



下月接替馬道立任首席法官

法律界寄望張舉能 司法大改革

偷渡12港人內地受審
偵訊需時長
符《刑事訴訟法》

目

錄

/

C

O

N

T

E

N

T

S

- 003 堅 評 行政長官須擔起司法改革職責
- 004 封面故事 下月接替馬道立任首席法官
法律界寄望張舉能 司法大改革
- 010 公平審判 偷渡12港人內地受審
法學專家顧敏康：
偵訊需時長符《刑事訴訟法》
- 018 政壇脈搏 黨內初選作棄將 家庭黃藍成水火
容海恩蛻變硬起來
- 022 艱苦經營 保險賠償激增 的士保費狂飆
業界齊轟包攬訴訟猖獗
- 026 施政缺失 再被委為青發委成員 落區查察社會大差異
林琳：政府青年政策離地
- 030 打破規範 衝破官僚制度 無懼投訴壓力
吳永順非一般思維 開創海濱新樂園
- 034 觀 點 朱家健·寒柏
- 036 娛樂專訪 給十年後的我 陳庭欣
- 042 飲 食 在家搞派對 精緻到會
- 046 美 容 佳節前3招 養成易瘦體質

封面故事 /



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

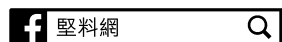
PUBLISHER 出版人：

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





行政長官須擔起司法改革職責

修例風波之後，法律界及社會上要求司法改革的呼聲漸濃。

司法機構近年來對一些涉及社會運動案件的判案，引起越來越多的爭議。近一段時期，更有多名疑犯違反保釋條件外逃，再次引發社會對此產生疑問。終審法院首席法官即將出現人事更替，由張舉能接替即將退休的馬道立出任該職，司法界和法律界期望能隨之出現一個司法改革的契機。不過，說到底，司法改革並不僅僅是司法機構內部的改革，而是要讓香港的整套司法制度能適應時代的發展，符合「一國兩制」的要求，因而，司法改革也是行政長官的職責，行政長官必須要擔起重任，推動司法改革。

行政長官在今年的《施政報告》中提出，要「一國兩制」行穩致遠，特區管治必須堅守「一國」原則，並正確處理中央和特區的關係。行政長官肩負向香港特別行政區負責和中央人民政府負責的「雙負責」憲制職能，更須全面、準確、堅定地擔當「一國兩制」的執行者和《基本法》的維護者。

她又指出，《基本法》亦賦予行政長官有「雙首長」的職能，既是香港特別行政區行政機關即特別行政區政府的首長，也是香港特別行政區的首長，代表整個香港特別行政區，行政長官擁有廣泛權力，不單是領導行政機關，亦在香港立法機關和司法機關行使其職權時有其特有的角色和職能，彰顯特區奉行的是以行政長官為核心，直接向中央人民政府負責的行政主導體制。

特首在《施政報告》中的這些表述，再次清晰了行政長官在香港的整個憲制架構中，具有十分特殊的地位，而行政長官的其中一個最主要的職責，就是要確保香港的行政、立法和司法運作必須要符合「一國兩制」。但是，對於司法改革，則仍在避重就輕，甚至在迴避這一問題。

過去一段較長的時期，社會上許多人士都對「一國兩制」下，行政長官應有的權力和職責的理解不夠準確和全面，甚至存在較大的偏差，這裏面可能也包括行政長官自己。因而，在過去一段時間裏，社會各界和市民大眾不時可以聽到行政長官提出不會干預立法會及司法機構的具體事務的說法，給人的印象是行政

長官似乎只是行政機關的首長，只負責管好特區政府的事務，主持行政會議，好像立法會和司法機構的事務，都與行政長官無關。

其實，這是一個很大的誤解，反修例風波中，立法會內亂象頻生，立法會成為阻礙特區政府施政，破壞中央與特區關係的其中一個主要的政治舞台，特首沒有出手作出干預；黑暴勢力藉反修例風波搶佔了區議會的絕大多數席位，控制住全港十八個區議會中的十七個，將區議會變成宣揚「港獨」，散播仇視中央、仇視政府、仇視警隊的平台，甚至將區議會的公帑用來養黑暴組織，行政長官同樣坐視不理，任由其胡作非為。近日，許智峯違反保釋條件潛逃往丹麥、英國，但拒絕辭去區議員職位，對於他在潛逃期間，仍然領取區議員薪金和津貼，特首也默不作聲。這些表現令人感到疑惑。

司法改革也是一樣，司法界具有影響力的前終審法院常任法官烈顯倫主動在報刊撰文，提出是時候要進行司法改革了，司法界和法律界一片呼應之聲，對於如何進行司法改革獻策獻計，提出許多寶貴的意見和建議。國務院港澳辦副主任張曉明對此亦作出表態，認為司法機關同樣需要與時俱進，司法改革不會影響司法獨立。而香港社會和市民大眾，支持司法改革的聲音更為強烈。但令人奇怪的是，行政長官對此卻不置一詞，到底她對這件事有何立場，有甚麼想法呢？特首應該作出明確的回應。

即使對司法改革一事尚未有完整的方案，一時間不便於作出表述，但是，對於近年來，司法機關一再引起社會爭議的問題，司法機關一再失去市民的信任，香港的法治社會面臨前所未有的危機，行政長官作為特區的首長，對於這些問題，難道不應該有所表態嗎？不應該帶領社會各界共同解決這些問題嗎？

司法改革，人心所向，勢在必行，行政長官不能繼續漠視這些問題，不能對來自司法界、法律界，以及社會大眾的呼聲視而不見，聽而不聞，必須承擔起推動司法改革，使之走向「一國兩制」軌道的責任。¹

張舉能 改革



終院常任法官
張舉能將接替馬
道立，出任終院
首席法官。



終院首席法
官馬道立下月
退休。



張曉明（圖）引
述前終院常任法官
烈顯倫說法，指司
法是時候改革。

下月接替馬道立任首席法官

法律界寄望

司法大

近來不少反修例案件的判決引起社會爭議，更有指「警察拉人、法官放人」，越來越多聲音要求司法改革，但一直只聞樓梯響。有法律界人士認為，隨着終審法院首席法官馬道立將於下月（即明年1月）退休，終院常任法官張舉能接替上場，這將是一個司法改革的契機。

至於改革內容，大部分法律界人士認為，最急切需要完善的是遴選法官制度，避免小圈子選舉，其次是加快審訊速度、提升效率，特別是與反修例相關的案件至今已積壓過萬宗，法官判詞亦要簡化和提高透明度。個別法官判案時，亦需要小心過度情緒化的用詞，以免有偏幫罪犯之嫌。

文：潘翠華 圖：黃冠華

日

前國務院港澳辦副主任張曉明在《基本法》頒布30周年網上高峰論壇中，透過視像形式致辭，主動引述前終審法院常任法官烈顯倫提倡要司法改革，形容是「局中人」的理性聲音，值得全社會特別是司法界重視。他又認為司法改革是與時俱進，並不影響司法獨立。

「司法改革」一詞今次由張曉明開宗明義提出，旋即將這項任務提升至國家級層面，不再流於空談。然而，司法改革如何改？改甚麼呢？

黃汝榮：內部指引容易推行

退休法官黃汝榮認為，司法機構出現問題，作為首長的終審法院首席法官當然責無旁貸。現任首席法官馬道立將於明年1月退休，市民大眾都期望接任的常任法官張舉能上場後，能夠重整旗鼓，帶領司法機構重新出發。

他指出，如要推動司法改革，最直接有效的方法，是由首席法官發出一些內部指引，敦促整個司法機構及法律界去遵守，譬如就《法官行為指引》的條文加強解說，或者就律師的《業務守則》發出指引，這樣做便不用修改法例，容易推行得多。



黃汝榮

有法律界人士認為，張舉能上場，是司法改革的契機。



法官判決難令市民信服，民間團體示威表達不滿。



先堵塞法官遴選機制漏洞

近日法庭就反修例案件陸續有判決，但不少都被批評判刑過輕，有放生罪犯之嫌。律政司司長鄭若驊早前透露，今年律政司已就16宗反修例案件提出上訴覆核，絕大多數勝訴，證明法官判刑不正確。黃汝榮認為，不應倚賴律政司上訴作為糾正法官判錯案的唯一方法：「律政司其實資源有限，只能抽一些具代表性及判決極度不公的案件上訴，但不代表沒有上訴的案件就判得對。」

黃汝榮又表示，今時今日司法亂象的根源，在於法官的質素不斷下降，而原因是遴選法官的機制出現嚴重漏洞：「雖然現時有法例寫明如何推薦和遴選法官，但事實上遴選程序不透明，甚至司法人員推薦委員會根本無依法辦事，實際上是法官自己人選自己人，招攬親屬和朋友擔任法官，以鞏固自己在司法機構的地位。」

