堅 Magazine 雜誌

挑戰葉建源縱暴違法

鄧飛：改革教育界，還我清靜校園！

葉建源

目錄 / Contents

003 ..... 堅 評

經濟寒冬首重穩社會 保基層

004 ..... 封 面 故 事

挑戰葉建源縱容違法暴力

鄧飛：改革教育界，還我清靜校園！

010 ..... 迷 途 知 返

慨歎人性黑暗 揭破政治謊言

YouTuber 黃轉藍 遭網軍追殺

018 ..... 人 物 專 訪

楊明寄望年青人 找到正確方向

024 ..... 衛 生 危 機

非法餵飼無王管 政府執法混亂

野豬擾民或散播 致命病毒

028 ..... 居 心 叵 測

藉水炮車誤射清真寺 圖挑動宗教仇恨

伊斯蘭教學者：不會成功的

032 ..... 國 際 風 雲

超強募款能力 交好政商名人

譚德塞無懼政治炮火 見招拆招

036 ..... 本 地 遊

輕鬆行魔鬼山 賞維港景、看歷史炮台

040 ..... 健 康

抗疫致肥 星級營養師教你免墮高脂陷阱

042 ..... 科 技

Motorola Edge+ 重返旗艦市場

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

經濟寒冬首重穩社會 保基層

政府統計處4日公布，受新冠病毒疫情衝擊，本港經濟活動陷入停頓，今年首季本地生產總值（GDP）按年跌8.9%，是香港自1974年有統計紀錄以來最大跌幅。財政司司長陳茂波稱香港經濟陷入「深度衰退」，出口、消費和投資「三頭馬車」都「死咗火」。香港經濟自去年起已受到多重打擊，中美貿易摩擦，反修例動亂，再加上今年初世紀大疫情，經濟民生可謂雪上加霜，政府已推出多重刺激經濟的措施，這些措施對穩經濟，保就業有一定作用，因應經濟的現況，政府仍應積極考慮推出新的措施，救市民於水火之中。

接連受到中美貿易戰、反修例動亂，以及新冠疫情的打擊，香港已連續3季按年GDP負增長（跌2.8%、跌3%及跌8.9%），以及連續4季按季GDP負增長。GDP組成部分方面，受疫情嚴峻對消費情緒的打擊影響，首季私人消費開支按年大跌10.2%，較去年第四季的跌2.9%顯著擴大；在環球多國封鎖的影響下，貿易嚴重受壓，出口跌9.7%；訪港旅客大減亦令服務輸出急挫37.8%，錄得有紀錄以來最大單季跌幅；疫情導致經濟不明朗阻礙投資意欲，固定資本形成總額也跌13.9%；唯一增加的是政府消費開支，升8.3%，與政府加大紓困措施有關。

近期本港的疫情稍有緩和，政府逐步放寬各項限制人群聚集的措施，令本地的消費服務可以成為最先恢復正常的部分。但與此同時，由於立法會選舉在即，香港社會的內部政治爭拗再趨緊張，反對派希望再次利用黑暴動亂分裂社會，促進選情的傾向也更趨明顯。今年五一假期間，香港社會再次出現黑暴問題，黑暴除了破壞社會穩定，影響本地的消費之外，更加鼓吹所謂的「黃色經濟圈」，破壞經營環境，本地的消費服務能否迅速地恢復起來，仍存在許多未知數。

本港的疫情雖有所緩和，但疫情仍在全球多個國家和地區持續，而美國仍然是受疫情影響最大的國家，加上美國內部的政治原因，令中美貿易摩擦的陰霾再現，這令本來已經受到疫情打擊的中美貿易，再次出現另一重的打擊。受此影響，香港的出口貿易和轉口貿易必將受到更為嚴重的衝擊，未來一段時間相關的行業將會陷入更大的困難之中。

香港經貿商會會長李秀恒早前指出，目前大部分內地工廠，在通過政府衛生檢測後已復工，而本港廠商面對最大壓力是海外訂單的暫停，打亂整個出貨步伐。他指，全球多國因應疫情實施家居令，消費活動近乎停滯，本港在內地的廠商將貨物運到海外碼頭後，海外零售商拒絕提貨，倉庫與海外碼頭堆滿貨品，同時在「先提貨後付款」的模式下，廠家難以收款，加上新訂單亦暫停，對廠家現金流帶來壓力，亦連鎖影響航運業、貨車司機等。

全球貿易停頓對香港的影響不容小視，而且比本地消費服務的衝擊更大，持續的時間更長，其中的變數也更多。而與全球貿易相關連的行業很廣泛，包括進出口貿易業，工業製造業，航運交通業，物流倉儲業，專業服務業等多個行業，相關的從業員數量亦十分龐大，對社會的影響很大。

因應疫情變化，全球貿易的變化，以及本地社會的變化，政府均須做好各方面的準備。正如陳茂波所說，現階段對本地經濟發揮最大作用是本地的私人消費，也就是說，首先要促進社會穩定，盡最大可能消除黑暴對社會帶來的負面影響，穩定本地消費。

促進社會穩定，除了打擊黑暴止暴制亂之外，同時也須加強對基層市民和中小微企的支援，讓市民大眾能保持最基本的生活，保持經營活動，才是保障社會穩定的根本。此前，政府已先後推出兩輪抗疫基金，合共動用近2900億元的財政，佔GDP的10%，這筆資金現時正在陸續發放，已經發揮了一定的作用，但仍然有一部分行業和市民未能受惠，亦因此產生不少不滿情緒，政府仍應積極考慮繼續發放新一輪的抗疫基金，以穩定社會。

還我清靜校園！

鄧飛：改革教育界，挑戰葉建源縱容違法暴力

鄧飛不排除代表教聯，出選今年9月的立法會教育界選舉。

自2014年非法佔中起，教育界開始瀰漫着一股罷教罷課的歪風，去年反修例風波事件更變本加厲，不少師生走上黑暴之路，賠上光明前途。然而，身為香港教育專業人員協會（教協）副會長的立法會教育界議員葉建源，對此零譴責、零制止，變相縱容違法暴力。

教育界的議席，從來是反對派穩守的囊中物，任憑建制派如何搶攻，仍無法打破局面。但香港教育工作者聯會（教聯）再也按捺不住，決意派人出選今年9月立法會選舉，誓要在教協手上奪回話語權。

身兼教聯副主席的將軍澳香島中學校長鄧飛成為出戰的熱門人選。從未參政的他直言，假使要其參選，他不會拒絕，原因並非是想從政，他只想透過從政，為教育界撥亂反正。首項目標，是要敦促政府訂立一套明確的投訴機制和罰則，以懲處專業失德的教職員，還校園清靜。

文：潘翠華　圖：黃冠華

「教聯肯定有人選，但誰人去選仍未知，談不上會有初選機制。」鄧飛說：「其實誰人出選不太重要，我們比較着重的是將教聯的聲音帶出來，希望教育界回復專業和平靜。」

正當反對派在各個功能界別「撥行火」，呼籲大家登記做選民、入工會，圖謀奪權之際，鄧飛的答案卻出乎意料。他說，教聯未必會搞甚麼選舉工程，他解釋：「就算你多不熟悉教聯，都不會不知道它是甚麼，始終是教育界選舉，不是地區直選，我們不需要為選舉刻意密集式sell自己。」換言之，即是「懂我的，自然懂；不懂的，解釋也沒用。」

教協鼓吹罷課　惹同行不滿

立法會教育界議席回歸前後一直由反對派把持，民主黨的張文光連任了四屆，然後由教協葉建源當了兩屆。要從反對派手上搶灘，幾乎是不可能的事。但鄧飛表示，對於現任教育界議員的表現，其實部分業界人士已多少有點不滿：「（教協鼓吹罷課）或多或少令業界越來越走向政治化，不只去年（反修例風波）的事，之前（佔中）也有。作為老師怎麼能罷課？他們說是『罷課不罷教』，我不明白如何可以做到。」

身為教協副會長的葉建源，縱容師生期間在反修例衝突的違法行為。

問到鄧飛可會考慮代表教聯出選？他不置可否：「基本上我與教聯立場一致。（參選）有甚麼政治包袱？你講壓力，任何一個職業或職位都有壓力，做校長都很大壓力，你不要看我好像很老定，我覺得這不是問題。」他續說：「我只抱着一個信念去做，盡量回歸專業、盡量『去校園政治化』，剩下來的只是工作量問題。」

否認蔡若蓮2.0　目標解決三座大山

2016年立法會選舉，當時身兼教聯副主席的福建中學（小西灣）校長蔡若蓮以27,000多票之差慘敗給葉建源，但不足一年後，她便獲委任為教育局副局長。有傳鄧飛今次考慮參選，即使落敗，也可走「蔡若蓮2.0」的從政之路。但他回答記者：「諗多咗！」

蔡若蓮（右）曾角逐立法會教育界議席，輸了給葉建源，未幾卻獲委任為教育局副局長。

鄧飛澄清，當年蔡若蓮是以獨立身份參選，並非代表教聯：「『抬轎』的又何止教聯？大把教育團體啦，你看她最後拉票，不只得教聯，其他都很明確。」他認為蔡若蓮在教育界和前線經驗豐富，故能獲得政府青睞。

至於他自己，鄧飛表示若要參選，目標是要解決「三座大山」：一、教職員操守問題處理機制和罰則明確化；二、去校園政治化；三、修補教育界的撕裂。

政治事件升溫　揭投訴機制漏洞

「現在教育界處理投訴，有甚麼樣機制？我自己也打一個大問號，因為根本不存在這個機制。」鄧飛說，以往教職員很少出現嚴重操守問題，以致要接受紀律處分，甚至褫奪註冊，可說極為罕見：「通常都是牽涉一些刑事罪行，尤其是性罪行。」

然而，隨着近年政治事件升溫，加上去年的反修例風波，不少教職員的言行屢惹爭議，教育界要處理這類投訴時才發現，所謂的「職業操守」原來有很多灰色地帶，處罰機制不明確，紀律聆訊程序也不清晰：「我們不像醫生，有很多不同程度的處分，要麼釘牌，要麼就咩都無，很極端，我覺得這不是一個成熟制度。」

一個投訴拖九年　涉事教師已退休

鄧飛解釋，現時業界處理投訴有兩個方向：「一個是教育人員專業操守議會（操守議會），另一個是教育局自己有一組人負責做操守評估。最後，兩者都會交予教育局常秘來決定，因為牽涉到投訴人和被投訴人私隱，所以教育局未必會公布投訴數據。」

操守議會雖然會公布收到的投訴，但很多時該會處理投訴動輒要花上數以年計的時間：「我聽聞最長的

一個投訴拖了8、9年，據說最後當事的老師都退休了，得啖笑。為何處理一個教師投訴都要經年累月？我懷疑是因為我們的罰則不明確，所以大家都拖着不處理。」

懲處標準不一　校本管理差異大

另一個棘手問題，是校本處理投訴機制，自教育局推行以來，一直充滿爭議性。

「學校收到投訴，主要都是由學校自己先處理，而不是呈上教育局和操守議會。」於是問題就來了，不同資助類別的學校處理投訴時，基於校本管理，因此並沒有劃一的處理準則。於是同一個操守問題，在不同的學校發生，結果可以有很大差異。

「官立學校多數跟公務員（制度），津貼學校也比較嚴，直資學校就大權好多。」鄧飛補充說，由學校主導跟進處理投訴，需由校方成立一個專責小組，成員包括學校或辦學團體的行政人員、教師或社工、律師、心理學家等獨立人士，然而教師日常公務非常繁忙，未必能經常開會處理類似程序，執行上有難度。

故此，鄧飛希望教育局能優化投訴機制，至少要有統一程序和紀律處分準則：「甚麼時候給予警告、甚麼時候除牌、甚麼時候『炒魷』，最好明確一點。」

疫症大爆發　修補撕裂良機

修補教育界撕裂也被鄧飛視為重中之重。他認為，新型肺炎疫情大爆發，是團結大家的好時機。

「這段停課和留在家中的時間，可以讓大家都冷靜下來，有更多反思。香港總要繼續走下去，教育界不應繼續搞一些對立式的、你死我活式的行為；你抱着這樣的心態，如何進行教育呢？」

鄧飛認為，現時大家都忙於準備復課後的防疫措施，更應順水推舟，讓教育歸教育，政治歸政治：「要搞政治的人，就讓他在議會鬥爭好了，不要拿學生來鬥，不要將鬥爭帶進校園。將心比己，很多老師本身其實也是家長，就算他們有政治立場，相信也不願將自己的子女奉獻出來，參與激烈的政治活動。」

疫症後復課　應至少重讀一學期

教育界自去年起經歷反修例風波，現時又遇上新型肺炎，停課日子比上學還多。被問到學校復課後有何打算，到底是全民「冧班」重讀，抑或直接升班，照常授課？鄧飛說：「坦白講，其實我自己都好頭痛，因為真的是史無前例。」

不過，他個人傾向學生至少要重讀一個學期，否則對學生進度，特別是對有應試壓力的高年級同學會有很大影響：「就算暑假補課，也只得個半月，怎追得上一個學期的知識？網上學習始終比不上課堂授課。」

學校防疫設施不足　教育局需協調

至於教育局在抗疫工作的表現，鄧飛認為可以接受，但在增加校園防疫物資方面，可以多做一點。

「學校要有兩個月防疫儲備，包括口罩、搓手液、體溫槍等等，如果只是以市場導向去做，即是價高者得，雖然政府有防疫津貼，但學校（財政）壓力其實也不少。這不是學校自己可以做到，要政府出手協調。」

