一場，即使之後帶家人到園區參觀他們的研究，家人仍然反對。到前年，她與內地的對象結婚生子，定居江門市區後，家人終於稍微放下心頭大石：「因為我有自己嘅家庭，佢哋覺得你事業你自己決定，唔使擔心你下半年，咁佢哋就比較釋懷。」

Mandy：結婚生子後家人釋懷

母親解釋他們的種植模式及創業理念，加上獲得獎項後，母親終於明白他是認真工作，更調轉頭主動傳送一些農業相關新聞給他，又私下留起有關他們創業的報道：「真係好開心，因為我覺得自己攞緊一樣鍾意嘅嘢，身邊人支持好緊要，我唔理其他長輩或投資者唔鍾意，無乜所謂，但身邊人支持係對你做好件事好緊要。」



作。父母除了不斷「囉唆」，更為他找好工作，務求勸他回來重上「正軌」。即使開始有報章報道他們的創業情況，母親一句「唔識字」就不屑一看：「我不斷同佢哋講，過程中自己嘅成長重要性，係多過我用呢三年去搵一啲唔係好大嘅錢。」

其後有一天，阿鋒家人突然到園區探望他們，母親看到兒子在艱苦環境下工作，更「擔心到喊」。阿鋒逐步向



防疫抗疫基金遺漏 司機收入大減三至七成 跨境貨車醞釀罷駛抗議



「港粵運輸業聯會」會長余家洪稱，受疫情影響，港粵貨車司機收入大幅減少。

「香港陸路客貨運輸業議會」主席蔣志偉認為，運房局局長陳帆對貨運業只知其一，不知其二。



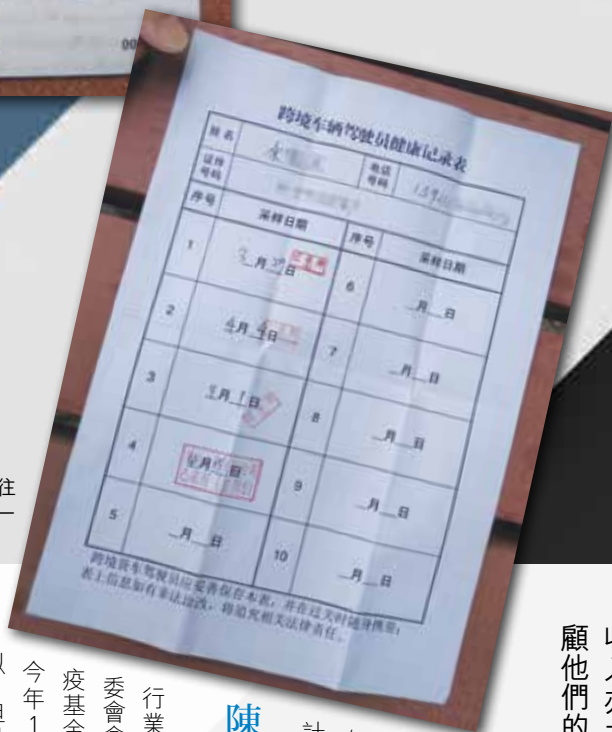
跨境司機均須登記註冊。



陳帆引用數據聲稱跨境貨車受疫情影響相對較輕微。



跨境貨車司機每七日須往深圳做一次核酸檢測，一些司機駕空車到深圳。



陳帆稱跨境貨運業影響較小

跨境運輸業是未能在第二輪防疫基金受惠的行業，運輸及房屋局局長陳帆在17日的立法會財政委員會會議中，回應議員的提問時解釋第二輪防疫防疫基金未涵蓋運輸業時指出，香港的物流界方面，今年1月至3月份，海運減少約10%，空運也類似，但是香港與內地之間因為生活必須品貨運物流仍相對保持，所以受到的影響相對較其他行業低。

陳帆引用數據指出，近期統計的跨境貨車流動，每日單向接近1萬架次，雙向接近2萬架次，全港跨境貨車登記數約為1.2萬輛。2019年全年，平均每天雙向有

立法會財務委員會於4月18日，在建制派41票贊成，反對派22票反對下，經過兩日長達18小時的辯論，通過了總值1.375億元的第二輪防疫防疫基金撥款申請。立法會內跨黨派議員均要求政府繼續加碼補漏拾遺，包括推出第三輪的防疫防疫基金。

跨境運輸業未能受惠於第二輪防疫防疫基金，《堅雜誌》訪問了「香港陸路客貨運輸業議會」主席蔣志偉，以及「港粵運輸業聯合會」會長余家洪，他們表示政府對業界的情況一知半解，未能了解業界受疫情打擊的真實情況。受全球性疫情影響，轉口貿易大幅削減，許多貨運公司面臨倒閉，而貨車司機的收入亦大幅下降，司機群體不滿政府未能關心他們的情況，正在醞釀罷駛行動。

文：文武 圖：黃冠華、羅偉健

1.8萬架次，所以整體而言，跨境貨運業的營運相對較好。近期，因應內地要求跨境司機做核酸檢測，政府已為司機提供所需費用。

余家洪：陳帆不了解真實情況

但貨物運輸業界並不同意陳帆說法。「港粵運輸業聯會」會長余家洪指出，陳帆引述的數字並不能反映出跨境貨運業的真實情況。他透露，自從內地加強跨境司機的核酸檢測之後，司機須每七天做一次檢測，而且必須連續性地檢測，否則不能入境內地。因而，有一部分司機是駕着空車北上做檢測。

受疫情影響，全球貿易大幅減少，經香港的轉口貿易亦大受影響，粵港運輸業整體的收入比疫前大幅減少了六成多，有些主要做轉口貿易運輸的司機，因為歐美訂單取消，收入可能減少七成。只有運輸本地民生用品，包括鮮活食品的司機，則相對較穩定一些。在此情況下，很多司機每車的運貨量已大幅減少，因而，陳帆只見每日往返的貨車架次數量不減，但並不了解每輛貨車運送的貨物量已大幅減少，司機收入也相應大幅減少。

訂單削減司機收入減少七成

此外，還有一部分司機居住在內地，即使沒有貨物運輸，他們也須駕着空車回內地居住。因而，如果只看每日往返兩地的跨境車架次，並不能看到業界的真實情況。

蔣志偉：載貨量只有三、四成

「香港陸路客貨運輸業議會」主席蔣志偉亦表示，陳帆是只知其一不知其二，他說：「貨車等同一輛十九座位的小巴，出去接客，只有兩位客都要開車，現在貨車的載貨量只有原來的三、四成。陳帆只看到小巴的淒涼，看不到貨車的淒涼，他的看法是錯的。」

疫情持續至9月三成企業倒閉

蔣志偉更指出，跨境貨車只佔香港整體貨車大概不足15%，也就是說，起碼還有八成的貨車並不是像陳帆所說的那樣車次沒有變。

余家洪透露，「港粵運輸業聯會」早在今年1月



跨境貨運受環球貿易減少的影響嚴重。

春節前後，已感受到疫情的壓力：「港商是虧損着去做，支持司機和公司繼續運作，希望捱過疫情。」他估計，如果疫情持續至9月，將有三分之一企業倒閉，大批司機和物流業從業員可能失業。

盼補助公司20萬司機每月9千

余家洪希望特區政府能精準地補助司機和跨境運輸公司，向每間運輸公司補助20萬元，司機每月補助

9千元，為期三個月。他說：「何為精準呢？所有跨境運輸公司，都有在運輸署過境運輸分處備案，司機需要得到廣東省公安廳的批准通知書才可以駕車到深圳，在此情況下所有資料都是完整的，只需要提取數據就可以幫到司機和過境的運輸公司。」