法官質素參差要「大換血」

黃汝榮認為，現時司法機構內有很多法官，特別是下級法院的法官質素偏低，他們當法官之前，仍是律師或大律師的時候，因法律界競爭很激烈，他們接到案件的機會不高，甚至打過的官司「十隻手指數得晒」，造成了年資深但審案經驗淺的怪現象，甚至比外面的律師、大律師經驗還淺，出現「官怕了狀」的情況。

這些法官欠缺使命感和公義感，大部分揣摩上司的喜好去判案，為了保住飯碗而「擦鞋」和「埋堆」。他指出現時司法機構由「反中恐共」的黃色勢力主導，若要推行司法改革，勢必遇上重重阻力，張舉能必須要有勇氣和使命感去做。

黃汝榮預料，司法機構未來要用5至8年「大換血」，這段時間內，必須要有目的地「播種」，培育一班人才成為新法官。他建議，可以從本港和內地篩選一些熟悉《普通法》的精英，而這班精英必須對中國文化歷史有深厚認識，亦必須愛國和有使命感，並以當法官為終極目標。

而在法官「大換血」的過渡期內，黃汝榮認為要增設獨立的監察法官委員會和量刑指引委員會，而這些委員會的

成員除了首席法官外，必須包括一些在社會上有名望的非法律界人士，透過民間參與，避免法官之間「官官相衛」。

湯家驊：設立檢討委員會由內部推行改革

行政會議成員、資深大律師湯家驊表示，社會對司法改革分有兩種意見，一種是認為法官判決和量刑不符合大眾期望，特別是近年牽涉政治性的案件大幅增加。另外一種則認為司法系統制度上需要改革。



湯家驊

湯家驊覺得，法官量刑有錯，可循上訴去糾正，而司法制度上，他同意需要與時俱進去完善，但他強調，司法改革應由內部推行，而非由外力如特區政府或特首去施壓，或者由外間的輿論去抨擊司法體系，否則會直接影響香港司法獨立，亦會打擊「一國兩制」。

湯家驊建議，張舉能上任首席法官後，可以成立一個由司法機構主導的檢討委員會，並委任一位資深或退休大法官作領導，聽取和收集社會各界聲音，再向首席法官匯報，檢討司法系統有甚麼需要改善的地方。

法官判案應避免情緒化用詞

至於有個別法官在判詞中的用詞，惹起社會質疑立場不中立，湯家驊認為，法官判案時應該盡量避免使用情緒化用詞：「譬如說被告是『社會棟樑』、『優秀的青年』等等，其實不需要說這些，你是根據案件的論據和證據去判案，為何要說這麼情緒化的東西，令訴訟其中一方感覺判決不公呢？」

湯家驊解釋，法治最重要的一個元素，在於法庭處理案件時要彰顯公義，並且要有共目睹，令人信服，若法官

的判決不能令社會信服，代表他的工作只做了一半。他認為法官用詞不當，司法機構需要內部作糾正，譬如發出一一些明確的內部指引，提醒法官盡量在判決時避免提出令訴訟雙方任何一方感到不安的用詞。但他強調，法官判詞不當，不代表法官判決不正確，不是上訴的理由。

判詞中英並存方便大眾理解

另一個法官判決惹人爭議的原因，湯家驊認為是由於社會不了解法官判詞。湯家驊表示，每次法庭就一件案件出了判決和判詞，他第一時間就會收到很多傳媒記者的電話查詢，請求他解釋判詞中的法律理據。他認為判詞很多時都只有一種語言，大部分只有英文，有些則只有中文，導致傳媒和大眾在翻譯上容易出錯，對法官的判決產生懷疑。湯家驊希望未來案件的判詞，特別是涉及政治的案件，能夠中英文並存。

麥慶歡： 法官嚴重不足致審訊進度龜速

執業大律師麥慶歡認為司法改革的目的，在於更便利大眾，讓更多人

得到公義。故此，一件案件的判決必須要有合理時間，不能拖延過久，否則欠缺阻嚇性，對訴訟雙方都是折磨。

司法機構的當務之急，是要加快處理案件的效率：「譬如涉及（2014年）佔

中的案件，有些足足拖了4年後才審結，而去年與反修例風波相關的案件逾1萬宗，當中已上法庭審結的不足一千宗，司法程序嚴重延期。」

麥慶歡認為這是由於法官——特別是裁判官人手嚴重不足，令刑事案件的審訊進度停滯不前。她建議可加開臨時法庭及增聘暫委裁判官，加快處理積壓案



麥慶歡

件。曾擔任勞資審裁處暫委裁判官的她，曾聽聞該處亦曾因案件積壓過多，加開特設法庭來「開夜班」，所以針對反修例的刑事案件，她認為加開法庭來加快審訊並無不可。

「遲到的正義就不是正義。」(Justice Delayed is Justice Denied) 麥慶歡指出，若審訊過分延遲，被告有權申請將案件永久撤銷(Permanent Stay)。

法庭科技落後促研究網上審訊

在新型肺炎疫情下，本港法庭於1至5月期間的審訊工作完全中止，令積壓的案件百上加斤。麥慶歡認為在疫情肆虐下，司法機構是時候考慮改善科技：「英國、美國、新加坡等國家的法院已實行網上審訊，用 Skype 等視像通訊軟件進行，香港在刑事案件上卻未做得到，科技相對落後，有需要改革。」

麥慶歡認為司法改革不單由司法機構去做，其他政府部門亦要配合：「例如律政司要加聘人手，讓警方拘捕疑犯後，盡快給予法律意見，加快檢控程序。」此外，法律援助署亦要作出改革：「現時香港專門接收司法覆核案的大律師不多，加上法律援助的分配制度下，曝光越多的律師樓越能接收處理司法覆核案件，這一來對其他較小型的律師樓不公平；二來亦令審訊速度拖慢。」

法援案件應避免被少數人壟斷

麥慶歡建議，法律援助的分配制度可與當值律師的輪替制度看齊，由姓名排序的先後次序去決定哪一位大律師可接收案件，這樣就可以避免案件被少數大律師壟斷，亦可訓練新進大律師，增加他們的曝光機會。

為了鼓勵香港法律界在內地發展，由明年(2021年)1月起，在港執業達5年的事務律師或大律師若想進入粵港澳大灣區執業，可通過考試獲取相關牌照，麥慶歡認為這為業界開拓多一個就業渠道。她指出現時本港事務律師與大律師仍有明顯職權之分，有時會對求助市民造成不便，建議未來將兩者合併。

丁煌： 因應《港區國安法》兩地設聯絡處

深圳大學基本法研究中心兼職研究員、執業大律師丁煌認為，司法改

革勢在必行，但亦有緩急之分。他指出，當務之急是要加強香港與內地司法機關的聯繫，特別是在《港區國安法》實施後，兩地必須更緊密合作。

丁煌認為《港區



丁煌

國安法》的誕生是史無前例，既由中央頒布，在普通法地區行使成文法，故此法例並無先例可循。他建議香港法院可在中央最高法院，或人大常委法律部增設聯絡處；同時對方在香港上訴庭增設聯絡處，互相增進了解，在法律上多加討論。他強調，兩地聯絡處只會就《港區國安法》的認識和了解互相交流，不會影響到法官不偏不倚審案。

陳曼琪：司法人員 須接受《憲法》及《基本法》考核

現時香港高等法院以上職級的法官，除了從地區法院晉升外，只能透過司法人員推薦委員會去推薦法官人選。丁煌認為，應該加強法官培訓，並向法律界提供多一個晉升法官的階梯，同時亦可提升法官質素：「在香港要做法官無書讀，未來在聘請、晉升、監督法官方面，應該如其他公務員體制般，建立一個考核制度。」

身兼港區人大代表的「香港中律協創會」會長陳曼琪則建議，不論任何國籍的香港法官及司法人員，必須盡快定期接受有關《憲法》及《基本法》的司法培訓及考核，並將有關培訓考核制度化。

何君堯： 亞洲法官文化上更接地氣

司法覆核程序近年有被濫用的跡象，由1997年只有112項司法覆核申請，至去年增加至多達3,889項。早前，身為律師的立法會議員何君堯亦曾撰文，提出要推行由上而下的司法改革，包括建議司法機構作出檢討，提高接納司法覆核申請門檻，並將判詞現代化，少作無關痛癢的討論，促進司法精簡發展，將有利於公眾利益。

另外，現時本港所有海外非常任法官都來自英國、澳洲等普通法國家，在「五眼聯盟」不斷圍堵中國之下，如果這些法官集體辭職，將對本港造成負面影響。何君堯建議考慮任命新加坡、馬來西亞等同樣實行普通法地區的法官，相信中西文化薈萃，會更加「接地氣」。另外，團隊組成也應年輕化，給予海外法官培訓，如參加國情班，以加強對《基本法》及內地司法體系的認知。