他舉例，自己管理的中學暫時也只得2,000多個口罩，但校內有700多名師生，根本不夠兩個月儲備。鄧飛希望香港可以參考鄰近地區的做法，例如澳門政府，起碼有個配給制度，控制防疫物資供應，為學校提供一個適合復課的環境。

曾任通識教育教師聯會主席的資深中學教師賴得鐘（右）及香港華人基督教聯會真道書院原助理校長戴健暉（左），曾先後在網上發布仇警言論。

鄧飛認為，新型肺炎疫情爆發，正是修補教育界撕裂的良機。

辯論高手不建議學辯論？

「會令人偏執、挫敗！」

傳說中，成功的人通常都有份完善的人生計劃書，最少也有個明確的人生目標。然而，鄧飛笑卻說自己由中學參加電視節目一炮而紅開始，到大學畢業一刻，以至今日成為一所中學的校長，他從來都沒有甚麼人生目標，甚至自嘲「不是好的教育示範」，所有事都隨緣。

俗語有云，上帝關了一道門，卻會為你打開一扇窗。幸運地，上帝為鄧飛開了兩扇窗。第一扇窗，是在鄧飛大學畢業之後。

「我98年畢業，剛好遇到金融風暴，找工作很難。因為我在大學主修的是政治與行政，很難找到一個對口的教席，但機緣巧合下，卻進入了一間私校教書，因為私校相對來說沒有太多規管。」事後他才知道，那次他是從數以千計的應徵者中脫穎而出。

讀政治與行政，卻走去教書，為甚麼？鄧飛倒也說得坦白：「當年大學選科，第一件事是為興趣，無想過將來會做甚麼，只是有工便做，所以教書都有少少出乎意料。」

高中學制改革轉型教通識

教師生涯從此開展。鄧飛最初教的是中文和中史，他以為可以一直平穩教下去。豈料到了2004年，教育局宣布將於09年推出新高中學制，令他遇上職業生命的第二個難關。

「那是很尷尬的時刻，因為新制規定，如果你本身修讀的學位不是主修中文，就不可以再教中文；不是主修歷史，也不可以教歷史。死喇！我豈不出要出局轉行？」

絕境之下，鄧飛迎來了上帝打開的第二扇窗，就是通識教育。

「這一個新科目沒有特別學科要求，於是我意外地走到位，就開始教。」不過，初初轉型時鄧飛有點擔心：「通識喎，哪知是教天文、地理還是甚麼？怎麼教？」誰知看到第一年的考試試題，令他喜出望外：「咦？點解會考香港政治時事？掂！開正我嗰瓣。」大學時代學到的政黨制度、三權分立，一息間充斥在鄧飛腦海，他又順利過了一關。

推動辯論教學期間患「面癱」

鄧飛在大學時期是出色的辯論員，曾多次參加學界辯論賽並奪冠。但鄧飛從來沒有想過，這個興趣竟會為他帶來工作上的意外收穫。

「當時教育局和語常會（語文教育及研究常務委員會）合力推廣辯論教學，即是將辯論作為一種教學方式去推廣，希望令學生的中文學得更好。大概06、07年我就半借調到教育局，當時上司的上司就是蔡若蓮，她是高級學校發展主任。」

那時候，鄧飛一半時間在學校，一半時間外出訪校，接觸全港教育界，他形容自己就像「行街sales」般，累到不得了，但過得很充實。可是，鐵人也有倒下的一天，沒想到他竟然出事了，患上面部神經麻痺，亦即「面癱」。

「當時整個左邊臉不能動，又看西醫又去針灸，做了三個月。那時要上課怎麼辦呢？於是戴着口罩上課，我成為了沙士後一直長期戴口罩的人。」他憶起當時情況，仍猶有餘悸：「最嚴重時兩邊眨眼節奏都不同，其實都幾驚自己是中風，幸好

政治入侵校園，不少學生成為政治下犧牲品，將學業擱置一旁。

最後完全恢復過來。」

不鼓勵學生辯論因易變偏執

鄧飛曾被封為辯論界的「不敗將軍」，記者以為他會致力於在校內推廣辯論，但事實上，他沒有這樣做。

「因為我很清楚知道，辯論有利有弊，利不用多說了，弊是很容易令同學為了追求勝利，變得很偏執，忘記了這只是個學習活動。始終辯論是一種口舌之爭。」

辯論的另一個弊端，是會令人變得挫敗：「因為大家永遠只記得冠軍，沒有人會記得亞軍是誰。是否每位同學都能承受這種挫敗？有無必要去承受呢？」

鄧飛着重的科目反而是英文。自2015年上任校長後，他在這方面花了不少心思。

「除了應試外，我希望多點國際交流，為學生提供多點語境。除了DSE（中學文憑試）外，學校亦盡量開拓多些海外和內地的升學渠道。」

自嘲「自閉校長」不注重社交

鄧飛笑說，當上中學校長，也是機緣巧合。

「不要想到我這麼有理想，我真的沒有特別的人生目標，這不是好的教育示範，我也不敢說是活在當下。」坐上校長這個位置後，他就要全力以赴為學生謀福祉。鄧飛說自己不是一個很注重Social（社交）的校長：「我比較自閉，不常常在校園內出現，是一個喜歡在辦公室思考如何做的人。但我對學校能否再上一個台階，非常上心。」

在疫情下為師生撲口罩也是鄧飛的工作之一。（鄧飛FB）

當了5年校長，鄧飛與師生的關係不俗。（鄧飛FB）

少年得志被譽為「神童」
鄧飛讀書心得：毅力＋滿足感

當年為語常會推廣辯論教育，不遺餘力。

少年時參加電視節目《江山如此多Fun》爆紅，不少人覺得鄧飛是「神童」，他卻謙虛地否認。

「我讀書不是特別叻，也不覺得自己記性特別好。我會考25分，考A-Level（高考）時也很辛苦。」講到讀書心得，鄧飛認為毅力不可少：「我不相信10A狀元對10科都有興趣，但他有毅力去打到底。」一般人認為學生要培養對讀書的興趣，但他反而覺得，培養滿足感更重要。

鄧飛說：「好多人說讀書要有興趣才讀，但你總不能樣樣都由興趣導向，無可能所有學科你都有興趣，學習機器咩？」他反而覺得，一步步培養滿足感和成功感更可行：「試試化整為零，今次小測比上一次高分，就會慢慢累積到滿足感、成功感，這樣才會有學習動力，繼續堅持下去。就算你訂立每次考試目標是50分也可以，起碼穩定地50分，也擺脫了『肥佬』的處境。」

精彩影片
請掃 QR code

鄧飛讀大學時參加辯論隊，屢獲殊榮。

鄧飛（左二）在中學時因參加《江山如此多Fun》而成名。（電視截圖）

鄧飛經典事件簿

1995年：就讀中六的鄧飛參與電視節目《江山如此多Fun》「全港狀元爭霸戰」奪得第二名「榜眼」，其後於該節目破格以非藝人身份擔任主持。大學畢業後再擔任節目《辯論一分鐘》主持。

1996年：大學時期入選學校辯論隊隊員，獲得1996年度香港大專辯論比賽最佳辯論員。

1997年：香港大專辯論比賽冠軍，被封為辯論界「不敗將軍」。

2006年：鄧飛在任中學教師期間，曾借調教育局，擔任「語文教育及研究常務委員會」辯論教育計劃顧問，亦曾擔任學校專業支援工作。

2009年：考評局發表通識科新課程題目及評分準則，電視台邀請作家陶傑試做試卷，再請3位通識科老師批改，鄧飛為其中之一。當時他認為陶傑的答案離題而批不及格，成為一時熱話。

2013年：鄧飛獲頒香港特區榮譽勳章。

鄧飛小檔案

英文名：	Lawrence Tang
年齡：	47歲
家庭狀況：	已婚，育有一女
現職：	將軍澳香島中學校長
部分公職：	香港教育工作者聯會副主席
	教育統籌委員會非官守委員
	課程發展議會通識教育委員會委員
	全國港澳研究會理事
學歷：	香島中學畢業
	香港中文大學政治與行政學榮譽社會科學學士
	英國約克大學政治學文學碩士
	香港浸會大學學位教師教育文憑

慨歎人性黑暗 揭破政治謊言

YouTuber黃轉藍 遭網軍追殺

「黑暴」至今未平息，激進勇武派只要說「爭取自由民主」，就可佔領道德高地。區議會選舉簡單一句「五大訴求，缺一不可」，毋須成本即獲得海量選票。泛民的圈子如此高尚，為甚麼會有人毅然選擇轉身離場？

一名由淺黃轉藍的95後YouTuber曾鎧琪，自認「港豬」，訂閱頻道的10萬粉絲中99.9%都是黃絲，但自從被黃絲女密友出賣，被黑老師鬧「一件垃圾」之後，經歷了被網軍公審抹黑的她才如夢初醒：「我第一次感受到人性黑暗，如果我18歲時經歷這事，真是跳樓死了。」

少女人生經驗尚淺，或許是「太單純、太天真」而被蒙蔽了雙眼；但同為YouTuber並擁有逾22萬訂閱的中年大叔何志光呢？他有立法會選舉經驗，是前香港本土力量主席，2014年佔領行動時，他為熱血公民「出錢出力」，又是甚麼令他由深黃變成深藍？何志光說：「我自己進去過，知道這個圈子就是這麼黑。」

文：郭延桐　圖：Ian Wong、黃冠華

沒有自由只有恐怖

曾鎧琪：整場運動已經變質！

曾鎧琪（Alison）今年25歲，讀完中六後就投身社會，做過文職人員、Starbucks咖啡師，後來發現做自媒體可以賺錢，而且喜歡這種「在屋企工作」的自由，於是全職轉做YouTuber。

她拍攝的吃喝玩樂好去處推介影片，每條片都有逾10萬人次觀看，高人氣吸引了大量廣告商垂青，收入「五位數一定有」：「我知道身邊很多YouTuber都十幾廿萬一個月。」沒有想到的是，一場反修例風波打破了她原本安穩的生活，亦從此改變了她人生的軌跡。

黃絲文宣似邪教洗腦

「我以前拍片都會有講一些諷刺說話，淘寶買的食物可以吃嗎？內地買電器會不會爆炸？」Alison承認，以前是很正宗的黃絲，會講一些自以為幽默的說話，去旅遊只選擇台灣和日本，很少返大陸。皆因當時「黃絲文宣好似邪教一樣洗人腦」，自認「港豬」的她，沒經思考就全盤接受。

Alison形容，黃絲文宣經常抹黑藍絲，例如說藍絲「一定是大陸來」、「老一輩廢老」、「不夠新潮」、「無學歷、無見識」，她亦單純地相信。皆因當時無真正接觸過藍絲，訂閱她頻道的10萬粉絲當中，99.9%都是黃絲。

疫情關係，記者與目前定居深圳的曾鎧琪通過FaceTime進行採訪。

「現在接觸後當然不會再這樣講，當時是無知。我覺得很多黃絲都很無知，很多台灣電視節目還在說大陸吃不起榨菜，吃不起茶葉蛋，去廁所要登記，這不是無知是甚麼？」

「冷氣軍師」幕後支持運動

反修例風暴中，各方人員各司其職，有衝在最前面的勇武派，亦有打後排的人做分析、通風報訊、向前線提供資訊等工作。Alison在運動初期，就是充當這種「冷氣軍師」的角色。

「在屋企冷氣下看直播，鍵盤吹幾句，發一下文宣，但自己不會出街。」Alison當時的思想是中國政府很黑暗、大陸好落後，所以「黃絲爭取民主自由是好東西、一人一票是很正常，我們應該支持」。

「我當時有個意識，覺得你們沒有錯，但是我自己不會這樣做。」總之，無論你在運動中處於哪個角色，都要堅守「不指責、不割席、不篤灰」的原則。但Alison慢慢發現，街頭示威暴力升級，黃絲文宣顛倒是非黑白：「示威者去扔磚頭，但他們說是藍絲扔的，他們將前後次序調轉，將因果關係調轉。我真的很生氣。然後他們會將文宣圖弄得超級漂亮，在IG、facebook、連登不停貼，我身邊的朋友全部在轉發。」

反思言論遭密友公諸於世

運動持續升溫，黃絲文宣繼續顛倒黑白，暴力不斷升級。Alison說：「我見到示威者去立法會打爛玻璃、扔磚頭，後期更發展到燒人、扔汽油彈。」真正受不住的轉捩點是831太子站打人事件：「我第一次見到有人打爛晒成個地鐵，都可以如此大聲夾惡，算甚麼英雄好漢？我覺得他們是純粹為發洩而打，絕對不是為了甚麼公義。」Alison忍不住在個人社交平台向密友吐真言。

Alison意想不到的是，她竟被這些黃絲密友出賣：「當時我在密友圈裏面說，為甚麼妳們黃絲如此不講道理？為甚麼妳們打爛晒全部東西，還可以如此的理直氣壯？我不斷『串』他們。」當時密友圈有20人，其中一個女孩把Alison反思的言論公諸於世：「全部cap相在IG story公審。」

黃絲網軍竭斯底里公審

黃絲網軍旋即竭斯底里圍剿她，Alison的訂閱人數直線插水，負評如潮。

「當時連登起我底，不停有人send email、打電話來騷擾我，那種攻擊好似我做了賊一樣，好似我犯了法咁嚴重，好似殺了人。」

Alison開始不停哭，腹瀉嚴重，甚至整個人變得憂鬱：「夜晚睡不着，你想不去看message，可是他們會彈出來給你看。」

一大堆不認識的人攻擊她，連身邊的朋友也不例外。Alison說：「當時的黃絲朋友，無任何一個人站出來為我發聲，無一個人站出來說『你們不要這樣攻擊她』，全部黃絲都說是我的問題，叫我自己小心一點，那一刻我突然覺得朋友算是甚麼呢？」