蔣志偉也認為，貨運業最壞的情況仍未出現，所以他們對第二輪防疫抗疫基金沒有涵蓋貨運業表示失望。他指出，轉口的貨才是運輸業最強的支柱，失去外貿支持，整個行業都會崩潰。近期，每個星期都減少幾萬個貨櫃在香港港口處理，貨物運輸業正在流血不止。

疫情盡快去靠自己打拚

談及防疫抗疫基金，蔣志偉指出，第一輪基金政府資助每輛貨車一萬元，但一輛貨車每月的運營成本需三萬元，尚未計算司機的工資，政府的這筆資助幫助有限。而第二輪基金則未涵蓋貨物運輸業。談及是否需要第三輪防疫抗疫基金，他說：「公帑要善用，我們不想浪費公帑，我們貨運業一直很強頑，靠自己去打拚，政府的資助，如果有可能我們也不想要，我們也不希望有第三輪，我們希望疫情盡快解決。但如果沒有辦法，外國訂單正在減單，貨運業未來將會很難，如果香港沒有進出口貿易的話，運輸業只能維持現有的，那另一半怎麼辦呢？政府要考慮。」

政府不應遺漏前線司機

蔣志偉和余家洪均表示，貨運司機大部分是一家經濟支柱，多為基層人士，他們的收入去年底開始不斷下降，減少了三至七成，情況令人擔憂。貨運司機刻苦地為口奔馳，為香港的物流業做貢獻，政府不應該遺漏這些人。

據了解，不少前線司機因受疫情影響生活困難，有些群組正醞釀罷駛行動，希望讓特區政府留意到他們的情況。K



精彩影片
請掃 QR code



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。





李根興： 「一蚊招租」

良心業主抗疫創舉

李根興鼓勵業主們跟隨他的「一蚊招租」計劃，挽救香港。

3月中，租舖達人李根興在他的Facebook專頁貼出一個Post，聲稱會將筲箕灣道一個丟空的「吉舖」以一元出租，店舖的水、電等雜費統統由他一力承擔。事件隨即引來熱議，不少人都想知道，這位經常上電視大談租舖經驗的地產「基金佬」，為何突然有這麼大膽之舉。

李根興說，最大原因是疫情當前，他不想浪費社會資源，希望能將未能出租的店舖拿出來，協助別人創業和抗疫。他又和記者大談生意經，認為「大把錢」的業主應在危難時救租客，可惜「香港業主比較孤寒」，他希望能有更多業主響應他的「一蚊招租」計劃，齊齊出力救救香港。

文：李向榮 圖：黃冠華

救市



李根興早前在Facebook宣傳「一蚊招租」。



李

根興一直在網上說，「一蚊招租」計劃完全沒有魔鬼細節，但事件卻一直發酵，有人說他是「老千業主」，不過隨着店舖出租予一個非政府組織，這些流言蜚語也就隨之而消失。李根興說，當他發出這個Post後，有上百個來電要求租下這個舖位，也有人問他沒有其他店舖可以「一蚊招租」，反應熱烈。對李根興來說，以象徵式租金租出店舖，最大原因是在疫情之下，丟空店舖是浪費社會資源。

業主「大把錢」應為抗疫做貢獻

「現時你到街上看看，周街都是『古』舖。你問問那些業主，是否家徒四壁，快要破產？當然不是！做業主的都大把錢。」李根興說，在這個環境下，如果所有業主都選擇「拉閘」的話就是浪費資源：「如果香港是全民抗疫，能有一些地方賣口單、平價健康食品，又或者做中醫、西醫也好，可以幫到全民抗疫這件事，香港會美好一點，人也會健康一點。」

現時一些旺區藥房，抗疫用品售價都很貴，李根興認為是這些地區舖租比較貴所致：「交租成本重，無可能蝕住做。」有很多社福機構、私人公司，都希望在一些人流較旺的位置，以平價出售甚至派發抗疫用品惠及市民，所以他呼籲「古」舖業主齊齊來「一蚊招租」：「當請免費勞工幫手看舖，無所謂啦！」

社運肺炎夾擊商舖市道低迷

翻查紀錄，該舖位於筲箕灣道212號禮林大廈地下2A，面積約460平方呎，2012年由永嘉國際投資有限公司以800萬元購入，2018年該公司被李根興名下的公司收購。李根興表示，當時以1,600多萬

港元購入該公司，繼而擁有該物業，而該舖原本出租予一間地產公司，但遇上社運和肺炎，上年年底已「吉咗」：「原本租35,000元，而家想租出去都難。現時用一元出租，希望過兩、三個月疫情過去，再招租價錢都會『靚』一點。」李根興覺得這個決定是他本人和社會的「雙贏」方案。

基隆街舖主響應尋一蚊租客

李根興強調，這只是他眾多地舖的其中一間，是試金石，如果反應理想，會繼續推出「一蚊招租」供有心人租用：「這間（筲箕灣道）舖是我個人持有，而我公司的基金仍有很多舖，不過公司基金包含其他投資者，我要向他們交代，所以會用自己持有的一間先試試，看看情況如何。」他又說，不是要求業主把舖全部拿出來「一蚊招租」，只是要求他們拿一間「古」舖出來：「既然是自己先呼籲，當然是自己行先。」

「一蚊招租」行動展開後很快有業主響應，其中太子基隆街2號地舖，業主也委托了李根興代他宣傳，尋找一蚊租戶。記者到上址了解時，剛好遇上該店業主，他帶同工作人員到上址商討「行動細節」，不過業主並沒有表明身份，只告訴記者自己的英文名，並要求記者先和李根興聯絡，可見這位有心業主對行動非常低調。

對後市悲觀三個月後難復甦

「他那個基隆街舖，位處飲食路段，按目前時勢誰人會租？」李根興說，業主覺得既然租不出去，不如給人用來做生意：「當幫吓街坊都好，那一區應該特別多街坊需要幫忙。」李根興會幫業主代為貼街招，宣傳「一蚊招租」，希望有人聯絡業主：「至於如何決定，是他自己的事。」

按目前計劃，「蚊招舖」時限為3個月，如到時仍未能以正價出租，店舖會怎樣處理？李根興說：「那便繼續，無所謂啦。只不過我不能Commit（承諾）太長時間，如果到時有人租，我會7日前通知租客離開。」換句話說，租戶至少有3個月可以做生意。不過，李根興對後市比較悲觀：「依我睇3個月後都係無人會租。」

為租客發放獎勵望成功經營

記者採訪當日，筲箕灣舖已經「名花有主」，租給了鄰舍輔導會。李根興說，對方會用來搞些青少年創業活動，又會出售口罩等防疫用品及健康食品：「我當然不是將舖租了給他們就算，我跟他們說，店內的『風火水電煤』、差餉、管理費等開支，甚至是第三者保險，我都會幫他們支付。」

此外，他還額外捐出1萬元：「當成獎勵金給年輕人打本創業也好，勤工獎也好，我不想干涉他們。」不單止出錢，李根興還打算出力：「他們日後做銷售，我會落舖教他們如何做，幫他們宣傳，當做場Show都好啦，起碼他們知名度會提高。」