何君堯更認為，終審法院常任法官數量應該由現時3名增至6名，以應對現有因案件數字上升而不斷增加的工作量。他又認為本港需要成立量刑委員會，指引法官量刑標準，他強調此舉並非干涉司法獨立，反而能增加法律公正性及量刑過程的透明度。



何君堯

特首： 司法機關角色舉足輕重

特首林鄭月娥在最新一份《施政報告》「法治社會」一章中表示，法治是香港的核心價值和賴以成功的基石，香港的法治根基穩固：法律制度成熟、透明度高而且公平可靠；律政司主管刑事檢控工作，不受任何干涉；法院獨立進行審判，不受任何干涉；而健全的法律援助制度可保障香港居民在法律面前一律平等。

她更指出，公平審訊和正當程序是法治的必要元素，而司法機關的角色舉足輕重，根據《基本法》履行其重要憲制職能。法官履行職責時，只會以法律條文和法律精神為依歸，不受任何干涉。但獨立的司法權不等於當事人無法對法官裁決提出上訴；在刑事案件方面，被告人或控方都可以提出上訴、覆核，或申請取消法官審理有關案件的資格；而就個別法官的公正性和行為，公眾也可向司法機構作出投訴。



何俊堯



水佳麗

政府拒設「監察司法委員會」

張建宗：投訴必須由司法機構自行處理

根據司法機構資料顯示，司法機構去年曾處理368宗針對法官或司法人員的投訴，當中有10宗涉及法官行為，有353宗投訴與司法或法定決定有關。有立法會議員關注當局會否成立獨立的「監察司法委員會」監察法官行為，或成立「量刑委員會」就刑事罪行發出具約束力的量刑標準。對此，政務司司長張建宗強調，《基本法》規定只有法官才可組成審議庭，處理針對法官行為為不檢的投訴，又指司法機構原則上對設立量刑委員會有保留。

一立法會議員葛珮帆日前提出書面質詢，關注司法機構會否成立獨立「監察司法委員會」監察法官行為，又引述市民批評司法機構近期處理某些案件判決不恰當，關注當局會否設立「量刑委員會」，特別就有關反修例事件相關案件所涉罪行發出量刑標準。

張建宗解釋，按《基本法》第89條所確立的框架，針對法官行為為不檢指控而進行審議的審議庭，必須亦僅限由法官組成，他

重申有關投訴必須由司法機構自行處理，不受外來影響或干預。

他解釋自今年7月起，若有案件出現大量針對法官行為的類似投訴，司法機構會在網頁公布投訴要點、調查結果及理據；而自10月開始，亦會在切實可行的情況下，就部分可能會引起公眾廣泛關注的區域法院及裁決法院案件，製備判決摘要並上載至互聯網，令公眾更了解有關判決的理由。

司法機構：上訴庭量刑有指導性作用

張建宗對於司法機構對設立「量刑委員會」原則上有保留，認為量刑工作應由法院行使獨立司法權力來履行，他強調控辯雙方若對判刑有所不滿，均可提出上訴或申請覆核刑罰。

至於司法機構方面，則認為上訴法院處理量刑上訴或覆核時的判決，對法庭有指導性的參考作用；而上訴法院在合適情況下亦會訂立量刑指引，對所有量刑法庭皆有約束力。¹

律政司過去 1 年提出的部分覆核刑罰申請

案件	原判	覆核結果
2019年10月31日萬聖節當晚，數百人在中環擺花街非法集結，警方驅散示威者時拘捕男侍應鍾嘉豪，鍾被控非法集結	裁判官何俊堯判被告接受120小時社會服務令	即時入獄3個月
18歲男學生龔逸勤2019年11月在將軍澳襲警，被告認罪	裁判官徐綺薇判被告接受感化1年	即時監禁30日
33歲貴金屬貿易公司董事助理庾家駒2019年6月在政府總部外與其他示威者搬動鐵馬到行車路，承認非法集結罪	裁判官林子勤判被告監禁2周。	判監7個月
理工大學2019年11月有大批示威者聚集，2名14歲男女當日在加士居道被捕，並被指與其他人一起參與非法集結	裁判官何俊堯判2名被告接受兒童保護令12個月，不留案底	撤銷兒童保護令，要2人留有案底，14歲女童被判感化1年，14歲男童被改判80小時社會服務令，期間如有需要2人須接受心理及精神治療
21歲咖啡師學徒鄧智樂2019年9月「屯門公園再光復」遊行期間，涉與他人在屯門大會堂外焚燒及踐踏國旗，鄧承認1項侮辱國旗罪	署理主任裁判官張潔宜判被告接受240小時社會服務令	監禁5周
15歲中四女生2019年9月30日國慶前夕，在天水圍天華路被搜出藏有汽油彈原料，在屯門法院少年法庭承認管有適合並擬作法用途工具罪	裁判官水佳麗判被告接受感化令1年	社會服務令120小時
15歲少年2020年1月8日在元朗投擲汽油彈，其後被搜出打火機、碎布等。少年承認縱火及管有物品意圖摧毀或損壞財產共2罪，當時裁判官形容少年為「優秀嘅細路」	裁判官水佳麗判被告接受感化令18個月	改判入勞教中心
20歲女學生韓德芳2019年11月在長沙灣堵路，被搜出管有鐵錘、摺刀、易燃液體等物品，承認管有物品意圖損壞財產罪	裁判官黃士翔判被告監禁5周	監禁2個月1星期，惟被告因已還押逾4個月，故毋須再服刑
2019年9月港島舉行全球反極權大遊行，41歲會計文員廖德輝在銅鑼灣襲警，被告認罪	裁判官香淑嫻判被告80小時社會服務令	律政司刑罰覆核申請被拒，維持原判
17歲男生呂皓翹2019年11月在「大三罷」行動期間，在馬鞍山被警員搜出尖鐵枝等物品。呂承認管有適合作非法用途的工具，和管有任何物品意圖毀或損壞財產2罪	裁判官溫紹明判被告感化12個月	140小時社會服務令
49歲清潔工何永隆涉於2019年8月5日「三罷」行動中阻撓警長截查一名少年，被控阻差辦公	裁判官黃國輝判被告160小時社會服務令	維持原判
19歲男子賴雲龍涉於2019年7月在沙田以雨傘襲擊警長，賴承認襲警罪	署理主任裁判官高偉雄判被告罰款2,000元	律政司申請刑罰覆核，要求改判監禁式刑罰，被駁回申請
前立法會議員區諾軒2019年7月反修例遊行後以揚聲器講話及敲打警方盾牌，被裁定2項襲警罪成	裁判官梁嘉琪判被告140小時社會服務令	律政司不滿判刑過輕申請覆核被駁回，案件維持原判



精彩影片
請掃QR code



偷渡12港人內地受審

法學專家顧敏康： 偵訊需時長符《刑事訴訟法》

廣東海警於8月23日上午9時許，在內地水域截獲載有12名港人的快艇。



顧敏康指，內地的公安及檢察機關依照法律程序進行調查。



12名意圖經內地偷渡往台灣，在內地海域被廣東海警拘捕的疑犯，即將受到深圳鹽田區法院的審判。案件引人注目，但由於香港市民對內地法律及司法程序的不了解，加上有些人的刻意誤導，令社會上充滿了有關偷渡12人案的各種謠言和不實言論。

涉嫌偷渡的12人，從被捕到移交檢察院起訴，再到法庭開庭審理的過程中，到底須經過哪些司法程序？又將面對怎樣的審判？法學教授、

全國港澳研究會理事、香港法學交流基金會高級顧問顧敏康，在接受《堅雜誌》訪問時指出，案件完全依照內地《刑事訴訟法》規定的程序進行，由於案件是團夥作案，公安機關的偵訊需較長時間，但仍然符合法律的規定。

顧敏康強調，由於偷渡12人同時也是在香港犯下重罪的逃犯或通緝犯，在內地服刑之後，始由內地警方移交香港，接受香港的司法審查。

文：文武、潘翠華

12

名在內地海域被廣東海警拘捕的人士包括：李宇軒、張俊富、張銘裕、李子賢、郭子麟、鄭子豪、廖子文、黃偉然、鄧榮然、嚴文謙、黃臨福、喬映瑜。

根據廣東省公安廳的資料，2020年8月23日上午9時許，在香港水域界限以外東南方約26海里，查獲一艘涉嫌非法越境快艇，海警登船後發現12名港人，內地警方於兩天後，即8月25日依法對12名疑犯採取刑事拘留措施以作深入調查。

西貢登船內地海域被捕

香港警方稱，根據廣東警方提供的資料，並根據翻查海事處航行監察系統和水警數碼雷達保安系統紀錄，涉嫌偷渡的12人於8月23日上午約7時許，在西貢布袋澳碼頭，登上一艘由偷渡集團安排的快艇，並由其中一名疑犯負責開船，計劃經內地海域逃往台灣高雄，12人登船前已在港向偷渡集團繳付一定費用。