YouTuber曾鎧琪的訂閱頻道，以拍攝吃喝玩樂好去處影片為主。

曾鎧琪喜歡在家工作的自由，於是全職轉做YouTuber。

拒絕扮黃高調與黑暴「割席」

在強烈的攻擊下，Alison瞬間暴瘦3公斤：「他們如此出賣我、攻擊我，最後我不忍了，既然講得出來就會認。我當時就說，就算無了份工（KOL），我都要講出自己的內心話。」

隨後她在個人訂閱頻道高調宣布：「我係藍絲，你哋可以取消追蹤我！」Alison深知，高調表態後一定會嚇走廣告商，而結果一如所料，所有廣告商都終止與她合作。從以往大量訂閱和豐厚的廣告收入，到完全歸零，連租住唐樓每月8,000元的租金都交不出來，她不得不搬回去與父母居住。

回想起來，Alison並不後悔高調表態：「我覺得如果不站出來，這個世界會變得更加黑。為了錢扮黃令廣告商接受我？我不會這樣做，因為整件事都不是我錯，我為甚麼要跪求舔你腳底？第一我辦不到，第二我亦覺得會對不住自己良心。」當然，她沒有想到，高調與暴力「割席」後，隱性的更大暴力亦隨之向她襲來。

遭中學老師辱罵曾想尋死

Alison在IG表態後，筲箕灣某官立中學的梁老師，隨即在facebook用帳號Stella Leung指名道姓辱罵她。「簡直是一件垃圾」、「根本不配做校友」、「不歡迎她返母校」、「她男朋友是大陸人」、「早點滾回大陸做網紅」。

Alison覺得匪夷所思：「我中學老師

竟然都公審我，在facebook叫了一些朋友、舊生、在校生，百多二百人一齊攻擊我。」

不過令Alison最難過的是，這位梁老師是她曾經最喜歡的家政科老師：「我很鍾意這個老師，覺得和她很有緣分，因為我們的生日在同一天。我經常放學後或小息時找她，我真的不知道甚麼時候得罪了她，要這樣說我。」為此Alison變得更憂鬱，一度想過自殺尋死。

不想成為可恥的大人

Alison覺得香港教育出了大問題：「其實舊校很多老師都將facebook icon換成黑色，不斷辱罵警察。我記得中學時，老師會帶十幾歲未成年學生出去參加六四晚會，參與遊行。」

Alison感激一路走來，還有來自內地的博士男友安慰她：「他現在覺得香港沒有他想像中美好，以前覺得香港好自由。但是香港這種自由不是我們想要的。藍絲講一句話，就被人打被人殺，這樣不叫自由，這叫恐怖。自由不是只許你有，我無，叫做自由。」於是博士男友和她在深圳租了一個複式單位，決定展開新生活。

經此一役，Alison覺得很慶幸，自己已經成為大人：「我第一次感受到人性黑暗，如果我18歲時經歷這些事，我真的會跳樓死。你想一下，連自己老師都這樣侮辱我。」

雖然剎那間長大了，變成大人，但她不想成為可恥的大人：「我很鄙視黃，我絕對不會變回黃。」

曾鎧琪在深圳租了一個複式單位，展開新生活。

95後YouTuber曾鎧琪是愛貓之人。

見證泛民撐暴、撐港獨

何志光：我被騙財騙色！

何志光參與2016年立法會選舉。

何志光在YouTube頻道揭露泛民、港獨、自決等各種不為人知的黑幕，訂閱人數高達22萬。

何志光是中文大學崇基學院神學院神道學碩士畢業。

從來沒有踏入過泛民圈子的人，會被「民主」、「自由」等光環所蒙蔽。曾泥足深陷泛民圈子、前香港本土力量主席何志光見盡泛民醜態，見證泛民與本土派靠攏，民主派政黨變成撐暴、撐港獨，最終他由黃轉藍，並在YouTube頻道揭露泛民、港獨、自決等各種不為人知的黑幕，訂閱人數高達22萬。

今年48歲的何志光訴說身世：「金融風暴被人炒魷魚，有錢在身身痕，想想，不如自費讀神學。」於是2010年他報讀了兩年「信義宗神學院」的神學碩士。2012年，繼續修讀兩年制中文大學崇基學院神學院神道學碩士：「讀了4年半Full Time神學，讀了兩個半神學學位，最後一個沒有成功畢業，是因為2014年遇上佔中。」

2014佔領行動「出錢出力」

佔領行動時在旺角佔領區有一個所謂「景點」，就是聖法蘭西斯小聖堂和關帝廟，示意不同宗教並存。何志光當時也有幫忙傳道：「我當時黃的，反共情意結上身，是12年我入了中大崇基開始。」當時他眼見大學生「九成都是大陸人」，誤會共產黨搶佔香港人學位：「然後自由行多，上水很迫，我經過上水真是好迫，我覺得，是不是共產黨搶香港人奶粉？」再加上平反六四等種種文宣攻勢，還有他的政治啟蒙者、立法會議員黃毓民的薰陶，何志光走上越來越黃的道路。

「當時我搞（旺角佔領區）小聖堂，每個禮拜都在西洋菜街開崇拜，在街上講道。後來無端端叫我做發言人。」再後來，熱血公民說他們無錢：「我就捐了一些器材給熱血公民。」一切聽起來都似乎順理成章；但何志光現在回想起來，又似乎是有人看準了他這個「屋企有一定資金、錢多的傻仔」。

何志光事後發覺，佔領區的小聖堂不是聚集真正的基督徒，純粹是一個政治工具：「他們這樣很卑鄙。」回想起

何志光2015年5月30日出席本土派反政改遊行。

四名不時熱議時事的建制網紅「小馬」(左一)、「華記」(右一)、「黑超哥」(左二)和何志光一起拍攝短片，祝祖國70歲生日快樂。

2015年何志光(右一)在冼偉賢安排下與黃台仰(左二)、梁天琦(左一)等「本民前」成員聯合做網台節目。

何志光接受黑超哥採訪。

當時，何志光認為自己簡直是出錢出力：「我被泛民騙財騙色，如果我有色的話，一定被騙。他們現在也是騙財騙勞力。」當時他們說沒錢，但何志光覺得是搵笨：「大把美國黑金。」

中大崇基神學院黃色氾濫

說起自己的母校中文大學崇基神學院，何志光感觸萬千：「神學院很多都是黃的。」他舉例，2017年「聲稱被擄」事件主角、民主黨的林子健，就是崇基神學院政治神學博士研究生。人民力量副主席快必(譚得志)亦同樣畢業於崇基學院，修讀神學。

在何志光眼中，中大神學院政治氣氛太濃，不是搞學術的地方，很多人都在搞政治。他點名批評位於灣仔軒尼詩道的循道衛理聯合教會香港堂(紅磚教會)，自2014年起就開放地庫和洗手間讓遊行人士休息；後來，傳媒更不只一次拍到黑衣人去灣仔紅磚教會拿水拿物資，而當時循道衛理聯合教會會長(2012-2015)是袁天佑牧師，袁牧師曾多次參與遊行，但更重要的是，他也是在崇基神學院修讀神學。

成立本土力量反水貨反大媽

2015年1月，本土民主前線(本民前)成立，創會發言人是黃台仰。2015年3月香港本土力量隨之成立。

「其實本土力量都是本民前班底，無端端3月開會，當時熱血公民、本民前黃台仰、黃洋達(熱血時報創辦人)，還有小聖堂搞手，一堆人突然叫我去開會。我不知道要開甚麼會，不知道開會說甚麼。」會議結束後，何志光就「傻更更」地成為了當時香港本土力量的主席。

他憶述2015年3月的「反水貨客遊行」，甚至2015年6月的驅趕「廣場舞大媽」行動，何志光全參與其中：「我有份搞，但我搞的時候，只想同大媽鬥唱歌。」但最後無論是反水貨客還是反大媽，都演變成打鬥事件。

為反暴力參選狙擊黃毓民

何志光認為，自己深黃的時候雖然有反共情緒，但從

來不認同暴力。就算在佔領行動期間他出錢出力，但都是單純「嗌咪」、鬧共產黨，而不是暴力。

「佔中時我絕對是非暴力。我去玩、去參與，我以為我只要死坐爛坐，就可以爭取到真普選。」

2016年立法會選舉，他與「民主進步黨」合組名單在九龍西參選，何志光主要目的是要狙擊他口中鼓吹暴力的候選人（黃毓民），結果游蕙禎以424票之差勝出，黃毓民意外飲恨。當時何志光得399票，部分人指他是「游蕙禎B隊」，分了黃毓民的票，成全了也是本土派的游蕙禎當選。

被抹黑「收共產黨錢、東莞叫雞」

2017年9月，他與妻兒避走加拿大。何志光形容當時泛民出盡手段抹黑他，搞他搞得太厲害：「我買中銀股票，他們（泛民）拿着張支票，屈我收共產黨錢，周圍講。又起我老婆、仔女底，出動了好多網軍郁我，甚至屈我去東莞叫雞，話我被共產黨拉了所以轉軚。」

何志光對此全盤否認：「都是屈我的，有甚麼證據？」他反而轉頭逐一「數臭」民主黨：「何偉途（已故前觀塘區議員）真是返大陸叫雞，無屈他。」2004年8月，何偉途在東莞公幹期間，曾被公安以嫖妓罪名拘捕。另外，他還細數前立法會議員何俊仁開會時瀏覽性感照片；前立法會議員甘乃威向助理求愛不遂將助理解僱事件。

尋找六四真相晴天霹靂

自稱看透泛民黑幕的何志光，2018年開始慢慢變成深藍。原因有多方面：「2018年1月，我在YouTube開始做《中美爭霸》節目，講國際局勢。我看了很多資料，發現大陸某程度上真的已經崛起，我只是講一個事實。」2018年6月，有網友問他「有無見過坦克人（當時傳聞叫王維林，後來又有說叫張為民）？」何志光於是翻查資料，發現坦克人原來沒有死。他一直反共，認為中國屠城，但當發現他一直相信的都是謊話；這一刻，何志光晴天霹靂。

何志光開始反思：「六四時我16歲，港英政府給我看到的是中國單方面屠殺，港英政府企圖抹黑大陸。我一直以為坦克人被車死了，坦克人王維林沒有死。後來我開始找更多六四真相的資料，發現六四原來就是一場暴動！」

2014年何志光在旺角佔領區小聖堂，每個禮拜都在西洋菜街開崇拜，在街上講道。

在何志光眼中，中大神學院政治氣氛太濃，很多人都在搞政治。

避走加拿大無申請加國護照

曾經避走加拿大的何志光，發現當地從九十年代到現在都無進步過。在加拿大短暫「避難」一年後，何志光單身回流香港，老婆和兒子卻留在當地。對此不少人挑戰過他，何志光也直認不諱，曾多次在自己YouTube的節目中說過，將兒子留在加拿大，是不希望兒子受到香港的黃色教育荼毒。他強調，雖然娶了加拿大籍老婆，但自己沒有申請加拿大護照。

由黃轉藍之後，何志光不再用以前戴着有色眼鏡的目光去觀察世界，他會更多從不同角度去思考、分析、對比，自己去發掘真相，不再相信黃色那一套洗腦謊言。

港人自高自大自欺欺人

「傳媒告訴你香港人好威，事實上是無緣無故的自高自大，根本是自欺欺人。」何志光說，他曾經去過大灣區一個小鎮，發現人人都有車。他更觀察到，大陸很偏遠的地方都有4G網絡；反而法國的鄉郊地方、美國的偏僻地區，居民無4G用。對於中國的進步，何志光感觸甚深，他特別提到近期新冠肺炎疫情：「中國防疫做得非常好，外國做不到。」

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。

堅料網 Media Hub

堅雜誌 Magazine

楊明 寄望年青人 找到正確方向

正所謂戲如人生、人生又如戲。楊明22年的演藝生涯，體驗了近百種不同的人生。最近因為在《機場特警》中飾演「Easy Sir」，再度成為話題焦點。他說自己最印象深刻的，是2003年《執法群英》中飾演軍裝警員，第一次穿上警察制服，第一次開真槍，自覺渾身散發都是「型」。

但是當時只有20出頭的他，並沒真正了解他所飾演的角色。因為「貪玩」，年少輕狂的他曾因醉酒而屢犯官非，先後涉醉駕、刑毀和襲擊罪，經常出入警署。

「當年我真是一個犯了錯的人。」楊明說，他不僅要負上法律責任，星途亦因此一沉百踩，飾演的角色都是燒焦的死屍、二世祖、甚至強姦犯。他的演藝事業就是這樣「成長」起來。

今年39歲的楊明，已不再是當日那個叛逆小子。他接受《堅雜誌》專訪時說：「可能時下年輕人覺得我是阿叔，但我都有後生過。」對於以往屢屢犯錯的日子，他說：「願意用更多時間證明，我楊明不是這樣的人。」他更寄望年輕人，可以同樣走上一條正確的人生大道。

文：郭延桐　圖：Ian Wong、黃冠華

儘管在「罷睇」TVB劇集的惡意狙擊下，《機場特警》首集平均收視高達31點，超過200萬人次收看，成績非常不俗，連立法會議員梁美芬都出Post大讚：「湯好飲，劇好睇。」

該劇的劇情主要圍繞機場特警組每天如何冒着生命危險，維持機場警區正常秩序。楊明在劇中飾演特警組警長「馬容義」，性格隨和、得過且過，但又十分孝順。楊明自言，劇中角色與他本人都幾「相似」。