社福機構決策拖拉效率差

說到「蚊招舖」出租過程，李根興說消息傳出後，很快便有好多人聯絡他，希望可以承租該舖，當中有社福機構、社會企業，也有一些私人公司，而他最後決定租給鄰舍輔導會：「由於只有短短3個月，所以租舖一定要快，開店也要快，但社福機構可能要很謹慎，所以速度比較慢。」李根興原本是想將舖租給另一間社福機構：「但他們進行得比較慢，又要經過董事局同意，經上頭批准和寫計劃書等等，我叫他們『彈開』，因為嘅時間。」

租予私人散貨業主難掌握

最後李根興還是決定「邊個快就畀邊個」，鄰舍輔導會在看完場地後就拍板決定，於是決定交給他們去做。李根興還說，有很多私人公司找他，希望



位於基隆街的地舖也推行「蚊招租」。



筲箕灣道的地舖是李根興私人持有的物業。

用「蚊招舖」做散貨場，他認為原則上沒有問題，但計劃開始時是傾向先交給ZGO（非政府組織）去做：「私人公司純粹散貨不是不好，不過我希望先由ZGO做，多一些年輕人創業做生意，非牟利會比較好一點。」

在商言商，私人公司投入的速度肯定比ZGO快：「上午租舖下午便可以開業。」但一旦租約簽好，李根興作為業主所能掌握的便很有限。他舉例說，一間公司接洽租舖，同樣賣防疫用品：「但一開始可以賣到好平，比如是兩蚊一個口罩，但後來如果他們加價，抬到20元一個，到時我控制不到。」

鄰舍輔導會：與街坊分享咖啡文化

鄰舍輔導會回覆本刊查詢時表示，感謝李根興博士以廉價租金，讓該會青少年外展服務承租筲箕灣地舖，該地舖將用作宣傳平台，由對咖啡充滿熱忱的青年人主理，與街坊分享咖啡文化及青年人創意，有關計劃會在4月內推出。

未來數年市道

商舖難以翻身

「目前商舖的市道，是我入行30多年來最差的情況，比起97、03和08年，慘況有過之而無不及。」

美聯工商舖行政總裁黃漢成表示，香港商舖多年來依賴自由行旅客幫襯，去年反修例事件已令這類消費聲勢匿跡，如今疫情下情況進一步惡化：「有客同我講無咗9成生意。」

疫情即時消失都無用

黃漢成說，公司去年底統計顯示，核心區商舖空置率按年上升12%，很多商店在農曆新年過後沒有再開門營業，現時空置率

業主出手救租戶，雙贏！



李根興指這間位於寧波街的拉麵店，在他的支持下推出外賣買一送一優惠。

疫情之下，飲食和零售業步入寒冬，商舖市場大吹淡風，生意額大跌之下很多商店都要結業。李根興說，租戶捱不住損手退場，業主同樣會受重傷：「『執笠』三部曲係先拖欠幾個月租金；然後放低鎖匙人去樓空，業主主要自己拆裝修；最後業主主要減租，重新找中介公司招租，又要付經紀佣金，隨時損失百多200萬。」

按李根興估計，即使疫情在短期內結束，未來租金都要下調30%，長期而言租金減半在所難免。

「以我一間寧波街（油麻地）地舖為例，月租9萬元，呢個係社運發生前出租的價格。假設我因為租戶結業，轉新租客要減3成租，3年合約已經損失百萬，還未計經紀佣金。如果我租唔出呢？條數就係百幾200萬。」李根興說，如果租客因大環境損手而令他也蒙受損失，倒不如自己出手「救市」。

幫一幫租客，幫一幫社會

李根興所用的方法，是幫租客谷生意：「這間店做拉麵，但生意唔好，我一方面減他3成租，三月份再送他幾百碗麵。只要有人買一碗外賣拉麵，我會另外送一碗給客人。」這樣變相幫租戶做買一送一優惠：「這些拉麵每碗要百多元，我們好像送出了300多碗，這樣顧客覺得抵食，會試，覺得好食會返轉頭幫襯，咁咪有生意囉。」

從業主角度，每個月多付出十多萬元，卻可能避免損失百多二百萬，以李根興的說法，「呢筆錢其實係小數目」。

「如果我迫佢交租，租客死，我又死，但現在香港業主就是比較孤寒，大部分都唔肯減租，唔交租就拉閘，然後打電話給我，問我如何招租，你去死啦你。」李根興希望，業主能多為租客、大環境着想，嘗試幫一幫租客，幫一幫社會。

估計會再多15%。租金方面，反修例運動前後相差30至40%，今年估計至今已再跌20%。

「隨着網購越來越普遍，加上本土消費繼續放緩，以及樓價下跌造成的財富效應，2020年核心地區租金會下跌40%，而民生區則下跌20%至25%。」黃漢成說，即使疫情現在消失，內地經濟仍未恢復，加上香港已不再是安全城市，故計未來數年的商舖市道都難以翻身。K



精彩影片
請掃QR code

美聯工商舖的黃漢成指，當前地舖市場是他入行30多年最差。



求助個案急增三成

疫症副產品

家暴危機

世紀疫症新型冠狀病毒全球爆發，全球確診人數突破200萬，本港至今已有逾千宗確診及4宗死亡個案。政府為防止疫情擴散提出全民「居家抗疫」，由學校全面停課到在家工作，勒令關閉娛樂場所到實施「限聚令」。3個月來，多個行業運作停頓，經濟陷入蕭條，大批市民失業，專家更預計疫情7月仍未完結，人人坐困愁城。

在抗疫又要抗壓之下，家庭衝突衍生，社福機構接獲求助個案急增27%，有女兒抵受不住失業壓力動手打母親及妹妹；亦有欠債人士收入減少壓力倍增；甚至有家庭因家人清潔消毒標準不一而產生衝突。機構預期疫情過後家庭個案會增加，呼籲市民遇到問題應要求助。

文：陳明 圖：黃冠華

本港自1月23日爆出首宗確診新型肺炎個案後，確診數字持續攀升，疫情持續至今已長達3個月，專家預計7月前仍未完結。全港長時間處於抗疫狀態，令經濟大受影響，引發裁員結業潮。政府最新數字顯示，失業率飆升至4.2%創9年新高，失業人數逾16萬人；2月份申領失業綜援個案亦上升4.9%，反映不少家庭已受到經濟衝擊。

入住庇護中心升幅近倍

為家暴受害者提供支援服務的「和諧之家」，總幹事李劉素英向本刊表示，在疫情爆發的最近3個月，接獲的求助個案亦明顯上升，其中接獲的熱線求助個案由1月份的761宗，上升至3月份的967宗，升幅達27%；而入住庇護中心個案亦由1月份只有10宗，增至2月及3月份分別17及18宗，升幅高達80%。



在疫情下家人長時間共處，容易引起衝突。

和諧之家

李劉素英認為，疫情引發市民焦慮不安，困擾增加。



失業引發焦慮向家人發洩

李劉素英指出，一般致電熱線的求助個案，主要是在疫情下受到經濟壓力，與家人關係變差而衝突增加，多數只是發生口角，社工透過輔導紓緩他們的情緒。獲安排入住庇護中心的個案，一般在求助時已牽涉身體虐待，例如被對方虐待、推撞、掌摑甚至叉頸等。其中有一名二十多歲女子，本身是家中經濟支柱，需要照顧無業的母親及行動不便的妹妹，已有很大經濟壓力，但在疫情下突然失業，長時間待在家中時感到不開心，與母親及妹妹衝突時便出手打人，幸好她們致電求助，獲安排入住庇護中心暫避。李劉素英分析：「這個個案是因為失業引起很多焦慮及壓力，認為自己找工作機會減