涉嫌偷渡的快艇7時許開出後，約在7時半於香港東南水域離開香港水域界線，進入內地水域。水警數碼雷達保安系統最後偵測到該艘快艇的時間為上午8時許，當時快艇離開香港水域界限約20海里，正向東南方航行。

8月25日正式被刑事拘留

9月13日，深圳市公安局鹽田分局表示，12人因涉嫌偷越國（邊）境罪，已被公安局採取刑事拘留強制措施。而根據香港警方接獲的《港澳居民被採取刑事強制措施情況通報表》，12人是於8月25日正式被刑事拘留。9月30日，鹽田區人民檢察院通報，以涉嫌組織他人偷越邊境罪批准逮捕鄧榮然、喬映瑜；以涉嫌偷越邊境罪批准逮捕李及姓黃等其餘10名疑犯。至11月27日，深圳公安局鹽田分局通報指出，該案已偵查終結，依法移交鹽田區人民檢察院審查起訴。

顧敏康指出，根據內地公安局及檢察院的多次就案件作出的公示資料，顯示內地的公安及檢察機關是依照法律程序進行調查。

結夥作案公安偵訊時間較長

他指出，根據《刑事訴訟法》第91條，公安機關對被拘留的人，認為需要逮捕的，應當在拘留後的3日以內，提請人民檢察院審查批准。在特殊情況下，提請審查批准的時間可以延長1日至4日。對於流竄作案、多次作案、結夥作案的重大嫌疑分子，提請審查批准的時間可以延長至30日。人民檢察院應當自接到公安機關提請批准逮捕書後的7日以



聲稱是12港人的家屬舉行記者會，要求交代被捕人士情況。



12港人自8月底起，被扣留在深圳鹽田看守所。



12人由西貢布袋澳上船，打算潛逃台灣。

內，作出批准逮捕或者不批准逮捕的決定。
顧敏康指出，案中的12人在香港犯有重罪，而且又是集體犯案，因而符合結夥作案的條件，公安機關提請檢察院批准逮捕的時間最長可以有30天，檢察機關還有7天時間作出批准決定。從8月25日被刑事拘留，到9月30日檢察院通報批准，從日期上看是符合法律的規定的。

檢察院須一個月內起訴

《刑事訴訟法》第156條規定，對犯罪嫌疑人在逮捕後的偵查羈押期限不得超過二個月。案情複雜、期限屆滿不能終結的案件，可以經上一級人民檢察院批准延長一個月。而鹽田區檢察院9月30日通報批准後，到11月27日偵查終結，也沒有超過兩個月，符合法律規定。

至於案件移交檢察院之後，顧敏康指出，《刑事訴訟法》第179條也有規定，人民檢察院對於公安機關移送起訴的案件，應當在一個月以內作出決定，重大、複雜的案件，可以延長15日；犯罪嫌疑人認罪認罰，符合速裁程序適用條件的，應當在10日以內作出決定，對可能判處的有期徒刑超過一年的，可以延長至15日。以這宗案件看，一般情況下可以在一個月內提出起訴，假如12人都認罪認罰，則有可能在半個月內起訴。

如不涉國家秘密、私隱將公開審判

此外，根據《刑事訴訟法》第208條，法院審理公訴案件，應當在二個月內宣判，至遲不得超過三個月，而開庭審理後，根據第188條，一般情況下是應當公開審判，除非案件中涉及國家秘密或者個人隱私，但是如果如果不公開審訊，法庭必須宣布理由。

根據鹽田區檢察院的公告，鄧榮然、喬映瑜涉嫌組織他人偷越邊境罪，李宇軒等其餘10涉嫌偷越邊境罪。顧敏康指出，根據《刑法》第322

條，偷越國（邊）境罪，情節嚴重的，處一年以下有期徒刑、拘役或者管治，並處罰金。為參加恐怖活動組織、接受恐怖活動培訓或者實施恐怖活動，偷越國（邊）境的，處一年以上三年以下有期徒刑，並處罰金。

組織他人偷渡刑罰較重

根據《刑法》第320條，組織他人偷越國（邊）境的，處二年以上七年以下有期徒刑，並處罰金。如果屬犯罪集團首要分子，多次犯罪且偷渡人數眾多的，以及造成偷渡者傷亡，剝奪偷渡者人身自由，以暴力、威脅方法抗拒檢查的，則可以判處七年以上有期徒刑或無期徒刑，並處罰金或沒收財產。顧敏康指出，具體的判決要根據案件中的具體情況而定。

涉案的12人，除了在內地涉嫌觸犯刑事罪外，在香港也犯有重罪；其中，李宇軒是「香港故事」成員，負責網絡「我要攞炒」團隊運作，要求外國或國際組織制裁香港，並有實際行動令香港被制裁，他涉嫌違反香港《國安法》當中的「勾結外國或境外勢力危害國家安全罪」及洗黑錢罪被捕，獲保釋，但不准離港。

12人偷渡前在港涉重罪

張俊富、張銘裕、嚴文謙，則涉及去年所謂「國際人權日」遊行前夕警方於荃灣一工業大廈單位破獲的一個槍械團夥，當時搜出半自動手槍及過百發子彈；三人同被控一項有意圖傷人罪，張俊福另被控無牌管有槍械及彈藥罪、管有攻擊性武器及其他適合作非法用途的工具罪。

李子賢涉嫌參與去年（2019年）9月29日港島金鐘道暴動案，被控暴動及襲警罪，此次潛逃前亦獲東區法院主任裁判官錢禮批准保釋；郭子麟則涉嫌去年11月18日在彌敦道近窩打老道交界，參與理大校外暴動案，被控暴動罪、管有工具可作非法用途及管有攻擊性武器。

偷渡12人個人資料及在港涉罪行

姓名	年齡	職業	涉案及罪行
張俊富	22歲	公開大學3年級生	去年12月8日非法遊行前夕被警方破獲大批槍械，被控串謀有意圖傷人罪
張銘裕	20歲	無業	
嚴文謙	21歲	IVE學生	
鄧榮然	30歲	售貨員	去年9月30日在灣仔金樂大廈被警方搜出汽油彈原材料，被控串謀意圖縱火及管有物品意圖損壞財產罪
鄭子豪	17歲	港鐵技術訓練員	
廖子文	17歲	中五學生	
李子賢	29歲	測量員	涉去年9月29日金鐘暴動，被控暴動罪及襲警罪
黃臨福（越南籍）	16歲	中二學生	涉去年10月14日旺角警署外擲汽油彈，被控企圖縱火罪
郭子麟	18歲	港大工程系學生	涉去年11月18日在理大外參與暴動
黃偉然	29歲	機械技工	涉今年1月16日上水吳屋邨一宗爆炸品案，被控製造爆炸品罪
李宇軒	29歲	「香港故事」成員	涉與團隊「我要攞炒」運作有關，違《港區國安法》中勾結外國或境外勢力危害國家安全罪
喬映瑜（女）	33歲	不詳	涉一宗上水爆炸品案，正被通緝



小資料

內地公安機關對犯罪嫌疑人採取的強制措施共有五類，在執行過程中，香港居民在適用法律上與內地居民完全相同。偷渡12人案件中，涉及的強制措施為拘傳、拘留、逮捕。

一、拘傳

- 司法機關強制犯罪嫌疑人、被告人到案接受訊問的一種形式。
- 拘傳的時間不得超過12小時，案情特別重大、複雜，需要採取拘留、逮捕措施的拘傳時間不得超過24小時；不得以連續拘傳的形式變相拘禁犯罪嫌疑人、被

告人。拘傳犯罪嫌疑人，應當保證犯罪嫌疑人的飲食和必要的休息時間。

二、取保候审

- 取保候审最長不得超過12個月。如當事人沒有違反取保候审規定，可以在結束取保候审時取回保證金。

三、監視居住

- 監視居住由公安機關執行，最長不得超過6個月。
- 當事人未經批准不得離開執行監視居住的處所。未經批准不得與外界接觸。如果當事人違反有關規定，可能被依法逮捕。
- 律師可以會見被監視居住的犯罪嫌疑人。

四、拘留

- 拘留後，應當立即將被拘留人送看守所羈押，至遲不得超過24小時。
- 拘留期限最長不得超過37日。

五、逮捕

- 逮捕犯罪嫌疑人、被告人，必須經人民檢察院批准或人民法院決定，由公安機關執行。
- 在當事人已被拘留的情況下，人民檢察院對於公安機關提請批准逮捕當事人的申請，須要在7日內作出是否批准逮捕的決定。如果人民檢察院不批准逮捕，公安機關必須釋放被羈押的當事人。

內地服刑後將移交香港

顧敏康指出，12人都屬逃犯或通緝犯，雖然香港與內地之間未有正式的移交逃犯協議，但在實際操作下，內地曾多次向香港警方移交逃犯，因而12人在內地服刑完畢之後，仍將會被內地警方移交香港，再由香港處理12人在香港犯下的重大罪行。