兒時志願當差　正義感來自媽咪

「學生哥，好咪書咯，咪日夜掛住拍拖……」楊明哼起了許冠傑的《學生哥》，時間彷彿回到昔日的香港。楊明說，小時候和父母住木屋，媽咪在製衣廠上班，假日不用上學的時候，媽咪會帶他去工廠：「工廠當時只有收音機，收音機每日播的都是許冠傑的歌。」當時仍未騰飛的香港，各行各業「打工仔」都要辛勞工作。楊明媽媽很忙，沒空照顧他時，楊明就會去隔籬屋玩，鄰里關係很好，甚至去借鹽、借油是很「basic（基本）」的事。

沒有讀太多書，楊明17歲就入行，第一份正式工作就是在無綫當演員。

「以前細個，志願做警察、消防員，考不到消防員之後就無再去考警察，加入了TVB，沒有再想做警察這件事。」原來楊明細細個就覺得「警察好有型」、「揸住支長槍周圍巡」、「捉壞人」。這種正義感的來源，楊明認為來自母親。

「媽咪對我影響很大，她見到一些不公平的事，會很想幫手。」楊明說，媽媽雖然是一個女人仔，亦不懂得講大理論，通常是身教。最記得的是，小時候和媽媽逛街，看到一個推着木頭車的婆婆，紙皮散落一地：「媽媽馬上上前幫手。她經常同我講，公公婆婆以前都後生過，曾經努力建設過社會。」楊明坦言，爸爸媽媽這幾個月看到有人打市民、私了、放火、搞破壞，都覺得很心痛。

自承年少輕狂、
屢犯官非…

多次飾演警察 22歲開真槍印象深刻

翻查資料，除《機場特警》外，楊明已多次飾演警察角色。包括2000年《男親女愛》、2003年《執法群英》、2015年《收規華》、2019年《鐵探》、《機動部隊2019》等等。說起這話題時，楊明如數家珍：「我做過網絡安全及科技罪案調查科高級督察，然後做過掃毒組高級督察，又做過交通部鐵馬，警隊護送組亦做過，又做過G4（俗稱要員保護組），反黑組甚至臥底，很多警察部門我都做過。」

令他最印象深刻的，是2003年《執法群英》中飾演軍裝警員，當年只有22歲。當時香港警察還沒轉制服，還是綠色，楊明第一次穿軍裝。由於該劇與警務處合作，很多拍劇資源都是真的，包括制服上的配件以至拍攝場景，他甚至第一次開了真槍，與劫匪在街頭激烈駁火。

「我覺得不是每個演員或者每個人都可以經歷到，所以特別深刻。」

年少輕狂屢犯官非 醉酒鬧事被判罰

初出道就受到無綫重用，楊明卻因年少貪玩惹出禍。2005年他將私家車停在佐敦道中間行車線，「不小心」在車上睡着，警員到場進行酒精測試後，證實超標，並以涉嫌酒後駕駛拘捕他。同年，他又因在夜店襲擊保安員，被控普通襲擊罪，被判守行為一年。2007年，楊明帶醉入紅磡一間便利店，兩度誤將回鄉卡當八達通，付款失敗後氣憤地將八達通擲向地面及店外，又破壞了店內一個香煙廣告箱。他在庭上認罪，被判150小時社會服務令，並承諾以後滴酒不沾。

「當年我真是一個犯了錯的人，我真是做了一些不應該做的事，我不介意重提。」楊明說，自己想起來也覺得「很恐怖」，為甚麼可以做這些罔顧他人安全的事？但他亦非常慶幸，無真正傷害到任何人，如果當時醉駕撞到人，他會後悔莫及。楊明說，當年的這些事情一直都在他心裏面，有很強烈的感覺，他告訴自己，不可以再犯，這些都是不能再接受的錯。

小時候的楊明和父母住在木屋。

年紀小小已散發星味獲賞識。

沒有讀太多的書，楊明（右一）17歲就入行成為演員。

楊明（左）22年的演藝生涯，嘗試過不同角色。

當年楊明不僅要為自己的胡作非為負上法律責任，星途亦因此遭到一沉百踩，承受了「很多範疇」的壓力和懲罰。公司對他失望、觀眾對他印象不好，走在街上也會遇到市民對他講難聽的說話。受此影響，當時楊明飾演的角色，都只能是燒焦的死屍、二世祖、甚至強姦犯。

「(犯錯)往後那兩至三年，我做了無限咁多次二世祖，無論是古裝的二世祖、民初劇的二世祖、時裝的二世祖，都由我包辦。」

堅守演藝事業　完成自我蛻變

正所謂「人誰無過？過而能改，善莫大焉」。記者問楊明會不會承認自己年輕時叛逆過？楊明對此直認不諱：「我不是一個聖人，但我知道正確的選擇是甚麼。當時有人叫我放棄演藝事業，轉行，但我話畀自己聽，自己犯錯，承受懲罰很應該，我亦想話畀別人聽，我會改變，而且未來我願意用更多的時間證明，我楊明不是這樣的人。」他感激公司當時沒有選擇放棄自己。

回望過去，楊明總結為「年少貪玩，又不聽前輩講」。亦因為年輕，玩心比工作心重，經常去飲酒，每次飲醉就犯錯。雖然當時有機會飾演警察角色，但也不能改變他的思想，改變他的「幼稚行為」。他坦言：「不要說揣摩，想都沒想過(警察)角色的內心，只要Outlook(外表)似，你知後生，最緊要型。」

飾演警察次數越來越多，楊明開始真正體會到警察這個職業的獨特性：「(如果)你無理想，或者無使命感，根本不會選擇做警察。」他反問自己，你以為現在做警察很開心嗎？其實日日出街被人罵。楊明今次拍攝《機場特警》，飾演機場特警組警長，不但在外型上，甚至在角色的內心上，都做了很多功課。他開始真正明白，身為一個警察有甚麼特別意義。

無悔高調撐警　堅持是非黑白

楊明開燉湯店，但為了保持Fit爆身型，他每日只吃乏味的雞胸肉，他笑說好似吃擦紙膠。雖然不喜歡跑步，卻堅持夜跑。為了做好《機場特警》的角色，他特地向一名機場特警組的教官學習戰術、「行咪」姿勢、近身術、搏擊、甚至攻防術。在心理上，楊明亦要求自己時刻保持嚴肅、正面的狀態：「機場是香港通向世界的第一道門，所以我們的形象要令旅客知道，香港是一個好陽光、很有衝勁、很安全的地方。」

對於警察，楊明的態度很清楚，就算以前犯錯的時候，對警察都沒有憎恨。他自言，當年自己犯錯才會被拉，警察只是執行法紀、維持社會治安。隨着年紀日長，楊明對警察這個職業更多了一份尊重。在反修例事件中，他多次發表撐警言論，揚言「生意沒了隨時可以再做，人性沒了不知道怎樣找回來」、「就算做乞丐都唔會妥協」。他不只口裏說說，更身體力行，帶女友去新界北衝鋒隊送燉湯撐警；亦曾與藝人曹永廉一家，以及李嘉、李霖恩到警察公共關係科為警察打氣。

如此高調撐警，楊明說，是因為看到社會不公：「社會不停出現問題，多個月來，看到無數不公平的事，見到很多報道將是非黑白調轉來講，誣衊警隊。我覺得他們承受了很多，而且『黑警死全家』的言論太過分，關屋企人甚麼事？」楊明非常不解，他想講正常的事，為甚麼要講得「細細聲」？

基本做人宗旨　不傷害不破壞

「可能時下年輕人覺得我是阿叔，但我都後生過，我不想改變任何人思維，每個人都有自己的自由。我亦不是要教好你們，我做不到，只是想他們守着一個做普通人的宗旨，不要傷害，不要破壞。」楊明說，一直以來他都不怪年輕人，只因為一些反對派的人，慫恿年輕人出去破壞，又沒有大人跟他們說這是錯的，年輕人被利用所以犯錯。

楊明認為，今時今日做娛樂圈，不再是以往純粹娛樂大家，應該要有一份社會責任：「你不要說教好，起碼有一個正確方向，發放正能量的聲音。」

「香港是我家，怎捨得失去她，但願日後獅子山下，人人團結，永不分化。」這是許冠傑的歌聲，亦是楊明此時此刻的心情。

楊明在《機場特警》中飾演「Easy Sir」，身材fit爆。

《機場特警》講述機場特警組每天如何冒着生命危險除暴安良。

影內容即上 http://kinliu.hk

落力撐警無利益無優待

燉湯店被攻擊 楊明損失慘重

公開撐警的楊明經營的燉湯店，門口被示威者打爛。

楊明的另一個身份是燉湯店老闆，自從公開撐警後，他被封為「藍明」，四間燉湯店接二連三受到攻擊。「燉湯飲死人」、「食客食物中毒入院」、「非法請黑工」、「黑工在店內大廝殺」，各種天方夜談的謠言都有。甚至每次示威期間，店舖CCTV（監控鏡頭）被毀壞，店面玻璃被打爆。楊明說，維修費都花了20多萬，有苦自己知，但他仍然無悔撐警：「一個正常人要做的就是支持警察執法。」

回想起這段苦日子，楊明猶有餘悸：「最大、最嚴重的攻擊是灣仔舖，全部落地玻璃被打爆，無數雜物被扔進來，好彩無扔汽油彈。」荔枝角分店的遭遇亦好不了多少，不但被縱火，更受到網上猛烈攻擊：「最嚴重的時候，每日都有不同政府部門收到投訴，然後拉隊過來檢查。有消防處、衞生署、海關、入境處，但每次都找不到投訴人。」楊明說，開始時會生氣，但慢慢也習慣了：「總之行得正、企得正，不怕查，我不會驚。」

燉湯店內部被破壞。

限聚令警察藍黃照查

暴亂之後又遇上世紀疫情，楊明的生意少不免也受到了影響，但對於政府的抗疫「辣招」，他卻表示非常支持。政府早前祭出「限聚令」，限制人群聚集，要求食肆餐桌之間要有1.5米距離。有些黃店不斷出來投訴，說警察查完又查，是針對他們的打壓手段。不過楊明卻認為真相不是這樣，警察也有到他的店舖調查，看是否符合規定。

「有些人覺得我撐警是不是有利益？我支持警察，所以警察很多事會側側膊。我想講，我完全無（利益），有人投訴，警察依然會來查，我覺得警察分得好開，例如我支持警察，他們會開心，但如果我犯法，他們一樣會拉我。」

楊明藝人以外的另一個身份，是燉湯店老闆。

親切感受香港有愛

楊明說，受到各種流言蜚語攻擊，內心一定有酸楚，但他由衷地說，自己真是很認真經營「燉」這個品牌。

「破壞、網上誣衊、攻擊，其實對我來講，真是有些心酸感覺，無端端一個品牌搞到咁。」雖然受到攻擊，但楊明對未來非常樂觀。他覺得日子就算多苦，但苦中一定有甜：「疫情下，藝人收入少了九成，燉湯店亦少了很多生意，政府兩次抗疫派錢真是好甜。」除此之外，有很多義工姐姐自願到店舖幫手，對於她們的支持，楊明很感動：「令我感受番香港真是一個很有愛的地方。」

採訪期間，「粉絲」圍上來與楊明拍照。

女友莊思明默默支持 媽咪催楊明 盡快生B

楊明的感情生活大家都很感興趣，特別是《機場特警》裏面，楊明與張振朗兩人互摸胸肌，被人說HeHe味濃。最爆的就是楊明和港姐何依婷之間的感情戲，其中一幕何依婷短褲背芯坐上楊明大髀，兩人表現纏綿，男觀眾都看得非常羨慕，這一幕更成為觀眾茶餘飯後的熱門話題。

楊明就說，無想過咁爆：「只是一個Easy Sir好愛錫Baby的演法。」他還說，媽咪都話，好想他快點生個真Baby。

楊明有女友莊思明，二人感情穩定。對於結婚對象的要求，他覺得彼此要有相同理念，無論在生活上還是政見上。

《機場特警》中，楊明和何依婷的感情戲成為熱話。

結婚對象必須有相同理念

「起碼兩個人一定要有同一個方向，是想把家庭搞好。」對楊明來說，家庭生活十分重要。至於政治理念方面，他認為最好一致：「政治理念不同，我想她都不會鍾意我，大家也不能走在一起。」楊明多次去為警察打氣，女友莊思明都全程戴口罩，乖乖站在男友身邊默默支持。

「結婚時間未係好清楚，但會盡快，我應承大家，結婚後會很快有BB。」記者問他是否需要一隊足球隊？他說兩個就夠，最好一個哥哥、一個妹妹，未來會給他們自由發展，不過就會好好教育他們，讓他們學習正確知識。

他自爆今年生日時，媽咪竟然對他說：「不結婚不緊要，你生個BB出來先。」但楊明卻認為要想清楚後再結婚生子，他怕婚姻出問題會害了小朋友。

楊明和女友莊思明感情穩定。

精彩影片
請掃 QR code

非法餵飼無王管 政府執法混亂

野豬擾民或散播致命病毒

新型冠狀病毒肺炎疫情令全球陷入一片死亡威脅。這種病毒有指是來自野生動物（蝙蝠）身上，至於如何散播到人類當中，目前仍是個謎。

野生動物是有可能的病毒源頭，人類應該盡最大努力與牠們保持距離。然而，香港地方細，野生動物如野豬和獼猴等時常騷擾民居。這些動物即使沒有冠狀病毒，但牠們身上卻可以找到日本腦炎、戊型肝炎和豬鏈球菌等惡菌，不過市民似乎「好少理」，不時聽聞有人非法餵飼，甚至欺凌、屠殺這些野生動物。