少，問題不能在一、兩個月解決，便將這些壓力發洩在家人身上。」

經濟壓力大 感絕望抑鬱

另有求助個案本身有欠債，在疫症爆發前身兼兩職，以應付債項及內地未婚妻的房屋貸款。但疫症爆發後，他失去兼職工作，收入減少，未能應付開銷，令壓力倍增。另有個案是受到近月失業潮影響，擔心飯碗不保，但家中突然需要一筆額外開支裝修，連同供樓及其他開支，令心理壓力增加。李劉素英認為，經濟是每個家庭的根基，經濟受疫情持續影響帶來失業問題：「如果失業，在正常環境下會有希望找到工作，但現時的市況令人絕望，找工作機會減少，變相影響個人情緒，甚至有人會出現抑鬱、狂躁情況。」

防疫爭執家庭關係緊張

除了經濟問題，亦有求助個案涉及防疫用品問題。有求助個案指，由於家中各人清潔衛生標準不一，例如何時要戴口罩、用漂白水消毒的比例多少才是合適等，都會發生爭執。更有一宗個案，是一名母親因礙於家中口罩不足，而其患有智障的兒子經常流水容易弄濕口罩，每次外出需更換多個口罩，遂限制帶兒子外出，最後兒子向她動粗，她需要入住庇護中心。

中港家庭婦女留港「困獸鬥」

李劉素英又發現，近月入住庇護中心的個案中，有部分是中港家庭婦女。她指，由於政府在2月8日起對內地入境人士包括香港居民實施強制檢疫措施，引發不少原居於內地的婦女在措施實施前帶同



李劉素英認為，社會上不少家庭本身已有一定問題存在，當遇上突如其來的疫症爆發時便會陷入恐慌。個人焦慮感增加，加上受到防疫用品不足，子女停課，社交活動受到限制等影響，大家被逼困在家中，困擾又再加深。疫情持續一段長時間後，連帶經濟亦受到波及，影響市民就業，又進一步帶來經濟、精神壓力。李劉素英解釋：「疫症發生時，令到人的情緒及經濟受影響，如果一些家庭關係本身並不理想，加上居住環境狹窄，的確會增加家庭衝突，甚至肢體衝撞情況發生。」

弱，問題不能在一、兩個月解決，便將這些壓力發洩在家人身上。」



疫情持續一段長時間，令經濟亦被拖垮。

子女趕回香港，令這些家庭發生衝突增加，引發家庭問題。

「她們以前可以兩邊走，不開心時或長假期時會返內地居住，但現時因為檢疫無得走，變成支援減少，被逼困在家中，衝突便會增加。」

「和諧之家」轄下婦女及庇護中心共有73個宿位，為受虐婦女及其子女提供緊急臨時住宿服務，現時入住率已達60%，由於中心並無醫護人員，職員為讓入住人士保持社交距離，盡量安排每個家庭一間房間，並要求他們申報健康狀況、量體溫及戴口罩，並盡量減少外出，以減低感染機會。

政府應加強 失業人士支援服務

由於今次疫情牽涉全球，李劉素

英預期對市民影響較大，尤其是經濟問題最容易引發家庭衝突，因此預期家庭暴力個案在短期內會增加，擔心庇護中心宿位會出現爆滿或不足情況，希望政府可增加短期宿位，為有需要家庭支援服務，以緩減家庭衝突。

「和諧之家」提供的服務亦會因應疫情稍為轉型，除了輔導服務外，亦會向有需要的求助人士派發防疫包或食物券等。

李劉素英認為，政府亦要加強向失業人士提供支援，及推出振興經濟等方案，始能解決家庭經濟問題。她又呼籲市民若家庭出現相處問題時，應主動找人傾訴或向相關機構尋求協助，亦可透過減少接收負面資訊，或自行上網搜尋舒緩情緒方法，以減低精神壓力。



有求助個案會憂慮口罩等防疫用品不足。

疫情爆發後接獲400宗求助個案

向晴軒：勿抑壓情緒，提升抗逆能力！



提供危機支援服務的明愛向晴軒，轄下的「向晴熱線」自2月疫情爆發以來，接獲近400宗受新型肺炎疫情困擾的求助，當中40%因日常生活受影響而感到困擾，30%則面對經濟問題。該機構指，求助者面對的家庭衝突轉趨複雜，呼籲市民不要抑壓情緒，提升自我抗逆能力。

明愛向晴軒高級督導主任王翠珊表示，新型

求助者面對多項困擾

「向晴熱線」接獲400宗求助個案中，40%表示因日常生活受影響而感到困擾，當中最困擾

肺炎疫情持續在社區擴散，加上政府停學、停業、限聚令及隔離令等措施實施，對市民日常生活有不同程度影響，除了因減少外出，令整家人被困在狹小家中容易產生衝突外，社交生活受到限制，亦會令人持續緊張及焦慮，情緒抑鬱，影響精神健康。

大批市民搶購日用品及食品作為防疫之用。



的是不敢外出，其次是憂慮防疫或消毒用品不足，亦有擔心生活必須品或食物不足，以及安排照顧休學子女等問題。有30%求助是面對經濟問題；20%則擔心感染風險等。

王翠珊表示，二月起已有不少求助表示整家人「困獸鬥」，留在家中感到很辛苦，很多衝突發生。其後，政府開始限制社交、封場等，求助者情緒亦變得抑壓，但暫未察覺家庭暴力情況有所增加，反而家庭衝突問題則較以往複雜。

求助者面對3項或以上的問題困擾，王翠珊分析：「原本無疫情之下，求助者可能只是擔心經濟或入不敷支，但在疫情之下，又產生其他問題，例如不知何時有工返，或不能做回以前的工作。子女停學後，要跟進他們的學業進度，變成是多種問題。」

自我「合理化」嚴重抑壓情緒

由於未知疫情何時完結，王翠珊表示從求助個案中發現，求助者出現矛盾心態，一方面很理解目前疫情狀況及防疫需要，但情緒上卻難以接受。他們或會為「打這場仗」而凍結自己的情緒，故部分個案選擇忍耐，即是將情緒盡量抑壓：「他們因為『困獸鬥』不能外出，又會認為爭吵完又如何？明日又是這樣，所以抑壓得很緊要。」

另有部分則會將自己所面對的問題「合理化」，即是「個個都這樣，又不是只得我有問題」，因而沒有即時尋求協助。當他們情緒困擾較嚴重時，最終致

電熱線求助，始發現問題早已出現。

未發現疫情下引發婚姻問題

至於婚姻問題，王翠珊指向晴軒的「婚外情問題支援服務」暫未發現在疫情之下引發的婚姻問題，但正觀察偷情模式在疫情下是否有所轉變，例如因未能見面而轉為在網上或社交媒體上交往等等。在疫情之下，向晴軒轄下的「家庭危機支援及避靜中心」因沒有醫療支援，不會隨便接收個案。

至於未來求助個案會否增加，王翠珊表示暫時難以預計，但從過往處理危機支援的經驗中，相信即使疫情逐漸緩和或受控後，會有更複雜的家庭問題出現，包括工作問題、子女學業問題等，她認為危機過後的個人抗逆力更加重要，「為何我們現時要做呼籲，希望市民現時不要抑壓情緒，就是希望之後不要有太多爆發，若現時能夠疏通到情緒問題，在情況慢慢復健後，整個人的抗逆力亦會較好，但若現時抑壓得太緊要，便很擔心屆時會爆發。」