對於涉案12人在內地被公安、檢察機關偵訊，以及受審期間是否能聘請律師的問題，顧敏康指出，依照《刑事訴訟法》第34條，犯罪嫌疑人自被偵查機關第一次訊問或者採取強制措施之日起，有權委託辯護人；在偵查期間，只能委託律師作為辯護人。犯罪嫌疑人、被告人在押的，也可以由其監護人、近親屬代為委託辯護人。

鄭子豪與鄧卓然、廖子文在灣仔一大廈內管有4.07升汽油、332克鎂粉等一系列汽油彈原料，意圖將其作非法用途使用，三人同被控串謀意圖危害生命而縱火罪、管有物品意圖摧毀或損壞財產罪。

黃偉然則涉嫌今年初在水製造成口強力炸藥案。警方在其村屋對出田地的泥土下檢獲懷疑烈性炸藥口，在其屋內搜到懷疑硫磺粉的黃色粉末、計時器、強力硝酸等。

黃臨福被控於去年10月14日在旺角警署外企圖縱火，另被控同日在其住址內管有攻擊性武器，即用啤酒瓶製成的3個燃燒瓶，意圖將其作非法用途使用。喬映瑜則涉嫌上水製造炸彈案及干犯香港《國安法》，潛逃前正被香港警方通緝。

當事人有權優先委託律師

顧敏康指出，相信12人委託律師不會存在問題，他們接受第一次問訊時，公安機關就會提供辯護律師的名單，讓他們委託律師，而且當事人有委託律師的優先權，如果當事人已經委託了律師，就不會再由其親屬委託律師。此外，他們也不能聘請香港的律師。

涉嫌偷渡的12人被拘捕後，一直有人利用家屬及外國政客作出干預，要求行政長官林鄭月娥向內地提出要求，釋放12人，送回香港受審。顧敏康指出，這些要求完全是胡攪蠻纏，不講法律，意圖誤導公眾。12人在內地觸犯了法律，自然要在內地接受司法部門的處理，案件在內地處理完了，才能移交香港處理。

內地與香港不時有移交逃犯，圖為2019年元朗斬人案，逃犯由內地移交本港。



製造謠言抹黑港府 警另拘9人揭偷渡事實

偷渡12人被拘捕後，社會上流傳許多謠言和各種猜測，意圖誤導公眾，其中，有涉案人士的家屬曾經在記者會上指出，12人是前往釣魚，並非偷渡；此外，也有人刻意抹黑警方，指警方有意將12人送交內地執法機關，掩飾12人偷渡的事實；但事實上，警方事後又再拘捕9人，涉嫌協助12人偷渡前往台灣，揭穿了這些不實的说法。

聲稱是被捕者之一鄭子豪的父親，在9月12日舉行的12港人家屬記者會上報稱，當日兒子離家，手持魚杆表明到南丫島釣魚，不相信兒子會到內地。但根據警方資料，鄭子豪是在西貢上船，在果洲群島附近被捕，而非鄭父所指的南丫島。

家屬稱南丫島海釣被「賣豬仔」

一些反對派政客及少數黃絲報章引述鄭子豪的父親，指香港警方早已掌握其子的WhatsApp通話記錄，質疑與內地當局串謀，將12名港人「賣豬仔」給內地執法機關。

警方事後嚴正澄清，指該家屬8月報案稱與出海釣魚的兒子失去聯絡，在報案期間他向警員提供其子的電話號碼，警員在他的同意和見證下，即場以手提電話輸入其子的電話號碼，查看其子的WhatsApp，最後上線時間和動態更新以作出初步調查，警方從未掌握當事人通話記錄。警方續指，內地執法部門正依法處理案件，有關執法行動與警方無關。

謠傳港警早知悉配合內地執法

又有報章指，隸屬保安局的飛行服務隊一架定翼機在12港人被截當天的清晨出動，由早上4時30分起在西貢布袋澳上空盤旋達3小時，至7時半飛往東南面海域，時間、地點與12港人被截配合，因此質疑港府早已知悉12港人潛逃和配合中

林鄭月娥說，港府在這宗案件上，沒有角色。



國海警執法。

特首林鄭月娥10月6日回應上述指控，指不幸地有少部分人不放過任何機會抹黑香港政府、攻擊警方，以及捏造不同事情，不會評論行動細節，只會重申，正如警方所說，在這宗案件是沒有角色，接下來的扣押、調查以及之後很可能會有的檢控，會根據中華人民共和國的法律進行。

前立法會議員朱凱迪及涂謹申指，懷疑中國海警跨境執法，到本港水域拘捕12港人。因應公眾關注，水警指揮及控制中心曾檢視8月23日上午的航行監察系統記錄，未有發現任何內地海警船進入或停留本港水域，當天上午亦未有接獲任何上述報告或市民求助。

警查出偷渡費數萬至十多萬

10月10日，香港警方在多區拘捕9名男女，涉嫌協助該12名逃犯偷渡。警方表示，被捕9人涉嫌在8月23日企圖協助12名逃犯偷渡到台灣，他們涉嫌協助逃犯罪，協助他人逃避法庭審訊，或逃避阻礙警方的合法拘捕。

被捕的4男5女中，有證據顯示個別人士曾涉及修例風波被捕。9人年齡介乎27到72歲，職業分別為文員、廚師、音樂教師等，當中有人曾任議員助理。被捕9人在案中各有分工，有船主、提供資金的角色，其他角色包括在偷渡前安排住宿、駕車帶逃犯到碼頭，以及協助逃犯到台灣後的生活等。

行動中，警方檢獲50多萬港元現金，以及電腦、手提電話、船隻交易單據等。根據警方掌握的資料，偷渡費由數萬至十多萬港元不等。

香港警方的拘捕，再次證實12人的偷渡事實，揭穿許多相關的謠言，隨著偷渡12人案在深圳開庭審訊，以及香港警方的進一步調查，相信會有更多真相公諸社會。

稱羈押期間「食好瞓好」

「12港人關注組」11月19日在fb專頁透露，有7名家屬收到羈押在深圳鹽田看守所的家人的信件，並公開了其中4封信。這4封信都是手寫書信，向他們的家人報平安，並稱在鹽田看守所內的生活有保障，吃得飽，味道也不錯，睡眠充足，每日有醫生檢查，讓他們的家人放心。

其中，鄭子豪在信中寫道：「我身體現在也很健康，每日三餐都吃得很飽，味道也很不錯。睡覺都很充足，每天可以睡九個小時左右，每日其他時間主要就是看下書學習，做運動，跟其他室友談天，晚上看電視等。我這邊室友都很好

人，十分照顧我，我現在說普通話進步了很多，一般對話沒有什麼問題，所以日子過得很充實，時間也過得很快。」

鄧卓然寫給母親和弟弟的信中說：「我在這裏安好，食得好，休息也好，哮喘皮膚病也未有發作過一次，這兒的看守也很友善，每天作息，吃也定時。」

另一封沒有公開落款，寫給其爸媽的信中寫道：「放心啦我係度過得OK，每日三餐有菜有肉食得飽，夠衫着，唔會病，同埋每日都有醫生黎檢查，所以唔會有問題。」

另一封被遮住姓名，寫給其爸媽的信中說道：「我係呢度無比人治（欺侮），無比人打，同倉嘅人都好融洽，食好瞓好哦，好快返黎架喇，千其唔好太擔心我！」



鄭子豪

鄭子豪
親愛的父母，你們好！
我現在在鹽田看守所，生活得很好，每天三餐都吃得很飽，味道也很不錯。睡覺都很充足，每天可以睡九個小時左右，每日其他時間主要就是看下書學習，做運動，跟其他室友談天，晚上看電視等。我這邊室友都很好人，十分照顧我，我現在說普通話進步了很多，一般對話沒有什麼問題，所以日子過得很充實，時間也過得很快。放心啦我係度過得OK，每日三餐有菜有肉食得飽，夠衫着，唔會病，同埋每日都有醫生黎檢查，所以唔會有問題。我係呢度無比人治（欺侮），無比人打，同倉嘅人都好融洽，食好瞓好哦，好快返黎架喇，千其唔好太擔心我！

鄭子豪
生活用品，小弟，你們好！
我現在在鹽田看守所，生活得很好，每天三餐都吃得很飽，味道也很不錯。睡覺都很充足，每天可以睡九個小時左右，每日其他時間主要就是看下書學習，做運動，跟其他室友談天，晚上看電視等。我這邊室友都很好人，十分照顧我，我現在說普通話進步了很多，一般對話沒有什麼問題，所以日子過得很充實，時間也過得很快。放心啦我係度過得OK，每日三餐有菜有肉食得飽，夠衫着，唔會病，同埋每日都有醫生黎檢查，所以唔會有問題。我係呢度無比人治（欺侮），無比人打，同倉嘅人都好融洽，食好瞓好哦，好快返黎架喇，千其唔好太擔心我！