目前政府並無全面規管禁止餵飼野生動物，只是由不同部門以不同法例加以遏止，可惜各部門之間各自為政，很多人在灰色地帶繼續犯法，隨時引發衞生隱患。

文：李向榮　圖：黃冠華

野豬問題一直困擾沙田大圍居民多年，但在新型肺炎疫情下，居民的擔憂比過往更甚。

「而家肺炎，又有野豬，梗係驚啦。」有曾經幫忙救助被困野豬的街坊表示，野豬擾民情況嚴重，目前新型肺炎疫情嚴重，令他不禁擔心野豬和獼猴會否將一些不知名病毒傳給人類。

隆亨邨野豬出沒重災區

記者日前聯同在沙田隆亨邨當了多年區議員的「公民力量」潘國山，到該邨了解野豬出沒情況。雖然未發現豬蹤，但就見到有野豬出沒及居民餵飼野豬的痕跡，例如原本栽種灌木的小花糟，被野豬翻鬆了泥土；在學校對出的小坡上，也見到一個個被棄掉的膠盒和膠袋。

居民告訴記者，一早一晚都會有人到山坡餵野豬，將一袋袋食物拋在山坡上，野豬會一家大細，聯群結隊從山上走下來進食。事實上，該個毗連隆亨邨的山坡，不屬於邨內範圍，而是地政署管轄的官地。

潘國山說，野豬餵飼問題始終得不到解決，源於政府各部門各自為政。

野豬走入隆亨邨，一家大細在公園（左）和球場（右）附近「搵食」。

市民非法餵飼政府部門卸責

根據漁護署估算，目前全港約有1,800至3,300隻野豬。野豬數目泛濫，其實與市民餵飼有關，但政府到現時仍未有計劃立法，全面禁止餵飼野生動物，只是按法例賦予各部門的執法權加以阻止，但因應案發地點不同，引伸出「跨境犯罪」的執法問題。例如在郊野公園餵飼野豬，漁農自然護理署（漁護署）根據《野生動物保護條例》，已將部分郊野公園範圍如金山、獅子山及城門郊野公園等列為禁餵區，違例者最高可被判罰款10,000元。

漁護署發言人回覆《堅料網》查詢時指出，在《野生動物保護條例》訂立的禁餵區外，餵飼野生動物不受該條例管制，但若餵飼動物時弄污公眾地方，相關部門（包括食物環境衞生署、康樂及文化事務署）可引用《定額罰款（公眾地方潔淨及阻礙）條例》向相關人士發出定額罰款通知書。房屋署亦可根據同一條例執法，定額罰款1,500元。

不過，以隆亨邨對出山坡問題為例，將食物由屋邨範圍拋到政府官地中，按目前安排，雖然同樣可能觸犯亂拋垃圾罪行，但卻可能出現執法分工問題。

區議員：令出多門成執法漏洞

「沙田野豬成為議會話題，也是這幾年間的事。」潘國山說，針對有人非法餵飼野豬，目前在管理方面由不同政府部門負責：「如果事情發生在道路上，就由路政署委托食環署負責，包括檢控及清理；如果在公眾公園內，則由康文署負責，康文署通常交外判公司處理。」就算餵飼地點在公共屋邨內，也要看該屋邨是否屬於「租者置其屋計劃」屋邨，例如隆亨邨不在計劃之內，所以由房屋署負責，但有些屋邨例如顯徑邨有業主立案法團，則由法團負責。

野豬搵食無分地界，潘國山說牠們很多時都會在一些「交界位」出現，例如在郊野公園和地政處管轄的地界，地政本身又無人清潔，結果造成三不管現象，清理上亦「做唔切」。

漁護署野豬管理開支急增近倍

為了加強處理野豬問題，漁護署在2019至2020年財政年度，共支出1,380萬元，較對上一年增加39%，但野豬滋擾投訴數字卻沒有下跌趨勢。截至今年1月，署方在上一個財政年度（10個月）共收到950宗涉及野豬的投訴，而對上一年全年度則與上年度的1,008宗相若。署方打算在今個財政年度，將野豬管理的開支預算增加至2,370萬元。

增加人手為野豬絕育

環境局在答覆立法會議員何俊賢的書面提問時表示，漁護署去年開展一項以紅外線自動攝影機，估算郊野地區野豬數目的先導計劃。過去3個財政年度，漁護署接獲的野豬出沒或滋擾投訴個案分別為787宗、1,008宗及950宗。在上一個財政年度，漁護署負責野豬管理工作的專責小組共有26人，比對上一年度增加12人。由於署方打算增加人手到31人，故開支預算亦有所增加。署方強調，會繼續為野豬避孕或絕育，並將牠們搬遷到偏遠郊野，以緩解滋擾。

漁護署人員架起大磅檢查豬隻體重。

漁護署人員為野豬進行絕育工作。

漁護署禁餵區違例餵飼野生動物檢控數字

年度	檢控宗數
2014-15	62
2015-16	75
2016-17	72
2017-18	40
2018-19	32

不同部門在同一位置放上橫額提醒市民勿餵野生動物，反映各部門未有好好協調。

又例如房屋署，執法的是房署職員，但大部分屋苑的管理已外判，屋邨只有數名職員輪更駐守，保安員明明見到有人餵野豬，通知職員到場時人早已離去。潘國山說，各個政府部門分工「太清楚」造成執法上的困難：「各司其職、各家自掃門前雪，基本上大家都說不是他們管的地方。這就是政出多門令到有些問題解決不到。」

有市民在山坡上餵飼野豬，留下大堆垃圾。

引發蚊患鼠患環境衞生惡化

人類和野生動物近年「親密接觸」機會多了，關係卻日漸「惡化」。潘國山說，現時對待野生動物的方法，和過去有天淵之別。以前有野豬隊（西貢和大埔狩獵隊），做法相對平衡，但隨着市民對動物福利的認知增加，狩獵隊獵殺野豬的場面又太過血淋淋，因此引起了不少非議：「包括我在內，唔殺生的人，看到後心裏很不舒服。」及後政府就「凍結」了野豬狩獵隊的活動。不過，野豬數目也因此而增多，人類和野豬的接觸增加，最後野豬問題成為民生議題。

「人類活動越來越侵蝕到野豬的空間。比如說建屋建到郊野公園邊陲位置；行山的人也越來越多。」潘國山解釋，野豬原有的食物鏈被破壞，加上有人開始餵飼，結果導致野豬直接走到人類聚居地，在有食物供應的地方「開餐」。野豬在山林間覓食困難，怎料在城市邊緣卻有人餵飼，兩者可說是「一拍即合」。

潘國山說，雖說野豬傷人個案是有，但不算多，不過很多人都擔心人豬太接近會令市民受傷，尤其擔心在公園玩耍的小朋友。另外，潘國山認為目前最大問題，是野豬出沒加上市民餵飼令環境衞生問題惡化：「野豬和其他動物有些不同，牠們進食和排泄都可以在同一地點。」食物殘渣和豬糞混在一起，發臭之餘更會引發蚊患、鼠患。

除了野豬，市民亦不時見到猴子的蹤影。

應採方法引豬群遠離民居

除非法餵飼之外，潘國山見過更離譜的，是有人主動去接觸野豬：「包括玩野豬，即是欺凌、打牠們。幾年前更發現有人在山上用帳幕搭建類似屠房，內裏『架生』齊全，成副豬放在帳幕，豬雜都有。」潘國山相信，帳幕是有經驗的屠夫或「豬肉佬」所建，但他們屠殺野豬是為興趣、為食用還是為出售，則不得而知。

潘國山建議，政府各部門應聯合解決問題，目標是要令豬群遠離民居：「例如在山上種植食物，野豬在山上有得食就不會走落山覓食。另外，政府部門可以統一餵飼，由一個機構統籌，專人帶上山餵飼，將野豬引返上山。」潘國山強調不是隨口亂說，事實上雲南省也是以統一生產飼料的方式，供義工餵飼候鳥：「可以避免用食物殘渣亂餵的問題。」最後一個方法是搬遷，將野豬遷至人煙較為稀少的地方。

漁護署人員不時在屋邨等地捕捉野豬。

房署：應即時與屋邨辦事處聯絡

針對各部門的執法問題，漁護署發言人指，署方一直與相關部門合作，清除滋擾黑點的食物來源，並將調查收集到的資料，轉交相關部門跟進。漁護署亦和食環署及環保署合作展開一項顧問研究，設計能免受野豬及猴子滋擾的廢屑箱和垃圾桶。署方亦曾與民政事務處合作舉辦巡迴展覽，教育市民不要餵飼野豬及其他野生動物。

房屋署發言人稱，除了發出定額罰款外，倘若餵飼者是該屋邨的租戶或認可住戶，房屋署職員亦會根據屋邨管理扣分制扣分。發言人指如在公共屋邨公眾地方發現野豬出現，應即時與屋邨辦事處聯絡，以便職員向警方或漁護署求助。屋邨辦事處亦會張貼通告，提醒住戶切勿餵飼野生或流浪動物，包括野豬等，以免因牠們經常走到民居附近覓食，造成滋擾，並引致環境衛生等問題。

精彩影片
請掃 QR code

專家證實：
野豬「周身毒」極度危險

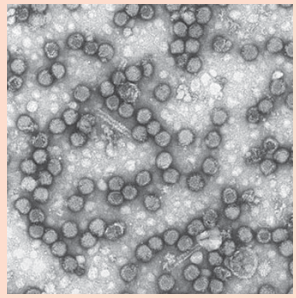
人類接近野豬可說是非常危險，除了牠們會因為受威脅而發動攻擊，引致傷亡，野豬身上更存有多種威脅人類安全的病毒，即使沒有直接接觸，人類也有機會受到感染而致命。

美國維珍尼亞理工學院暨州立大學發表研究結果，顯示在世界各地的野豬中，已發現幾種已知傳染病，可對人類構成重大威脅，分別是戊型肝炎病毒、日本腦炎病毒和輸血傳染性病毒（TTV）等等。

本港曾有豬鏈球菌感染個案

各種病毒之中，以日本腦炎和豬流感最出名。日本腦炎主要靠帶病毒的蚊子叮咬傳播，蚊叮過帶病毒的野豬就會受感染，再叮咬人類或其他動物時會將病毒傳播。目前日本腦炎沒有疫苗，只能作支援性治療，死亡率高達25%，即使病人生存下來，亦有30%可能會有神經系統損壞。

除了病毒，野豬身上還帶着很多細菌，例如是大腸桿菌、金黃葡萄球菌、沙門氏菌和豬鏈球菌等。至於戊型肝炎則可以透過接觸野豬糞便感染。衛生防護中心早前亦曾稱，在接獲呈報的豬鏈球菌感染個案中，有一宗在2018年呈報的個案，患者病發前曾接觸過野豬。由於現時並沒有預防豬鏈球菌感染的疫苗，故市民應避免與野豬接觸。



顯微鏡下的日本腦炎病毒（左）和豬鏈球菌（右）。

藉水炮車誤射清真寺 圖挑動宗教仇恨

伊斯蘭教學者：不會成功的

去年10月，水炮車的藍色水柱一度射向九龍清真寺的大閘，驅散示威者。

反修例風波下，「染藍」的九龍清真寺有了利用的價值。開始有人用「We Connect」，中文叫「同行」，形容示威者與伊斯蘭信徒的共同進退關係，到底背後在打甚麼鬼主意？

在香港中文大學伊斯蘭文化研究中心任教的楊興文，出身於傳統穆斯林家庭，哥哥是灣仔愛群清真寺教長。他明言，這種企圖挑起宗教種族仇恨對抗港府的方式，是「不會成功的」，皆因伊斯蘭教真正的教義是，愛好和平、反對暴力。

他認為，現今香港年輕人過分強調自由，鮮有人信奉宗教，對於宗教的認知更是淺薄，出現信仰真空的狀況，情況令人擔憂。

文：郭延桐　圖：黃冠華

伊斯蘭文化協會會長楊興文表示，伊斯蘭教愛和平，反對任何形式暴力。

行政長官林鄭月娥到訪清真寺與教長及穆斯林領袖會面，詳細解釋警方行動。

清真寺被染藍。

伊斯蘭文化協會會長楊興文稱，香港華人穆斯林約五萬人，來自印尼的教徒約十五萬，其餘巴基斯坦、孟加拉、印度、馬來西亞及中東的教徒約十萬人。

楊興文出身於「祖祖輩輩、世世代代都是穆斯林的家庭」。原籍山東省泰安地區，爸爸是清真寺教長，五兄弟姊妹，楊興文說：「我們兄弟四個，最細一個是妹妹，兄弟四人就有三個都是教長。」幾乎一家人都是伊斯蘭教的傳播者。

楊興文在敘利亞苦讀七年，修讀阿拉伯語和伊斯蘭經典著作，後來在哥哥楊興本（香港愛群清真寺暨林士德伊斯蘭中心教長）建議下，97年來到香港落地生根，見證香港人對伊斯蘭教認知的各種轉變，也見證了這場反修例運動的始末。

沒有侮辱冒犯警察 清場合理

一向以來，香港人對伊斯蘭教的觀感都是負面的，戴頭巾、恐怖份子、嚴苛的教義。直至反修例風波的時候，伊斯蘭教才被重新提起。

話說在一次示威清場行動中，警方水炮車藍色水誤中九龍清真寺正門及大閘。翌日，特首與警務處一哥主動到清真寺，向穆斯林組織教長解釋及道歉。事件引發熱議，有人上網上線，質疑警察染藍清真寺是公然侮辱宗教。