疫情過後料出現「過度消費」

王翠珊又預期，未來的求助個案主要是失業的一群，亦不排除在疫情受控後，有一群因抑壓得太久的市民會不自覺出現「過度消費」現象：「他們會不自覺地花很多錢去買東西、去旅行，填補之前長時間受疫情壓抑的時間，這是我們預算到的問題延續性及複雜性。」

現時每到假日市民一窩蜂地去行山或離島「抖下氣」，王翠珊認為這同樣是情緒受壓後的表現，因此呼籲市民在抗疫的同時亦要妥善照顧自己的情緒，尋找給予自己喘息的機會，例如與

家人共同設立時間表，讓每人有一段屬於自己的時間放空，會有助緩解家庭衝突。Ⓚ



精彩影片
請掃QR code

求助熱線

機構	服務	電話
和諧之家	24小時婦女求助熱線	2522 0434
MAN	男士熱線	2295 1386
小白兔心聲	兒童熱線	2751 8822
向晴軒	向晴熱線 (24小時由社工接聽)	18288
婚外情問題專線	(星期一至五 中午12時至晚上11時)	3161 6666
債務及理財輔導專線	(星期一至五 中午12時至晚上11時)	3161 2929

王翠珊(中)在求助個案中發現，不少會將情緒抑壓或「合理化」。



小朋友在上課時興高采烈。

不少學員對編程十分好奇。

蔡子健闖進大灣區開創了幼兒編程事業。

進軍幼兒教育
享受國家優惠蔡子健
培養編程人才

隨着國家對科技產業大力扶持及推動，電腦編程已成為備受關注的熱門領域。有港青看中這一市場，捷足先登，闖入大灣區由幼兒教育開始，培養小朋友的創意及想像。短短一年，已經整合了教學課程，形成特許經營模式，享受國家優惠，在內地科技教育板塊分一杯羹。他就是尚才教育創辦人，香港青年蔡子健。

文：周萱 攝影：黃冠華

蔡子健來自單親家庭，曾以綜援度日，中學時代突然開竅努力學習，但始終基礎不夠，只能在香港大學專業進修學院讀了一個體育學位課程。

香港缺機會大灣區闖蕩

本打算做體育教練，又或在私人會所做健身管理工，後來卻做了保險經紀4年。這期間，蔡子健收入不俗，但卻希望尋找更大發展空間，環顧香港沒有甚麼好機會，於是決定走入大灣區闖蕩。

內地不同行業有不同的板塊及項目，蔡子健最終選擇了教育。他決定營運的項目，是機器人編程，屬於科技教育範疇，課程對象是3-7歲小朋友。

對於3-4歲的小朋友，課程會教他們基本拼裝，用小零件組裝出一個精緻作品，可能是機器人、狗、貓、車、船、飛機等等，再用電腦編程，令小狗會動、會吠。至於機器人怎樣動、飛機怎樣轉，都是由小朋友的思維創造出來，課程非常有趣。

激發小朋友創新與想像力

至於5至6歲，又或7歲以上的小朋友，會有不同系列的課程供他們選擇，每個系列都有不同的課程任務，與填鴨式的傳統教育方法完全不同，主要是希望激勵小朋友主動學習並積極發問，對小朋友充滿挑戰。這正是蔡子健的教育目標，小朋友學到編程思維及解難能力之外，亦可以激發出他們的創新與想像力。

蔡子健說，內地科技發展與普及得到國家的支持及推動。在一線城市廣州，有關科技編程的技能，就像懂得彈鋼琴一樣，會成為升學加分項目，對小朋友來說是不能被忽視的競爭優勢。蔡子健認為專業技能在適當年齡學習效果最好，可以事半功倍。課程通過任務讓他們自己解難自己發揮，加上創意變成不同作品，令他們有更大成功感及更濃厚的學習興趣。

編程的核心團隊由香港成員組成。

參加各種比賽，在內地提高知名度。

永不放棄公司起死回生

蔡子健創業並非一帆風順，一開始時與幾個朋友合股，投資120萬人民幣，第一年就全部虧掉。他總結經驗，發現犯了創業的錯誤，就是一下子用完全部創業基金，以豪華裝修開一間很大的店面，但選址不對，定位及招生都不成熟，所以失敗。但他說自己的性格不會輕言放棄，於是進行資源整合，再用20萬人民幣重開一間較小的店，這次因定位準確，幾乎在一個月內就轉虧為盈。

剛開始時蔡子健用最傳統的方法宣傳，派傳單、擺攤位。到後來他發現，要吸引到小朋友及家長，最好的方法是將他們設計好的編程及相關產品，用錄音、講話等不同方式向他們展示，邀請家長帶小朋友來「試堂」，讓他們對課程有進一步了解，就更容易吸引到學生。

內地發展速度令人驚訝

蔡子健說，香港及內地政府一直有不同的基金支持初創公司，想得到這些補助非常簡單，只要出示計劃書及向有關部門申請就可以。他之所以決定到內地發展，是偶爾參加了一個中港交流考察團，發現國內發展令人驚訝，年輕人應該回內地闖一闖。蔡子健說，公司現在雖然不是賺很多錢，但真實的感覺到自己在創業，一步一步走，他非常喜歡這種成就感。回想自己與朋友創業之初，遇到挫折時那種死去活來的感受，然後一年後起死回生，在失敗中跌倒再爬起來，這種永不放棄的精神讓他非常難忘。



與家長的關係非常重要，常要舉行親子活動。



主動出擊打動青年的心

雖然事業少有所成，但蔡子健遺憾地表示，自己同輩大多不喜歡內地，覺得環境非常差，充滿偏見。為避免引起衝突，他即使與好朋友之間也避免討論內地問題。他希望香港有更多年輕人回內地發展，因為這的確是一個很大的發展機會。

想吸引香港青年回內地創業，蔡子健認為香港政府應主動多做一些宣傳，否則內地政府怎麼做也沒有用。香港年輕人不太願意主動了解內地的情況，而港府對內地的宣傳又不積極，沒有樹立起正面形象。他認為兩地政府都要改變策略，聯手做更多宣傳，令年輕人消除對內地的誤會甚至恐懼，主動出擊打動青年的心，最終才能實現兩地融合的終極目標。

幼兒的編程教育原本由德國教育學者創建。

建造者课程简介：

建造者课程来自于德国，以图片导入为故事情节的课程主题，此课程是以六面拼插型的积木为主，对象是3-6岁。

这个课程可以激发小朋友的想象力、探索问题的潜能。课程里我们会引导小朋友准备好探索材料，设计问题。

课堂中孩子们还会学习到相关的英文知识。在课堂结束前会有一个创新环节可以让小朋友随意发挥自己的想象力去装饰自己的作品。

通过问题层层递进的引发小朋友的探索兴趣，激发思考，促进思维，去想办法主动探究学习，在课堂上孩子们还会学习机器入相关英语单词及相关知识。

此课程可给小朋友带来的6大作用：

1. 提高手眼协调能力（通过一些动作，处理视觉输入，良好的手触摸、眼睛协调能力也有助于一般身体协调和平衡）
2. 创造能力（促进孩子不断尝试新的想法，帮助他们渐渐形成创新思维和不断寻找解决问题的新方法）
3. 动作锻炼（促进孩子不断尝试新的动作，帮助他们逐渐形成手脚动作，使宝宝的肌肉得到良好的发育形成）
4. 视觉锻炼（孩子通过认识、了解看到的信息，判断事物的大小、颜色、形状、空间的关系等概念）
5. 想象能力（帮助孩子将抽象的概念或者图形与现实世界中的具象实物建立起联系）
6. 逻辑组合（有助于孩子学会通过推理来得出结论，有效统计、测量、推理、归纳、分析等）