我現在在鹽田看守所，生活得很好，每天三餐都吃得很飽，味道也很不錯。睡覺都很充足，每天可以睡九個小時左右，每日其他時間主要就是看下書學習，做運動，跟其他室友談天，晚上看電視等。我這邊室友都很好人，十分照顧我，我現在說普通話進步了很多，一般對話沒有什麼問題，所以日子過得很充實，時間也過得很快。放心啦我係度過得OK，每日三餐有菜有肉食得飽，夠衫着，唔會病，同埋每日都有醫生黎檢查，所以唔會有問題。我係呢度無比人治（欺侮），無比人打，同倉嘅人都好融洽，食好瞓好哦，好快返黎架喇，千其唔好太擔心我！

我現在在鹽田看守所，生活得很好，每天三餐都吃得很飽，味道也很不錯。睡覺都很充足，每天可以睡九個小時左右，每日其他時間主要就是看下書學習，做運動，跟其他室友談天，晚上看電視等。我這邊室友都很好人，十分照顧我，我現在說普通話進步了很多，一般對話沒有什麼問題，所以日子過得很充實，時間也過得很快。放心啦我係度過得OK，每日三餐有菜有肉食得飽，夠衫着，唔會病，同埋每日都有醫生黎檢查，所以唔會有問題。我係呢度無比人治（欺侮），無比人打，同倉嘅人都好融洽，食好瞓好哦，好快返黎架喇，千其唔好太擔心我！

大陸法世界普遍採用

「12瞞徒」國內審判公平有保證

中國是其中一個使用大陸法系的國家。

當今世上，當一些國家和地區的法律制度，具有共同的淵源和一般性特徵時，便被歸類為一種法律體系，亦即是「法系」。

大陸法以法德為首

「大陸法系」(Civil Law System)又稱「歐陸法系」、「法典法系」、「市民法系」、「羅馬法系」等，起源於2,500多年以前的羅馬。有些人會望文生義，將「大陸法」錯誤地解讀為「中國大陸採用的法律」，但事實上「大陸法」並非只是中國大陸獨有，在當今世上，甚至比「普通法」有更多國家正在採用。

現時實行「大陸法」的國家分布範圍非常廣泛，以法國和德國為代表，其他還包括澳門、台灣、日本、葡萄牙、意大利、荷蘭、西班牙、奧地利、瑞士和拉丁美洲等許多歐洲和亞洲國家及地區。而美國的路易斯安那州、加拿大魁北克省以及英國

《基本法》第8條規定，「香港原有法律，即普通法、衡平法、條例、附屬立法和習慣法，除同本法相抵觸或經香港特別行政區的立法機關作出修改者外，予以保留」。香港自1997年回歸至今，司法系統繼續沿用英國殖民時代的「普通法」制度。今次「12瞞徒」面臨在內地受審，但港人對內地實行的「大陸法」似乎不太熟悉，而對此產生恐懼。其實「大陸法」絕非罕見，絕大部分歐洲國家都在使用，更與「普通法」並列為全球最主要兩大法系。

「大陸法」VS「普通法」 兩大法系6大差異

1. 法律淵源不同

「大陸法系」是成文法系，其法律以成文法即制定法的方式存在，它的法律淵源包括立法機關制定的各種規範性法律文件、行政機關頒布的各種行政法規以及該國參加的國際條約，但不包括司法判例。

「普通法系」是判例法系，法律淵源則既包括各種制定法，也會遵循判例，最終產生類似道德觀念一般的普遍的、約定俗成的法律。

2. 法律結構不同

「大陸法系」習慣於用法典的形式對某一法律部門所涉及的規範做統一的系統規定，法典構成了法律體系結構的主幹。

「普通法系」則很少制定法典，習慣用單行法的形式對某一類問題做專門的規定，因而，其法律體系在結構上是以單行法和判例法為主幹而發展起來。

3. 法官權限不同

「大陸法系」強調法官只能援用成文法中的規定來審判案件，法官對成文法的解釋也需受成文法本身的嚴格限制，故法官只能適用法律而不能創造法律。

「普通法系」法官既可以援用成文法也可以援用已有的判例來審判案件，也可以在一定的條件下，運用法律解釋和法律推理的技術創造新的判例，成為新的法律。

4. 訴訟程序不同

「大陸法系」的訴訟程序以法官為重心，突出法官職能，具有糾問程序的特點，而且，多由法官和陪審員共同組成法庭來審判案件。

「普通法系」的訴訟程序以原告、被告及其辯護人和代理人為重心，法官只是雙方爭論的「仲裁人」而不能參與爭論。與這種抗辯式程序同時存在的是陪審團制度，陪審團主要負責作出事實上的結論和法律上的基本結論（如有罪或無罪），再由法官作出法律上的具體結論，即判決。

5. 法律分類不同

「大陸法系」一般會把法律區分為公法與私法。

「普通法系」把法律分為實體法與程序法，分類方法的不同對法律的製定有思想上的根本差異。

6. 法律術語不同

兩大法系的法律術語有很多不能相互對應的概念，即使有相同名詞的法律術語，但意思也會很不同。此外，兩大法系在法學教育、司法人員錄用和司法體制等方面，也有許多不同之處。K

大陸法國家 法治指數領先

根據美國非政府組織「世界正義工程」公布的「全球公義計劃法治指數 2020 排名榜」，在 128 個國家或司法管轄區中，實施「大陸法」的挪威和芬蘭分別排行第 2 及第 3 位，而排第 1 位的是混合「大陸法」和「普通法」的丹麥。

以上結果顯示，實行「大陸法」不比「普通法」遜色，只不過「普通法」在香港運作近 180 年，港人對此較為熟悉，同時因內地實行「大陸法」而對此有偏見而已。

普通法起源於中世紀
英格蘭，沿用至今。



普通法以英美為首

「普通法」(Common Law System) 又稱「英美法系」，「海洋法系」，起源於中世紀英格蘭，是英國歷史上通過法院辦案「遵循先例」和立法等形式，廣泛吸收了日耳曼習慣法、地方習慣以及羅馬法、教廷法的思考和原則，逐步發展起來的一套獨特法律體系。

現時實行「普通法」的地方，除了為首的英國和美國外，所有現在或曾經是英國的殖民地、屬土或英聯邦國家，如香港、加拿大、澳洲、新西蘭、新加坡、馬來西亞、印度、巴基斯坦等，全球有大約 60 個國家和地區，均採用這種法系。

的蘇格蘭地區，亦因為一些歷史原因而實行「大陸法」。



精彩影片
請掃 QR code

黨內初選作棄將

家庭黃藍成水火

容海恩蛻變硬起來

容海恩表示並沒有追問黨內新界東初選一事的因由。



本身為執業大律師的立法會議員容海恩，2016年加入由保安局前局長葉劉淑儀創立的新民黨，同年循新界東參選立法會換屆選舉。高挑身型、甜美外表，被形容為「法律界桂綸鎂」，在政壇處女下海即跑出。

然而四年議會生涯，卻更像葉劉淑儀身旁的一片綠葉，未見綻放獨特光芒。今年9月原定舉行立法會換屆選舉，在任議員為角逐連任作準備之際，該黨突然殺出個「程咬金」，原為自由黨成員的李梓敬忽然轉身，代表新民黨出選新界東，容海恩頓成「棄將」。立法會選舉延遲一年舉行，令容海恩議員壽命得以延長；但見近期她頻頻出擊，是想「盡地一煲」務求翻身，還是想殺出另一條血路？

文：馮惠詩 圖：黃冠華

新民黨度身訂造李梓敬出選

立法會原定於9月「大洗牌」，各黨派摩拳擦掌爭奪議席。新民黨3月突然宣布開放初選予黨外人士，去年11月輪掉深水埗區議員議席的自由黨成員李梓敬，忽然轉戰新民黨參選。容海恩當時主動宣布不參加初選，並質疑黨內初選是為某人「度身訂造」。後來因選舉管理委員會指初選或涉候選人選舉經費，新民黨於是叫停初選，最終決定由李梓敬代表該黨出選新界東。

容海恩未能代表新民黨角逐連任，議席在選舉未展開前已拱手讓人。政圈有傳她未能參選，與其丈夫袁彌昌一家的政治立場有關。容海恩說大家對此都有很多揣測，但自己就認為並非家庭關係。至於為何麼？她聲稱由始至終都沒有追問葉劉淑儀，更反

問：「問來做咩？好多原因係Find Out（查究）唔到。」

「不應太多政治」曾遭網民惡搞

4年議會生涯，原本以為她會與葉劉淑儀「拍住上」，政治前途無可限量，卻想不到突然變成棄將。容海恩被問到有沒有被背叛的感覺，她說：「我覺得最緊要睇番大局，唔好淨係睇自己黨，大家都係講大局，無需要去講我自己感受，其實無人會理你感受，除咗自己。」