楊興文認為，警察完全沒有侮辱冒犯的意思，皆因當時有遊行示威，而清真寺剛好在馬路邊，當時清真寺門口有人，警察清場很合理：「很明顯不是故意針對清真寺。」楊興文質疑有人借此大造文章，居心叵測：「他們要挑起我們穆斯林的憤怒，讓穆斯林也不滿政府。」但楊興文認為，他們的挑撥是不會成功的。

伊斯蘭視扔汽油彈為犯罪行為

談到在示威中，有年輕人扔汽油彈襲擊警察、警署，楊興文生氣地說：「絕對反對，不允許的，在伊斯蘭看來屬於犯罪行為，會受到阿拉（真主）懲罰。」他解釋，在穆斯林教義裏，口和手都不可以傷害別人，就算是語言中傷、家庭暴力也不可以。

「任何形式的暴力我們都反對。」犯罪會得到懲罰。楊興文形容扔汽油彈在伊斯蘭看來屬於刑事犯罪，即使逃脫了現代社會的法律制裁，在信仰裏也逃脫不了懲罰：「比如在《古蘭經》寫的，你財產會損失，以後出來工作事業會不順利，身體會不健康，甚至精神會常常覺得煩惱。」

港青不願意信教 怕失去自由

楊興文在香港中文大學伊斯蘭文化研究中心任教，他看到一個現象，香港年輕人很少信教。

「第一是渠道比較少，第二是大家對宗教的認識相對比較淺薄，第三是很多年輕人以為宗教是對於人的一種約束，他們害怕失去自由。」楊興文覺得，這種理解不對，因為無論任何宗教，對於人都有積極正面作用。

可能基於以上的原因，修讀楊興文任教課程的學生也是屈指可數，他說：「很多人都是通過媒體，看到伊斯蘭的表面，例如帶有地區地域色彩的伊斯蘭，甚至媒體上對於極端伊斯蘭的渲染，都讓大家望而卻步。」楊興文強調，真正的伊斯蘭愛好和平。

反修例運動造成對立分裂

「每個家庭對伊斯蘭投入的時間和精力都不一樣，我們家庭投入很多。」楊興文的爸爸在山東穆斯林清真寺當教長，小時候就常常教育兒子唸經文。楊興文出生於1967年，剛剛是文化大革命開始，當時宗教是被禁止的，清真寺要全部關閉。

「父親對宗教的信念非常強烈，他覺得無論時代背景怎樣改變，伊斯蘭信仰永恆不變。這是人生的正能量。」父親教導兒子要有一顆慈悲心，要多行善，多做好事成為一個好人。楊興文記得爸爸經常說：「和平、平安是伊斯蘭最核心的價值，不是自己平安，也要給身邊人帶來平安，給社會帶來和平。」

中國改革開放之後，文革時被拆掉的清真寺都蓋回來，現在中國有四萬多座清真寺，社會一片和平繁榮的景象。

楊興文總結，在香港整個反修例運動中，穆斯林按照伊斯蘭教導，一直扮演和平角色，如果有可能，他希望可以在中間起到調節的作用。

「現在香港變成一個對立狀態，在我們伊斯蘭看來，對立只會加劇矛盾，是失衡的。」

「不要搞亂香港 我們希望和平」

土生土長伊斯蘭信徒心底話

李先生（右圖）是土生土長香港人，六年前他信了伊斯蘭教。眼見反修例運動期間，有南亞穆斯林在重慶大廈派水，被形容成「We Connect」，支持「手足」，他感到被冒犯：「我們大部分人都不幫黑衣人，我相信大家希望和平。」

沒有信仰人生沒方向

李先生本來是無神論者，大概六年前成為了伊斯蘭教徒。他坦言，對於不能吃豬肉、齋戒月只能喝水等教規都還在適應。但他覺得：「以前沒有信仰的時候，覺得人生沒有方向，信教後我覺得其實伊斯蘭就是要我們多做善事，不要殺人、放火、做傷天害理的事。」

不能接受暴力破壞行為

「我不支持運動，你們不要搞亂香港！」李先生認為，示威者有他們的自由，但是堵路、放火、擲汽油彈、破壞社會設施等行為令他難以接受：「這已經嚴重影響到別人的自由，已經影響社會安穩。」

李先生希望年輕人像他一樣，早點信教：「如果後生仔信了伊斯蘭教，我相信不會有這些事發生。」不過他認為不一定要信伊斯蘭教，信佛教、基督教都可以：「所有宗教如果做得好，都是導人向善。」

習近平早前參觀銀川市新城清真寺並與伊斯蘭教人士交流。

新型肺炎爆發前，四千名穆斯林到九龍清真寺參與禮拜，在首席教長帶領下為香港和全港市民祈福。

香港穆斯林 遜尼派什葉派並肩禮拜

香港穆斯林以遜尼派為主，但與中東地區不同，無論是什葉派還是遜尼派，在香港都能融洽共處，不會出現兩派敵對的局面。香港回教信託基金會總會主席庫馬．門哈斯（Oamar Minhas）指出：「香港可能是世界上唯一地方，讓遜尼和什葉派穆斯林可以肩並肩，在同一座清真寺內進行禮拜。」

在先知穆罕默德離世後，當時穆斯林對誰人真正有權繼承「接班人」地位上有分歧，繼而分裂為遜尼派及什葉派兩大派別。兩派想法各異，偶有爭鬥，甚至迫害。實際操作上，遜尼派穆斯林每天禮拜5次，而什葉派穆斯林則祈禱3次，分別在早晨、中午、日落。

香港穆斯林一般都禮拜5次，包括日出前的「晨禮」、正午之後的「晌禮」、下午時的「晡禮」、日落時的「昏禮」及晚上的「宵禮」。另外，穆斯林會於每個周五進行聚禮「主麻」。穆斯林每年舉行兩大節日會禮，包括「開齋節」會禮及「宰牲節」會禮。

目前本港有六間官方認證的清真寺，包括中環些利街清真寺、灣仔愛群清真寺、赤柱清真寺、柴灣清真寺、九龍清真寺及油麻地易卜拉欣清真寺，其中灣仔愛群清真寺及九龍清真寺的規模最大。

港人對清真寺欠認識
伊斯蘭禮儀話你知！

灣仔愛群清真寺大堂展示了伊斯蘭教禮儀資訊。

早前香港清真寺被「染藍」，引起不少港人對清真寺及伊斯蘭教的關注。伊斯蘭教是世界三大宗教之一，現時全球約有16億穆斯林，佔總人口約22%，僅次於基督教。香港約有30萬穆斯林，進入清真寺遵守宗教禮儀是基本禮貌，但香港大部分人對清真寺及伊斯蘭教禮儀都缺乏認識。

寺內攝影先徵求對方同意

清真寺是伊斯蘭教的重要場所，意指「禮拜的地方」。寺內主要建築要朝向聖城麥加，以指引信徒正確的禮拜方向。穆斯林禮拜前要清潔，清潔儀式分為小淨及大淨。小淨要求人局部潔淨身體的口、鼻、臉、手及腳；至於大淨則要求潔淨全身每個部位。清真寺分為禮拜的地方（禮拜殿）及其他非禮拜的地方，非穆斯林不能進入禮拜殿。在禮拜殿外參觀，須低聲說話。如要攝影，不論人或物，都要事先徵求同意。

穆斯林禮拜前要清潔，清潔儀式分為小淨及大淨。小淨要求局部潔淨身體的口、鼻、臉、手及腳。

香港穆斯林一般每天禮拜5次。

伊斯蘭禮拜分男區女區。

「羞體」不外露禁穿短褲

伊斯蘭信徒身體很多部分都是「羞體」，不可隨意外露。不論男女都不可穿着短褲及牛仔褲，女性必須穿蓋過腳踝的長裙或褲子，上衣袖子必須蓋過手腕，並把手臂和背部收好。由於禁止女士露出身體曲線，所以要避免穿着短袖上衣或緊身褲。

香港未要求女士硬性包頭

早前特首林鄭月娥進入清真寺時沒有包頭引起熱議。其實按照傳統，女性進入清真寺必須用頭巾包頭，如沒有頭巾，部分清真寺可免費借用。有些清真寺甚至會有人在入口處，要求女性遊客必須穿上寺方提供的長袍和頭巾。香港清真寺沒有特別要求女士包頭，但表示尊重傳統，建議進入清真寺時最好包頭，以示尊重。

防止帶進污穢入寺先脫鞋

為防止將街外的污穢帶進寺內，所有人雙腳踏足地毯和禮拜廳前都要脫鞋，伊斯蘭信徒更會在清真寺前的水道先洗腳，進去時可以穿襪子，但穆斯林通常會赤腳進入。

伊斯蘭禮拜分男區女區

對伊斯蘭教徒而言男女有別，尤其傳統的伊斯蘭國家，清真寺可能會分為男區和女區。一般男區就在大禮拜廳，女區會在寺內的另外一個小房間。

雙腳放身後切勿手指指

坐在地毯上時，雙腳緊記要放在身後跪坐，用手指指着其他穆斯林會被視為不尊重和侮辱。記得謹守規矩，維持清真寺內的環境潔淨，不能損壞清真寺的建築及物品。

精彩影片
請掃 QR code

超強募款能力 交好政商名人 譚德塞無懼政治炮火 見招拆招

明年《時代雜誌》的封面人物，相信走不出幾個面孔，世衛總幹事譚德塞肯定是其中熱門人選。帶領全球防疫工作的譚德塞，在過去被指為常帶笑容的謙謙君子，他交遊廣闊人緣極佳，加上他對祖國埃塞俄比亞防治傳染病的執着，為他帶來國際聲望。

譚德塞好好把握了機會，結合他強大的吸金（募款）能力，為非洲衛生帶來不少支援，也造就他得到美國富豪和中國政府的支持，成為世衛「一哥」。可是一個新型肺炎病毒，譚德塞被指偏幫中國和抗疫不力而成為眾矢之的，政績、人格、背景全部落入各國攻擊範圍。此刻的譚德塞，或許正面對他人生中最大的「疫情」。

文：本刊記者 圖：互聯網

超過三百一十萬人染疫，廿多萬人死亡，新型肺炎疫情將全球帶到地獄邊緣。作為聯合國轄下世界最大的國際公共衛生組織，世衛多番的決定引來世界各國抨擊。作為領導者的世衛總幹事譚德塞（Tedros Adhanom Ghebreyesus），更是「身經百箭」成為眾矢之的。

忙於防疫更要到處「撲火」

美國總統特朗普是炮火最猛烈的一位，他批評世衛以「中國為中心」進行防疫，又直言肺炎疫情初期世衛便判斷錯誤，致令疫情大流行，還揚言凍結對世衛的資金支持。其後日本、法國、南韓、加拿大等西方國家加入批評行列，而德國則認為此刻要支持世衛，但講明疫後要徹查病毒源頭。中國則一如既往，支持譚德塞和其團隊繼續防疫工作。

至於譚德塞本人，則在特朗普表態後開記者會，會上首次當眾控訴，遭受到台灣網民的種族歧視及人身攻擊。然而他的言論並未有停止各方炮轟的火力，譚德塞招架得越來越吃力，這位「好好先生」除了要忙於防疫外，還得要四出撲火。

譚德塞（左）在Twitter上以「兄弟」稱呼趙厚麟（右）。

譚德塞（紅圈）和提格雷人民解放陣線高層，包括總理澤納維（前排右二）關係密切。

非洲人領導世衛史無前例

英國廣播公司（BBC）記者福克斯（Imogen Foulkes）是這樣描述第一次以總幹事身份出席世衛記者會的譚德塞：「他面帶微笑走進來坐下，用一種輕鬆的方式與人交談，聲音有時候小到很難聽清楚。這與他的前任陳馮富珍（Margaret Chan）的嚴肅正統相比有很大不同。然而，在這副平靜的態度背後，肯定藏著一個非常決斷的男人。」在成為世衛總幹事之前，他從埃塞俄比亞的權力核心中上位，先是衛生部長，繼而轉做外交部長。福克斯這樣形容：「他要是個謙謙君子，不可能升到那麼高。」

福克斯的描述，或多或少代表着部分見慣大人物的記者的想法。一位來自非洲的公共醫療衛生專家，譚德塞竟然可以出任領導全球的世衛總幹事一職，總會叫人好奇究竟他如何做得到。

出身軍人家庭赴英深造公衛

譚德塞生於1965年3月3日，埃塞俄比亞人，在埃塞俄比亞帝國的厄立特里亞（Eritrea）省阿斯馬拉（Asmara）出生，（現為厄立特里亞Eritrea首都），他的父親是一名軍人。1986年，譚德塞在阿斯瑪拉大學取得生物學學士學位。

大學畢業後譚德塞以初級公共衛生專家的身份，加入獨裁者門格斯圖（Mengistu Mariam）的德爾格（Derg）政權，服務於衛生部。但在提格雷（Tigray）地區長大的他，及後加入了致力推翻門格斯圖的「提格雷人民解放陣線」（TPLF）。

1991年門格斯圖被推翻後，他到英國繼續升學，1992年取得英國倫敦衛生與熱帶醫學院（London School of Hygiene & Tropical Medicine）傳染病免疫學碩士學位，2000年取得諾定咸大學（University of Nottingham）社區衛生哲學博士學位，研究水壩對埃塞俄比亞提格雷州瘧疾傳播的影響。

立志為非洲公共衛生服務

譚德塞在當選世衛總幹事後，接受美國《時代雜誌》訪問，談過自己立志於服務公共衛生的原因。他弟弟大約四歲左右去世，譚德塞後來懷疑弟弟死於麻疹：「我當時接受不了，現在我也不能接受。」譚德塞向記者說。一位小朋友竟然死於一種已有疫苗的疾病，只是因為他出生在了一個錯誤的地方，這就是不公平。