精彩影片
請掃QR code

肺炎疫情改變不少香港人的飲食習慣，愈來愈多人煮兩味展示廚藝，柯打外賣亦是近期用餐趨勢。城中多間名人飯堂，向來以優質食材及奢華堂食享受作招徠，為抗疫求存也先後推出全新及特色的外賣餐單，將星級餐飲體驗送到府上。

留家抗疫 食好啲

星級食府

外賣推介

櫻花蝦帶子炒飯

\$88 (a)

飯粒炒得乾身又有咬口，加上新鮮帶子及櫻花蝦提鮮增香，味道層次更加豐富。



名人飯堂唐人館 首做外賣餐單

有兩間分店，分別位於尖沙咀海港城及中環置地廣場的唐人館，是本地著名高級粵菜餐廳，開業至今一直以優質食材見稱，是不少城中名人的飯堂，如唐英年、黃柏高、李嘉欣等也是常客。近期生意受到疫情影響，餐廳亦為抗疫首次推出外賣餐單。由於兩家餐廳的裝潢設計及客路各異，外賣菜餚的款式亦不同，主打包括以午市個人套餐及晚市特色家常菜套餐，以及中環店限定的全新招牌盆菜，另有外賣自取招牌菜可享7折的優惠。有分設計外賣餐單的中環唐人館行政總廚張嘉裕師傅，是本地著名的得獎名廚，曾任多間星級餐廳主廚，他表示，由於並非所有菜餚都適合外賣，食物有機會在運送過程中影響味道、賣相，因此，外賣餐單中的每道菜，均經過多次商討才落實，確保每道菜式外賣回家仍可保持「最佳狀態」。

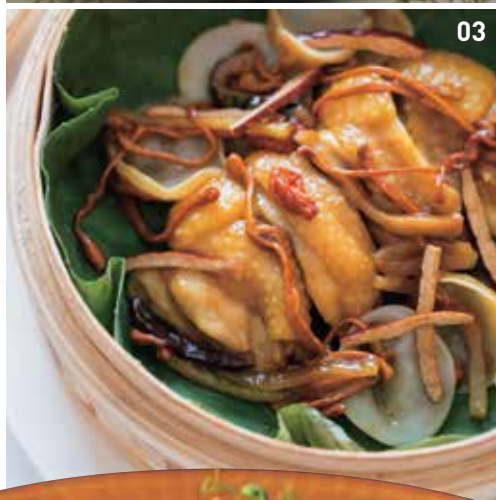
以中環唐人館首次推出的招牌盆菜為例，由張師傅精挑細選頂尖食材炮製，並細心顧及食物味道、火候、溫度、衛生、餐具每個細節。內裏

招牌盆菜

\$1,088 (b, 四位用)

中環店限定的全新菜式。啖啖肉的深海斑塊、豐腴不膩的紅燒肉及鮮甜有彈性的鮑魚等，吃起來原汁原味、滋味無比。





包括大連鮑魚、游水星斑、雪花牛肉、紅燒肉及走地雞肉等，每種材料均分開獨立處理及烹調，再逐樣逐款排在耐熱保溫的鍋中，然後放入西蘭花將每樣食材定位，確保不會在運送過程中給打亂而影響賣相。此外，所有肉食全部以人手起骨，確保吃時方便兼且啖啖肉。

值得一提的是，由於近期外賣用餐趨勢，難免大量消耗一次性餐具。唐人館為減少外賣餐具對環境造成損害，選用PLA物料製造的外賣盒。PLA的原材料是植物澱粉質精華，這種物料在土壤中會產生微生物，分解成二氧化碳和水，不會污染環境，十分貼心。

01 招牌叉燒飯 \$108 (b)

招牌叉燒外層香脆內裏軟熟，肉質鮮味又有點焦香，平凡地伴上白飯才是最不平凡。

02 XO醬乾炒牛河粉 \$88 (a)

每條河粉都沾上師傅秘製的醬汁，加上牛肉嫩滑，配合XO醬吃起來更惹味。

03 古法百寶荷香蒸雞件

\$328 (外賣自取7折優惠, a)

將走地雞切件，起骨，用杞子、蟲草花及荷葉包着去蒸，打開時有陣陣荷香，吃起來啖啖肉好過癮。

04 黑松露焗走地雞

(特色家常菜套餐主食, b)

滑溜又有咬口的走地雞，肉汁豐富，加上名貴的黑松露提香，層次及味道更豐富。

05 蜜汁叉燒

\$238 (外賣自取7折優惠, a)

招牌蜜汁叉燒選用西班牙橡果飼養的黑毛豬腩頭肉炮製而成，肉質鮮嫩、肥瘦均勻。

圖：shutterstock



外賣須知

a 尖沙咀唐人館

地址：尖沙咀廣東道3至27號海港城

港威商場4樓4101號舖

查詢：2157 3148

價錢：午市個人套餐\$88，包括家常靚湯及一款主食；

晚市特色家常菜套餐\$88/4位用，包括家常靚湯、一款前菜、兩款主食及一款時蔬

b 中環唐人館

地址：中環皇后大道中15號置地廣場中庭

4樓411至413號店

查詢：2522 2148

價錢：午市個人套餐\$108，

包括家常靚湯及一款主食，

晚市特色家常菜套餐\$98/4位用，

包括家常靚湯、一款前菜、兩款主食

及一款時蔬

註：外賣餐單除可自取外，部分套餐亦可透過網上外賣速遞應用程式Foodpanda送到府上。在指定期間惠顧滿\$300，可免運費。

中環唐人館：https://bit.ly/2Vj50IW
尖沙咀唐人館：https://bit.ly/2xGRp6p



百年外省老店東來順 麻辣砂窩原個送上

位於尖東帝苑酒店內的東來順，是來自北京始創於1903年的百年老店。餐廳來到香港，成為少有同時供應北京涮羊肉及淮揚料理的地方菜館，現由入廚多年的得獎名廚施超群師傅擔任行政總廚。這次的外賣餐單，以餐廳的人氣熱賣招牌菜式為主打，同時亦首次推出連煲外帶的麻辣砂窩。施師傅指，這個麻辣砂窩以原個保溫砂窩盛載食材，保證可以其原汁原味，同時每款配料亦經過精挑細選，包括原隻麻辣紅繞網鮑、香麻辣子海中蝦、蜀香辣椒醬杜泊羊排及花膠等，醬汁及調味比堂食的輕怡，方便再加熱時不會愈煮愈濃郁，另加入麻辣蘿蔔、麻辣烏筍、麻辣芋頭片、枝竹等配料，吸收醬料的精華，吃起來更惹味。

由於外省菜一般較為重口味，施師傅為煮出傳統風味，專程由內地引入多種香料及辣椒，自家秘製成麻辣汁及辣椒醬，呈現不同層次的辛香與麻辣味道。以招牌蜀香醬羊排為例，就是利用辣椒乾、新鮮辣椒、香料及調味料共20多種原材料熬煮而成，除可帶出羊排肉的鮮香味道，同時亦可辟去其羶味。此外，施師傅亦拿手製作煙熏及冷盤菜式。其中必試的煙熏雞菜飯，便是選用原隻鮮雞以煙熏方法增加香氣，雞件皮薄肉嫩配上飯粒分明的菜飯，未吃已先傳來陣陣香味。