容海恩從政以來，能夠被大眾記得的作為不算太多。2018年4月，立法會議員到大灣區考察，容海恩當時接受電台訪問，被問及有關高鐵一地兩檢問題，她回應時說了一句「我覺得議會內外都不應該涉及太多政治」，因而淪為網民笑柄，更被大量二次創作惡搞。這或許是她難得的一次被人記住。

姑嫂駁火強硬姿態震動全城

事隔兩年（2020年），想不到平日行事低調的容海恩，再度成為城中熱話。事緣她與丈夫袁彌昌、袁彌昌父親袁弓夷、胞姊袁彌望、胞妹袁彌明接受電台節目訪問，一家人除了容海恩是「建制派」、丈夫袁彌昌屬「中間派」；袁弓夷、袁彌望，以及曾為激進派人民力量主席的袁彌明，均為「深黃」，其中袁弓夷更因言論大膽，被形容為「金黃到爆」。這樣的家庭組合，瞬間擦出了「火花」。

袁彌明在節目中率先出招，她批評容海恩是非不分、沒有良知；然而容海恩卻不甘示弱，直斥袁彌明「你嘅良知係錯嘅」，又指「各人有自己良知，良知唔

會喺電視機睇到」。這場精彩的「姑嫂對壘」，其後被反對派議員利用，借此來揶揄容海恩。容海恩竟毫不退讓，擺出強硬姿態，反駁並斥責反對派議員在議會肆意拉布，試問良知又在哪裏？甚至怒罵他們「狼心狗肺」，火辣言論完全擺脫過往「乖乖女」的低調形象。

政策宣傳官員雞同鴨講

容海恩作風比前硬朗，近日在社交網絡上亦非常活躍，不僅緊貼國家粵港澳大灣區建設政策，更不時拍片講述內地發展事宜。除此之外，她亦不時針砭香港時政，邀請立法會議員及不同政策局局長做節目嘉賓。發展局局長黃偉倫、教育局局長楊潤雄、創新及科技局局長薛永恒都曾與容海恩同框拍片。其中黃偉倫更「親身上陣」，與她一起踩單車。容海恩解釋，當時元朗至上水單車徑落成，原本想約黃偉倫去視察，對方反建議一同踩單車「試場」，因而促成了那次實地測試。

容海恩認為，不少官員其實都有心做事，只是「包裝」出了問題：「過去幾年，在立法會都見到政府在哪些方面未必發揮得好，宣傳上政府講政策，可能就坐定用口講。」但對市民而言，或許會覺得是一「雞同鴨講」。

作為議員，容可認為要多了解民生，要明白市民感受，覺得政府哪方面做得不好，向政府反映意見。不過她亦希望官員也能夠自己切實去看，向市民做交代；市民亦可以知道，他們的想法和意見，政府有沒有重視，是否能夠做得到。



容海恩（右）與袁彌昌（左）於2018年結婚，葉劉淑儀都有到賀。（葉劉淑儀facebook圖片）

李梓敬（左）原定代表由葉劉淑儀領導的新民黨競逐立法會新界東議席。（葉劉淑儀facebook圖片）



爭取做實事不跟別人比較

容海恩自2016年當選至今，出任議員4年，原本任期於今年9月底結束，但新冠肺炎疫情讓政府決定押後選舉，立法會終史無前例地開展第5個立法年度，容海恩任期亦得以延長。有人質疑，為何容海恩在延任一年期間突然「發力」？是因為連任無望所以豁出去？還是成為黨內「棄將」後想盡地一搏搏「翻身」？

面對這些質疑，容海恩笑了笑，說：「做了幾年立法會議員，我想時間會令人成熟。」面對過去一年香港社會翻天覆地的變化，她深刻體會到議員其實是市民與政府的中間人，她希望可以不同方法，扮演好這個角色：「審時度勢，因應社會轉變，自己都要轉變。我有多一年機會，可以做好這個角色，所以希望用不同手法、形象、言論，彌補大家的鴻溝與撕裂。」

問到是否因為黨內決定，由李梓敬取代她出選新界東一事，令她意識到自己應該再積極一點，或許可以再次有機會角逐連任？容海恩說自己暫時沒有去思考連任的問題，她強調這一刻只想做實事：「我會爭取每個機會去做事，亦

不會同別人去比較，不會說誰比誰更加合適。現在我有這個機會，要在這一年裏做好自己的角色。不知道之後如何，但希望可以繼續為香港人服務。」

兼顧家庭未考慮政治前途

現年43歲的容海恩，在政圈打滾的日子不算長，問她是否喜歡立法會議員這份工作？如果不做議員，會否會離開政治圈？

「真的很難說，我踏入政圈時還是單身，未有小小朋友，現在有了兩個小朋友，有自己家庭。我覺得個人承擔大了，發展事業之餘，亦要兼顧到家庭和諧。要做好平衡不容易，好像其他雙職家庭一樣，又要工作又要照顧小朋友，我體驗到那個難處，亦有很深感受。我希望在這方面可以幫到別人，做些工作。」

容海恩說自己一向喜歡工作，是「事業女性」：「時間控制很重要，一身兼幾職的時候，怎樣令到大家都和諧，（家人）不會覺得沒有了女兒，沒有了太太，沒有了媽媽，怎樣去平衡這麼多方面，我覺得是一門藝術，希望自己能盡量做到。」

一年抱兩 切膚之痛

容海恩關注教顧服務不足

「我懷孕四、五個月已就開始輪候託兒服務，等到大的那個小朋友差不多兩歲，才入到託兒所，這正是問題所在。」容海恩2018年8月與時任新民黨政策總裁的袁彌昌「奉女成婚」，翌年一月誕下大女袁昌蔚，是香港立法會史上首位在任時懷孕分娩的議員。今年一月她再誕下次女袁昌禧，「一年抱兩」。短時間內成為兩女之母，令容海恩開始關注幼兒託管、中小

容海恩作風比前硬朗，她說時間會令人成長。



學教育等媽媽們最關心的議題。

幼兒服務政府拒「揸」責任

「現時政府希望推行多些教顧，即教育再加照顧，其實應由小朋友一出世開始，就有配套給雙職家長，但託兒服務非常短缺，每區可能得一千幾百個名額。我不斷在立法會催促羅致光（勞工及福利局局長）多加2歲以下幼兒服務名額，他們就說沒有地方，老師不夠。雖然兩年前《施政報告》終說多加服務，但需時太長。」

部分商界大機構會在大樓內為員工提供幼兒服務，容海恩認為，政府的綜合大樓亦應為公務員或在大樓工作的人員提供這些服務：「一個負責任、有良心的政府，就應該由小朋友開始着想。」但她見不到政府想「揸」起這個責任。

教育局「校本原則」做擋箭牌

大女袁蔚最近才輪候到託兒服務，但容海恩又要再開始忙於為女兒報讀幼稚園，準備明年入學。她說現時做家長為子女報讀幼稚園，不僅要填申請表，更要懂拍片、剪片，女兒幾分鐘的生活短片，她也拍了幾天。問她會否擔心將來女兒在港讀書會壓力很大，她反而是擔心教育界的「害群之馬」和教材問題。她說收到的求助個案中不少都是學生及家長即使認為課堂上有政治偏頗情況，但都不敢說出來，因為擔心學生被杯葛，甚至成為被欺凌對象。

容海恩認為教育局應把關，在敏感科目及題材上，如通識科、《港區國安法》等議題，應為學校及教師提供「官方教材」，減少爭議。她批評教育局經常將「校本原則」做擋箭牌：「要（校方）自己搞掂，係不負責任。」



容海恩一年抱兩，誕下大女袁蔚及細女袁昌禧。



容海恩（右）與袁昌禧（左）在訪問後一同帶長女袁蔚（中）參加幼稚園面試。

「駁火」語句精警 否認老公教路 容海恩：同佢嗌交嗌得多就真



去年立法會審《逃犯條例》，反對派強行開會，容海恩舉牌抗議，令人印象深刻。（中通社）

過去在回應各種議題時，多數都只會站在新民黨主席葉劉淑儀身旁，被人有一種沒有主見的感覺。容海恩最近卻變得積極、敢言，她的發言更往往有不少精警句。政圈有傳她之所以「突飛猛進」，是因為她丈夫袁彌昌在背後教路。容海恩聽到老公名字，即時回復傻大姐模式，被問到是否有跟老公「過兩招」，她笑說：「嗌交嗌得多就真。」

與袁彌昌是真的吵架，還是打情罵俏，只有她倆兩口子才知道。不過容海恩說，因為要拍片放上網，練習多了，加上落區聽市民意見聽得多，了解多了，說話自然會「由心而發」。她以政府提出將長者2元乘車優惠，門檻由65歲降至60歲為例，早前一度有傳政府欲擱置計劃，惹來各黨派質疑。

「大家不是關注兩、三元的問題。」容海恩曾經和很多60歲左右的老人家聊天，他們大多數10多歲就出來社會工作，「捱世界」捱了40多年：「不是有或沒有的問題，是你（政府）有否尊重過他們。」容海恩希望在接下來的議員任期，能夠繼續把市民的不同聲音說出來。📌