譚德塞今年初到北京和習近平會面。

2001年，譚德塞學成返國，出任他成長地提格雷州衛生局局長。他學以致用，發現提格雷州修建的小水壩帶來瘧疾問題，他主張在不犧牲國家發展的前提下，解決公共衛生問題，結果讓他在兩年後出任衛生部長。2005年10月，譚德塞被總理澤納維（Meles Zenawi Asres）任命為衛生部長。

表現突出獲國際組織賞識

成為衛生部長後，譚德塞提出一系列衛生系統的全面改革。2005年至2012年在位期間，他在當地建立了3,500個衛生中心和16,000個衛生站，將嬰兒死亡率降低了三分之二、愛滋病感染率降低了90%、瘧疾死亡率降低了75%；更培養了38,000名衛生推廣工作人員，負責推廣預防愛滋病和防治瘧疾，並提供簡單的醫療服務。此舉最大的成就，是將國家對外界醫療援助的依賴度降低了35%。

在衛生領域打出名堂的譚德塞，得到越來越多人的賞識，出任多個國際公職，並得到越來越多的國際資金項目支持。譚德塞先後在2007至2009年擔任減瘧夥伴項目的主席；2009至2010年任聯合國愛滋病聯合規劃署主席；2009至2011年出任全球抗擊愛滋病、結核病和瘧疾基金會（The Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria）董事會主席。在出任各項公職期間，譚德塞從全球各國引來大量資金支援，開始積累了他的人脈關係，更奠定了他極強的「吸金」能力。

獲比爾蓋茲及克林頓支持

其中一個比較成功的例子，是2011年，埃塞俄比亞從美國全球健康倡議「GHI plus」獲得4.1億美元援助，其中近8成用於抗擊愛滋病。

但更讓人矚目的，卻是他出任「全球抗擊愛滋病、結核病和瘧疾基金會」董事會主席。這個基金會其實是由全球首富比爾．蓋茲（Bill Gates）所創立的「比爾與美琳達蓋茨基金會」（Bill & Melinda Gates Foundation）所發起。另外，譚德塞在出任「世界疫苗聯盟（GAVI）」董事期間，和前美國總統克林頓及他的「克林頓基金會」（Clinton Foundation）打好了良好關係，而蓋茲基金會亦是該會的主要贊助人之一。

譚德塞（右）和美國國家過敏和傳染病研究所主任福奇一同簽協議。

與中國建立緊密關係

譚德塞當埃塞俄比亞衛生部長時，已發展出他的國際關係；轉任外交部長後他與各國政要交往得比以往更多，和中國的關係亦越見密切。《德國之聲》和英國《衛報》都曾報道過，譚德塞是如何和中國建立關係。

譚德塞其中一個好朋友，是出身於中國郵電部的趙厚麟。2014年趙當選聯合國轄下國際電信聯盟（ITU）史上第一位中國籍總幹事，和譚德塞關係良好，譚德塞更曾公開以「兄弟」來稱呼趙。有傳媒報道，過去數年中國積極推動在非洲建立流動通訊網路，當時已經擔任埃塞俄比亞外交部長的譚德塞，在好「兄弟」的幫助下成功向中國爭取到大量在電信方面的援助。最後，他更憑着在中國及國際社會龐大的人脈基礎，爭取得絕大多數世衛成員國支持，接替來自香港的陳馮富珍，出任世衛總幹事。

被質疑三度掩蓋霍亂疫情

雖然有強大的人脈，但並不代表事業會一帆風順。事實上，自從2017年譚德塞決定參選世衛總幹事開始，他過去的操守便遭到西方媒體的質疑。例如《紐約時報》報道，其中一名英國候選人納巴羅（David Nabarro）的非正式顧問、美國喬治城大學「全球國際衛生法歐尼爾研究所」主任高斯丁（Lawrence O. Gostin），曾指控譚德塞在埃塞俄比亞擔任衛生部長期間，三度掩蓋國內的霍亂疫情。

高斯丁指譚德塞出任衛生部長期間，埃塞俄比亞分別在2006、2009和2011年出現霍亂疫情，但當局並無對外公布，只表示出現有人「急性水樣腹瀉」的情況。高斯丁指如果由一名掩蓋自己國家疫情的人領導，世衛將會「失去合法性」。高斯丁說譚德塞很有同情心，做事也很稱職，但他有責任向當權者說實話。譚德塞否認指控，稱是當選無望的對手對他的抹黑。

任命親善大使惹爭議

不過，譚德塞成為新任總幹事後，曾出現一件令各國嘩然的事。在上任僅4個月後，他決定任命津巴布韋前總統穆加貝（Robert Mugabe）為世衛親善大使。穆加貝因領導國家獨立、提升黑人衛生環境和教育機會而贏得稱許，但他同時被西方指濫權腐敗；又因他在任近20年間，國內通脹演變到相當嚴重而備受批評。美國有媒體「踢爆」，指譚德塞任命穆加貝，是因為要回報對方幫忙在非洲聯盟中為他拉票。面對世界各國群起反對，譚德塞最後還是「收回成命」。

過去從政歷史被起底

新型肺炎全球大爆發後，世衛被各國群起而攻之，被指領導不力，向西方國家發出誤導訊息。在這個起底年代，譚德塞再次被人翻舊帳。前文所述譚德塞曾是「提格雷人民解放陣線」成員，埃塞俄比亞媒體記者Abebe Gellaw就指，「提解」在1991年取得權力前，就被美國國土安全部的全球恐怖組織資料庫列為黑名單，組織被指涉及謀殺、酷刑、濫捕、搶地等罪行，而譚德塞作為「提陣」成員，也和組織高層，包括總理澤納維過從甚密。

西方國家替罪羔羊

目前針對譚德塞的指控和批評，其實和國際局勢、疫情發展等事息息相關。西方國家領袖在抗擊新型肺炎上普遍表現不濟，引發巨大民怨，為了挽救政治生命，順理成章要尋找替罪羔羊。以炮火最猛烈的美國總統特朗普為例，他年尾面臨大選，原本選情看好，但突如其來的一場疫情令他左支右絀，連任機會大打折扣，因此他選擇將責任往外推，先推向中國，再推向世衛。普遍相信，在美國大選結束之前，在政治需要之下，譚得塞會不得安寧。

譚得塞擁有極強的個人魅力，更曾是媒體眼中的謙謙君子，他能否帶領世界走出疫情，挽救世界之餘也挽救自己的職業生命，相信是他接下來的最大的挑戰。

特朗普炮轟世衛和譚德塞未盡己任。

譚德塞新型肺炎一「疫」，身經百「箭」。

文、圖：千慧

輕鬆行魔鬼山

賞維港景、看歷史炮台

不少行山新手都會到試行魔鬼山，走畢全程大約2小時。

新型肺炎肆虐全球，各地政府都呼籲民眾安坐家中，保持社交距離，惟長時間宅在家，心情難免鬱悶！雖然在家做帶氧運動、出一身汗也可釋放安多分提升快樂指數，不過比起出外行山，吸收樹林的芬多精更能排解鬱悶！今次挑選的魔鬼山（又稱炮台山），鄰近油塘地鐵站相當方便，可眺望維港靚景，黃昏時分看到日落，最重要是路線非常易行，即使一支公或二人出行都能輕鬆完成。

交通方便！油塘地鐵站5分鐘腳程

魔鬼山正名為炮台山，高222米，位於鯉魚門以北，沿山腰到山頂都可以俯瞰維港兩旁景色，加上山上遍佈軍事歷史遺跡，極具觀看價值。以易行見稱的魔鬼山，相當適合不常運動的行山新手，加上鄰近油塘地鐵站，從A2出口往高超道，沿將軍澳華人永遠墳場約5分鐘便抵達山腳，行畢全程大約2小時。

過往不少龍友會趕在黃昏時段上山打龍。

從油塘A2出口出發，約5分鐘便抵達山腳，好方便。

從高超道亦會看到魔鬼山，大家沿着此方向走便會抵達山腳。

魔鬼山正名為炮台山，故山上的指示牌都會顯示為炮台山。

軍事歷史遺跡

魔鬼山遍布軍事歷史遺跡，由於位近鯉魚門海峽，能俯視維多利亞港東面水道入口，極具戰略價值，1898年，英國殖民地政府便開始於山上興建一系列防衛設施，包括歌賦炮台、砵甸乍炮台、魔鬼山碉堡、戰布壕等，這些設施至今已超過一百年，大家在山上除了看靚景，不妨多留意這些珍貴的軍事遺跡。

山上有不少通往碉堡的小道。

通往山上最後一段路，過往曾是戰壕。

遊人可沿衛奕信徑到達歌賦炮台，亦可循小徑登上碉堡。

01 歌賦炮台

從山腰走到衛奕信徑第3段入口，會看到清晰指示牌通往炮台山，上斜走約10分鐘，便會看到分岔口，分別通往歌賦炮台軍事設備及炮台山山頂。歌賦炮台被評為二級歷史建築，設有2個炮位，分別有6吋及9.2吋口徑大炮，但兩座大炮於1940年被移至鶴咀的博夏勒炮台，至今只能看到昔日炮台及維港海景。

炮台對出位置，亦會看到寧靜的海峽。

02 鯉魚門壯麗海景

沿歌賦炮台上山，途中會看到鯉魚門海峽及山腳出發點的建築物，包括鯉魚門邨、油塘大本營等，隨着愈上愈高，天晴氣朗時更會看到遠處中環的國際金融中心（IFC），行到氣喘時，望住海景休息，非常滿足。

info

時間：約2小時

交通：油塘地鐵站A2出口，往高超道，沿將軍澳華人永遠墳場約5分鐘便抵達山腳。

山腳一段路坡度為1：10，行山新手或會感到少少吃力。

衛奕信徑第3段入口有清晰指示，新手緊隨指示便可輕易攻頂。

碉堡周圍布滿樹木，但入口不算隱蔽。

惟碉堡有不少塗鴉的痕跡，令人心痛。

03 軍事碉堡

魔鬼山作為東海岸的軍事堡壘，由於面向鯉魚門海峽，同時亦能瞭望維港東面而來的船隻，故過往亦是重要的軍事據點，英軍在山上設立戰壕及碉堡，在通往山頂的一段樓梯，旁邊便會看到戰壕；離開歌賦炮台、前往山頂的路上，會見到滿布槍孔的碉堡遺跡，而山上有眾多通往碉堡的小道，不過部分小路凹凸不平，大家要小心慢行。

04 維港睇日落

講到魔鬼山最令人讚歎的地方，必然是睇維港日落，在攻頂的最後一段階梯，旁邊便是維多利亞港東面水道，東面海岸建築物不密集，感覺出奇地平靜，加上漫山綠葉景致，令人精神為之一振！其實攻頂後，可在山頂賞盡270度無敵大海景，東面有百勝角、南面有柴灣，西面有維港，天氣好的話，在西面更可一次過捕捉日落及維港，是絕佳的打龍地點！

01 通往山頂的一段階梯，感覺寧靜。

02 山頂位置頗多人，大家記得保持安全距離和戴上口罩。

03 南面會看到柴灣及將軍澳華人永遠墳場。

由於山頂可以望到西面，故黃昏時亦可捕捉鹹蛋黃。

提提你

近日不少人在假日前往郊外，行山路段甚至出現人龍的現象，而天氣也開始轉熱，即使疫情稍見緩和，各位有心前往郊外活動的朋友也絕對不能鬆懈，以下幾點大家務必留意：

1. 行山或郊遊時，請繼續戴上口罩；
2. 在人多的路段，請繼續保持1.5米的社交距離；
3. 天氣轉熱，行山郊遊難免會出汗，建議隨身帶備多一至兩個口罩作替換，因沾了汗水的口罩效用會大減，適時換上新口罩會較好；
4. 用過的口罩切忌隨手丟棄，最好帶備紙袋或密實袋，將用過的口罩袋好下山棄掉在有蓋的垃圾桶；
5. 如果打算欣賞日落景致，記得帶備電筒，因日落後路段較黑，以策安全；
6. 自備便攜水樽，少用即棄飲品；
7. 自己垃圾自己帶走，謹記要珍惜香港山徑，切勿隨地丟棄垃圾。

行山人士請注意衛生，非常時期亂丟口罩實在缺德！

補給必吃4大美食

行完山，當然要醫肚！不過由於魔鬼山不設補給站，故大家要返回山腳搵食！提起鯉魚門，大家可能會想到食海鮮，但其實油塘不論街市、商場都有各式各樣的口碑小店，港式小食、甜品、泰國美食應有盡有，掃下街食平啲更有風味。

手工涼皮 $25
涼皮爽滑彈牙，十分惹味。

蒜泥白肉 $45
肉質帶嚼勁，但味道略鹹，食兩啖已經要飲水！

必食1 惹味手工涼皮

油糖街市其實設有不少熟食檔，除了經典港式點心，街市內的「四川風味小吃」同樣具人氣，其設有4間分店，必食有手工涼皮，設十多款配料選擇，涼皮爽滑彈牙，味道麻中帶辣，非常惹味，加上大量青瓜絲，口感清新，令人極速清碟。

地址：油塘鯉魚門市場73號舖
營業時間：9am - 7pm

蝦餅（細）$45
新鮮即炸，超級香脆，蝦餅彈牙，好滋味！

必食2 地道泰式金邊粉

位於巴士站附近的「榶意泰式粉麵」，是街坊口碑店之一，無他，以大眾化價錢，便能品嘗地道的泰式風味！必食之一有鹹肉滷水鴨金邊粉，鹹肉酥脆嫩口，滷水鴨油香豐腴，肉質軟腍，質素媲美曼谷街邊檔，有驚喜！