東來順

地址：尖沙咀東部麼地道69號

帝苑酒店B2層

查詢：2733 2020

網頁：http://www.rghk.com.hk

註：外賣自取有8折優惠（麻辣砂窩除外），部分菜式須一日前預訂。



06

06 蜀香醬羊排 \$1,088

原條羊肋排先用香料醃過，再塗上蜀香辣椒醬燒至剛好熟，羊肉不羶之餘，亦鮮嫩有肉汁。

07 麻辣砂窩 \$988

分量足夠4人享用的麻辣砂窩用上秘製麻辣醬烹調而成，足料食材包括原隻麻辣紅繞網鮑、香麻辣子海中蝦、羊排、花膠等等。

08 煙熏雞菜飯 \$298

煙熏雞肉充滿香氣，肉質嫩滑，菜飯則吸收了雞油的精華，難怪成為必吃之選。

09 水晶羊肉 \$138

工序繁複的招牌冷菜。羊肉軟腩綿滑，加上用上湯炮製而成的啫喱凍，滑溜溜更滋味。

10 淮揚冷菜全盒 \$888

一次過吃到餐廳招牌冷菜如海蜇頭、花雕醉雞、金陵鹽水鴨、煙熏桂魚及四喜烤麩，精緻又多選擇。

09

10

038



如心酒店如粵滬中菜廳

28 嘆得獎名廚點心

入廚逾40年的得獎名廚吳仕友師傅，是本地著名的粵菜名師。擅長炮製傳統中菜，亦喜歡鑽研懷舊點心，現任荃灣如心海景酒店如粵滬中菜廳的行政總廚。今次推出的28款外賣自取的點心，都是由吳師傅親自挑選，每款更以\$28優惠價供食客選擇，其中有比食堂便宜近一半的招牌點心，包括燒賣、珍珠雞、蝦春卷、叉燒包、鮮蝦腐皮卷、帶子腸粉及生磨腰果露等，絕對物超所值。

如粵滬中菜廳

地址：荃灣楊屋道8號如心海景酒店7樓

查詢：2280 2923

註：所有外賣點心只限自取。

Morton's The Steakhouse

教煎頂級靚牛

Morton's The Steakhouse是有逾40年歷史的著名高級扒房，最近餐廳推出全新的牛扒套餐及「Butcher Block」單件新鮮牛扒外賣自取服務，為食肉獸帶來全新的鋸扒體驗。單件的話有肉眼扒、牛柳、西冷扒等，價錢由\$128/件起。而套餐共有4個不同選擇，價錢由\$608至\$2,588不等，可供2至8人享用。套餐除有新鮮未經烹調的肉扒及龍蝦外，還有已烹調及處理的配菜、沙律及甜品。最重要是每份牛扒都會附上專家的烹調指引、調味料及自家秘製醬汁，即使是入廚初哥，亦可煮出大師級的水準。

Morton's The Steakhouse

地址：九龍彌敦道20號喜來登酒店4樓

查詢：2732 2343

網頁：www.mortons.com/hongkong/

註：外賣自取牛扒套餐及「Butcher Block」單件新鮮牛扒須一日前預訂。



東南亞廚房老巴剎招牌海南雞

由飲食界傳奇人物的Billy Chung親自主理的老巴剎廚房，向來是不少城中名人的飯堂，這次推出外賣餐單，菜式包括招牌菜的海南無骨鮮雞配香草飯、黃咖喱牛筋腩、沙嗲牛柳炒河及老巴剎咖喱角等，3款套餐可以自由配搭，價錢由\$78起。以海南無骨鮮雞配香草飯為例，Billy堅持選用本地新鮮走地雞，肉味夠濃，脂肪較少、肉質嫩滑彈牙，配以用黃薑、香茅等煮成的香草飯，是外賣的首選。

老巴剎廚房

地址：灣仔交加里32至38號

查詢：2871 1993

註：外賣自取可享9折優惠，部分套餐亦可透過網上外賣速遞應用程式Foodpanda送到府上。在指定期間惠顧滿\$300，全單免運費。

網址：<http://bit.ly/3bHTbTB>

四季酒店Caprice 大師級糕餅

四季酒店的Caprice法國餐廳是米芝蓮3星食府，除名廚Guillaume Galliot主理的創意佳餚令人津津樂道外，由酒店行政餅房主廚Ringo Chan負責的手製麵包亦是亮點。最近酒店新設電子糕餅商店，供應近20款Chef Ringo的招牌包點及全新甜品，包括牛角包、酥餅、英式鬆餅、開心果丹麥酥，以及全新口味的蛋糕如紅桑子白桃脆蛋糕、藍莓蜜糖乳酪慕絲蛋糕及宇治抹茶紅豆蛋糕等，最適合「眾想Tigh Tea」又不想外出的女生。K

四季酒店

地址：中環金融街8號

查詢：3196 8888

網頁：<https://shopfourseasons.hk.com>

註：網上預訂服務約24小時後取貨，除自取外，另設送貨服務，不限消費額但需另收送貨服務費。每次收費：\$200/港島、\$300/九龍、\$400/新界

3招力抗 口罩後遺症

近月疫情嚴重，與口罩作伴已是日常生活的一部分，但長時間佩戴口罩容易引起肌膚敏感、生暗瘡，保得住健康，保不住膚質。想維持滑淨肌膚，平日的保養程序就要留意以下三點，改善因戴口罩而出現的皮膚問題。

02

Key 1 重點清潔

研究顯示，當溫度每上升攝氏1度，皮脂腺的分泌就會增加10%。每日返工佩戴口罩至少8小時，呼吸時會令口罩內的溫度大大增加，刺激油脂分泌，引起粉刺、黑頭及暗瘡的問題。每日回到家中，使用溫和而潔力良好的潔面產品做好面部清潔外，每周以泥狀面膜把堵塞在毛孔內的油脂污垢徹底清走，保持毛孔暢通，也可避免暗瘡形成。

01 Caudalie 葡萄籽毛孔淨化潔面啫喱 \$180

天然低敏潔面配方，當中特有由葡萄籽多酚及6種有機精油粹合成的獨家專利複合物、天然植物水楊酸及有機葡萄籽水，能溫和潔淨面上污垢、深層淨化及緊緻粗大毛孔。

02 Kanebo Comfort Stretchy Wash \$380

加水後能輕易揉出濃厚綿滑泡沫，緊密貼住肌膚，泡沫移動期間能吸附並帶走角質層上的污垢，蘊含豐富保濕成分甘油，潔面後即感受到滋養感。

03 The Body Shop 竹炭排毒淨肌面膜 \$199

配方含有來自喜馬拉雅山的竹炭及日本的綠茶葉，減少多餘油脂分泌，有助導出雜質及吸走肌膚污垢，適合用於深層淨化肌膚。



Key 保持清爽 2

呼吸時亦會呼出大量水蒸氣，口罩覆蓋的肌膚因而長時間接觸水氣，有機會誘發濕疹。建議除可常更換口罩保持乾爽外，亦應改用質感較清爽、輕盈的面霜及防曬產品，以減少皮膚負擔。底妝方面可免則免，不妨以有調色功能的防曬霜代替粉底，再掃上碎粉，既有助控油，亦有效減低口罩與肌膚之間的摩擦，減少皮膚敏感機會。



07

08

09

04

04 Clarins 水潤活肌保濕輕盈乳霜 \$460

專為亞洲氣候而研發，輕盈質感於潮濕炎熱的天氣下提供充分的保濕度，但絕無黏稠感，蘊含有機生命之葉萃取及紫珠莓萃取，可重整肌膚鎖水、保水系統，另加入「抗污染複合配方」，多重防護進一步抵禦污染。

05 Helena Rubinstein 輕透防曬妝前底霜 SPF 50/ PA++++ \$890

從發酵過的酵母萃取物中提取出專利抗炎粉末，當中抗炎特質讓肌膚減少發炎過敏可能性，令肌膚就算外在防護遮蓋下也感覺舒適自在。

06 Sisley 亮肌保濕潤色霜 \$770

富含鎂、維他命的奇異果萃取、檸檬酸及西柚萃取，可提升皮膚的活力及亮澤光感，配合蕎麥籽萃取及維他命E醋酸酯，有助抵抗自由基，保護皮膚免受外在環境侵害。



05

06

Key 穩定水油平衡 3

在這個引發敏感的高危時期，穩定肌膚的水油平衡狀態，能確保肌膚的保護屏發揮作用，減少敏感情況發生。外出時，不妨隨身帶備濕噴霧，在雙手清潔、人烟較少的情況下，脫下口罩印走面油，然後使用補濕噴霧作即時補濕。另外，在保養中加入肌底液，深層保濕之餘，亦有助提升肌膚免疫力，令肌膚保持最佳狀態。

07 YSL 微精華保濕盈露 \$525

經過壓縮的微精華，接觸肌膚後瞬間轉化為水狀並滲透至肌底。蘊含維他命E及B3，可保護肌膚免受都市中的污染物損害，為肌膚打好基礎，摩洛哥橙花的養分，有助改善肌膚的保濕能力。

08 IPSA 煥顏柔膚水 \$460

蘊含紅茶萃取及膠原基因分子，有助鎖緊水分及防止角質硬化，柔化角質重疊，促進肌膚細胞更新，強化肌膚吸收力。

09 MDNA SKIN 玫瑰噴霧 \$950

蘊含蒙特卡蒂尼溫泉水，溫泉水中豐富的礦物質直接導入肌膚底層，從表皮內側補充水分，具備潤而不膩的舒適感受，擁有高度滲透及療癒力，締造內潤外爽的效果。K

圖：Shutterstock



ROG Zephyrus Duo 15 售價：
\$32,998 起 (6月推出)

第二屏幕會自動
升起，方便看兼有
助散熱。

華碩 ROG Zephyrus Duo 15 玩·雙芒

news
01

隨着 Intel 及 Nvidia 分別推出第 10 代 Core 流動處理器及 Super Max-Q 系列顯示晶片，不少品牌隨即升級旗下手提電腦系列，華碩便是其中之一，帶來具備兩個顯示屏的 ROG Zephyrus Duo 15。

4K 副屏提升效率

ROG Zephyrus Duo 15 不設手枕位，將觸控板與數字鍵盤合併，再把整個鍵盤下移之後，便在該空間加入矚目的第二顯示屏，達 14.1 吋 4K 解像度並有觸控功能。它可用於顯示自家程式 Armoury Crate，以調校 ROG 一系列硬件設定；也可於遊戲直播時觀看留言；甚至請來遊戲開發商為其優化，以顯示遊戲額外內容；也可在支援的軟件作分屏顯示，提高工作效率。此屏幕會在機身打開時同時升起，擁有更佳視角之餘，也為更高規格的硬件提供良好散熱效果。

15.6 吋主屏幕有兩款規格可以選擇，如果是打機一族，可考慮全高清 300MHz 面板，打機沒殘影之餘也支援 100% sRGB 色域；若為創作者，則適合 4K 面板，亦有 100% Adobe RGB 色域，而兩款面板均通過 Pantone 色準認證。

機身除共有 4 個 USB
外，亦有 LAN 接口
及 HDMI 輸出。



除 Headset 插孔外，還
有獨立咪高峰輸入，方
便作直播等用途。

最新硬件配搭

ROG Zephyrus Duo 15 配備了最新的第 10 代 Intel Core 流動處理器，可選配最強 8 核心的 Core i9-10980HK 型號，又或高階型號 Core i7-10875H，配合 16GB DDR4 記憶體（可升級至 32GB）及最新 Nvidia GeForce RTX 2080 Super 顯示晶片（連 8GB 獨立記憶體），無論打機、工作都暢快無比；儲存則採用 512GB 或 1TB SSD，另備有 4 個 USB 3.2 作擴充。機身重 2.4kg，雖稱不上便攜，但以此規格來說已算是輕身。



手掣採用黑白雙色設計。



news
02

PS5手掣提前曝光

PS5雖然要等聖誕檔期才開賣，不過其「DualSense」手掣就率先曝光。外形方面比之前的手掣「圓潤」，並採用了雙色設計，發光位置也改放於觸碰板兩側，更加搶眼。手掣震動功能加入了觸覺回饋技術，使遊戲中的觸感再提升，例如駕車穿越泥濘會感覺到沙礫的阻力；L2和R2按鈕加入自動調整觸發器，提供更真實的操控，如拉弦射箭時拉力會慢慢遞增等感覺。

同時加強與其他人的互動功能，新一代的手掣加入咪高峰組件，讓玩家毋須戴上Headset也可與其他入對話，不過Sony強調如要長時間語音對話，還是用Headset會有較佳效果。另外，用作分享遊戲片段的Share按鈕升級為Create按鈕，將有更多方法去「創建」影片，詳情則有待官方公布。



十字掣旁的小按鈕便是Create鍵。

news
03

Dyson 10天研發呼吸機助抗疫

新冠肺炎在歐洲仍然嚴峻，而病情較重的患者，往往需要呼吸機幫助呼吸，使呼吸機的需求大增。英國知名家電品牌Dyson收到英國首相約翰遜要求生產10,000部呼吸機的通知後，隨即夥拍開發公司The Technology Partnership，只用了10日便完成CoVent的設計，並於4月初投產，相信已有部分呼吸機「服役中」。

CoVent設計時以「滿足新冠肺炎患的特殊臨床需求」為目標，當中運用了安全性高的Dyson數碼摩打，配合其空氣過濾和淨化的技術，

故毋須固定的空氣供應也可使用。為方便患

者，CoVent可以裝置在病床邊，亦可選擇接上電源或使用電池供電，彈性極高。另外，Dyson會多生產5,000部CoVent，以供其他有需要的國家使用。



James Dyson應英國首相要求研發呼吸機。

Dyson呼吸機只用了10日便完成設計並投產。

news
04

TCL 中階雙傑

不少品牌在旗艦手機推出之後，都會陸續將功能下放到中階型號。TCL最新2款中階機10 5G及10 Pro，前者支援5G制式，後者擁有齊全影音功能，大家會怎選擇？先說TCL 10 5G，手機採用Snapdragon 765G處理器、6GB記憶體及128GB儲存空間，擁有FHD+ 6.53吋LCD屏幕，支援HDR10。鏡頭組合則由64MP主鏡頭、8MP廣角、5MP微距及2MP景深鏡頭組成，並前置16MP自拍鏡。其4,500mAh電池支援18W快充，也可逆向充電。

至於TCL 10 Pro，除了未能支援5G之外，其他功能反比TCL 10 5G優勝，攝影方面，其廣角及自拍鏡度像素較高，分別達16MP及24MP，屏幕雖較小只有6.47吋，但採用AMOLEG面板色彩表現會較出色，更取得Netflix認證，配合WCD 9370音訊晶片，影音表現不俗。另支援屏下指紋解鎖功能。



TCL 10 5G (右) 及 10 Pro (左) 價錢分別為399歐元和449歐元。

無悔燃燒青春 國家支援創業



P. 16

三港青種出個未來



留家抗疫食好啲

星級食府外賣推介

P. 36