地址：油塘中心嘉發廣場 6 - 7號舖
營業時間：8am - 9pm

鹹肉滷水鴨金邊粉 $40
招牌鹹肉外皮酥脆，滷水鴨肉質軟腍，吃罷可以一止泰國旅遊癮！

台式芋圓 $39
店家的芋圓煙煙韌韌，而且內含芋頭餡，令人滿足。

雪糕多士 $28
外脆內含雪糕，配一啖香蕉，多重口感在口腔爆發。

必食3 港式雪糕飛碟

提起「芳彩甜品」，相信油塘居民都不會陌生，皆因店家是宵夜好地方。店家有超過60款甜品，就連港人最愛的台式芋圓都有得食，此外特色甜品如雪糕多士，香脆三文治內含朱古力雪糕，多重口感爆發，大滿足。

地址：油塘嘉榮街2 - 4號油塘中心嘉華商場B161店
營業時間：3pm - 1am

雙重芝士雞蛋仔 $25
用上mozzarella芝士，雖然拉絲效果輕微，但入口鹹香，充滿芝士味。

紫菜肉鬆格仔餅 $26
紫菜肉鬆一鹹一甜的組合，加上花生醬，叫人吃不停口。

必食4 特色雞蛋仔

同樣是區內廣為人熟悉的「Hana Eggettes」，提供多款經典港式小食，不過最特別是雞蛋仔及格仔餅都會推出獨特口味，以格仔餅為例，紫菜肉鬆格仔餅一鹹一甜的組合，毫無違和感，叫人吃不停口；雞蛋仔就有超過10款味道，最新有Lipton奶茶味及mozzarella芝士雞蛋仔，全部即叫即製，熱辣辣夠滋味！

地址：油塘鯉魚門道80號鯉魚門廣場1樓133號舖
營業時間：11am - 8pm

圖：shutterstock

文：C.Chan

受新型肺炎疫情影響，不少人的生活習慣被迫改變，留在家的時間多了，消閒活動也是宅在家煲劇打機上網之類，身邊不少朋友都抱怨疫情令身型變胖，夏天又快來了，不想腰間多了贅肉、手臂出現bye bye肉，除了在家做運動練深蹲外，在飲食上都要多加留意，今次請來星級營養師Leslie Chan（陳國賓）教教大家，如何在疫情下食得健康又有營。

陳國賓（Leslie Chan），註冊營養師（英國）。

抗疫致肥

星級營養師教你免墮高脂陷阱

餐與餐宜相隔4至5小時

不少上班族改變了工作模式work from home，不用返公司，沒有硬性的上、下班時間，可能連作息習慣也改變，變成遲睡遲起，於是有人甚至連早餐也索性不吃，每日起來第一餐便是午餐，但也有人忍不住口日食四、五餐，營養師Leslie說：「食多少餐不是問題，關鍵是餐與餐之間的時間相隔多久？臨睡前幾點吃東西？一般來說餐與餐之間相隔4至5小時較為合理，因可以防止極度的飢餓感，所謂飢不擇食是很自然的生理反應，所以如果相隔較長的時間，例如8至9個鐘才進食下一餐的話，自然會吃更多，所以有研究顯示日食兩餐的整體吸取脂肪量反而較三餐的為多。」換句話說，幾點吃第一餐不是重點，反而要嚴守餐與餐之間的時間，避免出現過度的飢餓感，同時他提醒在臨睡前兩小時避免進食，以免身體未能及時消耗熱量，積存在體內。

在家工作減少熱量消耗

至於不少人以為少食多餐會較健康，Leslie表示大部分人只取多餐這個概念，但少食卻做不到，尤其面對美食難以忍口不免吃多了，所以他認為以時間來控制餐數，比起控制進食的分量會較容易。

平日上班要排隊坐車、外出食晏等等，其實這些都屬於低量度的能量運動，但如今work from home，連這小小的能量運動也缺乏，無可避免會減少熱量消耗，Leslie表示整體的熱量消耗起碼減少了10至15%左右，所以如果在飲食方面不作出調節，難免養出肚腩來。

不少上班族因為疫情而在家工作，改變了以往的生活習慣。

用食物盒限制進食量

在食物選取方面，Leslie建議每餐必須要有穀類和蔬菜，要攝取足夠的纖維增加飽肚感，他解釋：「脂肪和纖維是兩種主要令人覺得有飽肚感的營養素，若果食得不夠纖維，好自然就會吃多點脂肪來補足飽肚的感覺，又或者周圍搵嘢食來填肚，自然容易致肥，補充足夠的纖維，有飽肚感就不會周圍搵嘢食。」

不少人打機煲劇時會不自覺不停吃零食，Leslie提議大家用食物盒來限制自己的進食量，方法是將零食、餅乾之類拆開包裝，放在size細細的食物盒內，以防止自己「食過龍」；另一個方法則是以生果代替零食，他說最好選擇體積小小的，有核更佳，例如提子、藍莓、龍眼之類：「食得麻煩又要吐核自然會食少點！就算一個唔覺意吃多了，也只是水果，比起薯片之類一定較為健康。」

藍莓的熱量很低，近乎零脂肪，含豐富花青素，當零食吃相當有益。

慎選食譜免零食變正餐

處於停課階段時，不少學童除了在家網上學習外，空閒時間也較多，加上不建議外出活動，「放電」機會更少，故Leslie提議家長們不妨跟子女一起玩玩煮飯仔，一來可以作為親子活動，消磨時間，二來子女有份參與煮食過程會食得較為暢快。

不過Leslie提醒大家在網上搜尋食譜時，不要一味貪方便和易煮，他說：「例如教你用薯片加碎芝士放入焗爐焗，是很香脆可口，但這些不是正餐，只是party food，這類偏向高脂肪、香口的小食，食得開心，煮又簡單，但就將消夜、零食變成正餐，當然不健康，另外網上很多短片教人以加工食物或合成食物再煮，變相就是第二輪加工，我們外出食飯也會吃到新鮮食材，但在家煮以為健康點，反而吃多了加工食物。」所以他建議在選擇食譜時應以正餐、新鮮食材為前題，避免跌落高脂陷阱。

menu

Leslie今次就給大家設計了幾款簡易又有營的食譜，宅在家的日子不妨試試。

成人篇營養餐單

早餐 番茄牛肉湯通粉

材料： 罐裝番茄、清雞湯、新鮮牛肉（切片）、通粉

做法： 將通粉煮熟至適合個人硬度，隔水備用；罐裝番茄倒出加入上湯煮滾；加入通粉和牛肉，煮熟即成。

午餐 手撕雞沙律拌麵

材料： 雞髀、台式冷麵、青瓜

做法： 將雞髀蒸熟，去皮，撕成雞絲；冷麵放入沸水煮好，過冷河，瀝乾水分；青瓜切絲；將所有材料放入碗內，加麻油或豆板醬，拌勻即可。

晚餐 馬蹄粟米水餃

材料： 免治豬肉、馬蹄、粟米、水餃皮

做法： 豬肉略為調味；馬蹄切細粒；將豬肉、馬蹄、粟米拌勻，放入水餃皮包好；燒一鍋開水，放入餃子，煮至餃子浮面即成。

兒童篇營養餐單

早餐 水果乳酪熱香餅

材料： 班戟粉、雞蛋、鮮奶、乳酪、水果

做法： 雞蛋、鮮奶及班戟粉攪拌成粉漿，慢火煎好班戟，加點乳酪和水果，可令營養更均衡。

午餐 輕盈壽司

材料： 珍珠米、壽司醋、紫菜、雞蛋、牛油果

做法： 將煮好的白飯加點壽司醋拌勻，放紫菜上，加入蛋絲、牛油果，捲好即成。

晚餐 肉醬意粉

材料： 牛冧肉（切粒）、番茄（切塊）、洋葱（切碎）、意粉

做法： 用鐵鑄鍋爆香洋葱，加入牛冧肉、番茄、水，慢煮至牛肉軟稔，連醬汁加在已煮好的意粉上即成。

文：Tetsuro　圖：互聯網

news 01

Motorola Edge+ 重返旗艦市場

近年來Motorola都專注在中低階手機市場，即使推出摺屏手機Razr，也只用上中階處理器，今年終於推出旗艦級手機Edge+，挑戰5G市場。

頂級規格

一如其他5G旗艦手機，Motorola Edge+採用高通Snapdragon 865處理器平台，配備12GB LPDDR5記憶體，以及256GB UFS3.0規格儲存空間，速度有一定保證。手機支援mmWave及sub-6制式5G網絡，配合WiFi 6，就可以暢快使用將來各種網上服務。另外，Edge+備有5,000mAh大電池，支援15W無線充電，也可作反向充電。

多功能瀑布屏

Edge+的「瀑布屏」也是賣點之一，6.7吋FHD+曲面OLED屏幕，擁有90Hz刷新率，打機沒有殘影，而且支援10bit色深，色彩表現像真。在畫面摺曲的地方，手機更特別加入充電顯示，或者充當狀態欄展示收到的通知，在玩遊戲時，更可變身L和R虛擬按鍵，多兩個掣自然贏面更大。雖然畫面佔據了機身側邊位置，但手機並沒有放棄實體電源和音量鍵，確保操作準確無誤。

108MP主鏡頭

鏡頭部分，Edge+一樣落重本，108MP主鏡頭除像素高外也有特大面積感光元件，能夠捕捉更加細緻的影像，在低光環境下拍攝一樣有優勢；另備有支援3倍光學變焦的8MP鏡頭，以及支援微距拍攝的16MP超廣角鏡頭，真正一機走天涯！影片方面則可攝錄6K動畫，內置防手震功能，減低手持的震動感。

Motorola Edge+屬旗艦級手機，售價：999美元。

機背設3鏡頭，主鏡頭擁有1億800萬像素。

打機時屏幕側邊可充當虛擬按鈕。

保留3.5mm接口，以便連接耳機聽歌睇片。

機身設有兩個喇叭，睇片聲畫俱佳。

主機預計配備1TB容量，售價未定。

手掣及充電座現已獨立發售，售價分別為74.99美元及49.99美元。

news 02

Cyberpunk 2077主機 同綑裝6月搶先推出

近年當有重頭遊戲推出，都會同時設計特別版主機，以同綑形式發售。最近決定延期推出、奇洛李維斯有份參與的遊戲大作《Cyberpunk 2077》，剛公布了其特別版主機，設計相當精美，機面顏色獨特，亦加入少許「令面」反光效果，並於機身不同位置加入LED，邊緣位置卻有舊化效果，充滿Cyber但頹廢的感覺。另以雷射蝕刻技術刻畫機身線條，機底亦印有夜光的「NO FUTURE」字樣，看來只容許玩家豎起主機擺放呢。

手掣則以銀黑配色設計，以奇洛扮演的角色Johnny Silverhand為概念，細節同樣豐富。不過最有趣的是，遊戲延期至9月17日發售，但同綑裝6月就可買得到，只是遊戲要等到9月才可解鎖。此外，新世代Xbox Series X亦將於聖誕檔期推出，這部特別版主機的定位實在有點尷尬。

news 03

實試新iPhone SE 性價比極高

新iPhone SE售價由$3,399起，十分經濟。

新增人像模式，實試背景虛化效果不俗。

全新iPhone SE早前正式發售，以最平$3,399的價錢就可使用到最新的A13 Bionic處理器，實在抵用！實際操作表現又如何？雖然iPhone SE只有3GB RAM，比iPhone 11系列少了1GB，但無論玩遊戲、使用各種App和撥頁等一般操作的流暢度，均沒有大分別。最重要是一眾AR Apps都可以支援，不會因為是平價手機而用不到最新的功能。

大家最關心的拍攝方面，iPhone SE鏡頭與iPhone 8一樣達1,200萬像素、f1.8光圈和可作5倍數碼變焦，不過受惠於最新處理器，拍攝功能和質素都有所提升。試用發現相片色彩真實、細緻度高，可保留不少物件紋理。人像模式方面，由於只得單鏡頭，背景虛化效果未必夠iPhone 11好，不過仍稍勝iPhone XR，以平價手機來說收貨有餘。雖然手機只得4.7吋「細」屏幕，而且保留了可使用Touch ID的Home鍵，但偏偏這兩項各有忠實Fans，故新iPhone SE成為他們升級的絕佳選擇。

news 04

EVA x 他媽哥池 培育使徒

《新世紀福音戰士新劇場版：|||》暫定今年6月27日於日本上映，與動畫相關的產品也陸續推出，繼早前的一系列METAL BUILD玩具之外，最近更找來「他媽哥池」作聯乘，於「汎用卵型決 兵器 エヴァっち」中培育出超過20種使徒，甚至有機會可以育成出人氣角色凌波麗和渚薰，Fans絕對不能錯過！

以前玩他媽哥池要餵寵物、玩耍和清理大便等，而培育使徒就要餵食「S2機關」、調整L.C.L濃度，和突破AT力場等，還有其他小遊戲可以玩，樂趣與傳統他媽哥池截然不同。「汎用卵型決 兵器 エヴァっち」將會推出初號機、0號機和2號機配色，暫只在日本P-Bandai上發售，香港的粉絲要等水貨了。

售價：各2,530日圓（6月13日推出）

堅雜誌 Magazine
楊明 寄望年青人
找到正確方向
P. 18
P. 11
何志光
曾鎧琪
黃轉藍 YouTuber
親述遭網軍追殺的日子