精彩影片
請掃QR code

保險賠償激增 的士保費狂飆 業界齊轟包攬訴訟猖獗



的士車主月前多次向政府抗議保費瘋狂加價。

的士業界兩年多前向運輸署申請加價，卻接連受到社會運動及新型肺炎疫情拖累，政府一直遲遲未批。加價無望，但的士保險費卻在「疫市」下以幾何級數上升，28個的士團體轉而要求開徵每程6元保險附加費，藉此彌補成本上漲。不過，近年的士意外確有增加，保險賠償金額單是去年便高達4.12億元。「司機撞車，車主埋單」，的士業界及保險業界均指背後原因與包攬訴訟猖獗有關，促請政府加強打擊。

文：陳明 圖：J

「現時全行也知道『燕梳』昂貴，除了維修，還要支付一大筆保費，我們要供車會的，每個月也要貼錢供車，如果『燕梳』動不動便增加，真是很難捱！」擁有3部的的士車主楊先生向記者大吐苦水，指其中一部的的士承租司機在今年曾發生交通意外，由於曾向保險公司索償，保險公司隨即要求增加附加保費（即加「loading」），保費由去年大約2萬元，增至今年3萬多元：「最初還說要5萬元，嚇死！」楊先生事發後已要求車行管理人更換司機，他坦言即使3部的士皆可收取兩更車租，但因保費昂貴，每月仍要補貼一萬多元供車會。

保險支出每天逾百元

發生交通意外後被加保費尚算正常，但從未索償的車主亦同樣受累。擁有一部的士的香港的士商會副主席明華來，做車主30多年從未向保險公司索償，但由於手上的士車齡已達19年，保險公司以此為由要求



跨黨派立法會議員亦關注的士保費飆升問題。



「疫市」下的士生意一落千丈，但保費卻不減反加。



近年牽涉的士的交通意外上升，致令保險賠償大增。

加保費。

「以前3,000多元一年，一直加至去年19,000多元，今年就說因為車齡高，要加到29,000多元。很不合理，我的車保養得很好。」明華來慨嘆收回的車租也不足以支付保費：「尤其是今年，有時一個月也收不到一萬元，『燕梳』支出近乎每日100元，都不知怎做。」他最後寧願斥資30多萬元換一部新車，購買全保亦需32,000多元，認為較續保化算。

周國強：加價無望成本轉嫁市民

保險公司釐定保費，一般以司機駕駛紀錄、意外率及索償紀錄等作評估。運輸署數據顯示，過去5年涉及的士的交通意外數字累計上升11%，單是2019年便有4,810宗，的士司機傷亡率為43.64%，僅次於電單車；但保險業監管局數字卻顯示，的士保險過去5年的賠償金額累計上升達62%，單是2019年的賠償金額已達4.12億元。

保費飆升的士車主叫苦連天，業界在2018年9月向運輸署申請加價，市區的士起錶由24元提高至30元，至今仍未獲批。業界因而發起要求運輸署開徵每程6元保險附加費聯署，有份發起聯署的香港的小巴商總會理事長周國強向本刊解釋，他們是因為加價無望，才申請保險附加費，藉此彌補成本上漲：「我們是受政府監管的公共交通工具，咪錶、收費受監管，成本怎會不是轉嫁給市民？我不是開善堂的。」

逾百車主賣車離場

現時管理約600部的士的周國強說，的士保費由去年3月開始不斷增加，全保保費由27,000元增至現時41,500元，「墊底費」由15,000元增至27,000元，再加上司機年紀大或車齡舊，另要收取額外數千元附加費，但行內車主一般只收取承租司機12,000元至13,000元「墊底費」，車主實際負擔大增。他透露，有車主因為買不到保險而將的士擱置，甚至賣車離場：「現時有數十架的士因為買不到保險而被擱置，但亦有部分車，我估有一百幾十架，車主嫌保費貴，賣車離場，可能認為已沒有太大價值。」

今年8月周國強曾與政府商討保費飆升問題，要求政府先批出加價



周國強指政府遲遲未批出加價，因而要求開徵保險附加費。

申請，但遭政府拒絕。保監局亦向商會提出要求，車主若不在的士加裝前後行車紀錄儀（俗稱車Cam），便可減低保費及「墊底費」，但至今已有了70%的士裝了「車Cam」，保費仍未下調，他批評當局出爾反爾。

6元附加費抵銷保險成本

周國強認為，近年的士保費大增或與包攬訴訟猖獗有關。不少律師樓在報章刊登廣告，標明助人追討交通意外或人身傷亡賠償，甚至在社會福利署交通意外傷亡援助組外「兜生意」。

「好多人利用這種方法，但這些律師是否真的幫到你取得應有的受傷賠償呢？他們只是拖延索償時間，務求將律師服務費提升。」

至於如何釐定6元附加費？周國強解釋，以平均每更的士有15至20支旗計算，每程額外收取6元，兩更車每日便有大約200元用作補貼車主保費，車主亦不會增加承租司機的「墊底費」。周國強說：「我們真金不怕火煉，今次要求這6元，其實面對很大困難，可能市民認為我們用另一個方法加價，但如果不是我將所有數字說出來，你們哪會知道！」

黃保強：法援鬆手被濫用

香港的士商會主席黃保強亦指出，現時的士保費上升幅度令不少車主難以負擔，由10年前大約6,000元，上升至現時普遍要2萬多至3萬元，若曾發生意外或被保險公司認為經常發生意外，保費甚至上升至8萬至10萬元。

「我們有會員擁有3部的士，其中一個司機一個月連續兩次有交通意外，都報稱有乘客受傷，保險公司要求3部車都退保，我們認為很不合理，是野蠻的做法。」

黃保強亦同意包攬訴訟是士保費上升的主因。有人協助苦主索償而誇大賠償金額，而法援審批寬鬆亦是原因：「法援容易批給所謂苦主，幫他打官司，所以很多時會出現濫用。」現時保費是「司機撞車，車主埋單」，黃保強建議保險業界建立司機資料庫，容

許車主聘請司機時查閱意外紀錄，甚至規定在指定年期內提出過一定次數的申索後，司機要自行承擔賠償費用。

黃保強承認，成本增加一定會轉嫁給消費者，但卻對開徵保險附加費有保留，因為運輸署必然要重新作出評估，加上要修改法例，往往需時多年：「現時政府很多法案立法會都未處理，若要申請附加費，根本要排到很多年之後，如果政府有意協助業界，便應批准加價。」

社署外律師樓職員公然兜生意

業界異口同聲將保費上升的原因指向包攬訴訟，記者早前到灣仔社會福利署交通意外傷亡援助組視察時，一名律師樓的法律文員便前來「兜搭」。記者向該文員查詢，指家人是職業司機，遇到車禍，該名文員隨即向記者詳細講解整個索償程序，表明保險公司必定會負責賠償，包括痛苦賠償、收入損失及醫療費用，就連律師費都是由保險公司全數負責：「我們不收傷者錢，我們同傷者完全沒有錢銀瓜葛，因為保險會支付，所有費用都是保險負責，不是傷者負責，因為他撞到你，令你受傷，他要支付醫療費同律師費。」至於整個索償時間，該名文員說要待警方先完成刑事檢控程序，其後便由律師向保險公司展開民事索償，由意外發生起至獲取賠償大約需時兩年。

易志明：車主與司機保險分拆

立法會議員（航運交通界）易志明表示，自從2014年保險公司聯同警方揭破一宗涉及車禍賠償的包攬訴訟個案後，近年這類個案又再死灰復燃：「他們提供一條龍服務，賺律師費，又教你誇大賠償金額，所以保險公司變成無錢賺，無錢賺便要加保費。」立法會交通事務委員會剛於11月下旬，通過成立小組研



黃保強認為，政府批准加價是協助業界最折衷方法。



社署交通意外傷亡援助組辦事處外張貼告示，禁止推銷活動。

的士業界要求政府介入監管的士保費。



究商用車保險費用事宜，希望從多方面研究保險費問題，易志明認為首要是警方及保險公司應加強打擊包攬訴訟，保險公司如懷疑有包攬訴訟情況，應向警方舉報，而政府亦應杜絕中介在社署、醫院等地方向傷者招攬生意。

易志明建議從其他方向研究，包括參考外國做法，將車主與司機的保險分拆，車主購買車輛硬件部分的保險，而司機則購買駕駛責任保險，認為奉公守法駕駛態度良好的司機，保費會較低，而車主保費支出減少，亦可降低車租，司機亦有所得益。易志明透露的士業議會正研究引入巴士公司年前試用的安全系統，以減低意外發生，整個系統估計約數千元，若測試成功會鼓勵車主安裝，藉此減低保費。

對於的士團體要求開徵6元保險附加費，易志明認為難以實行：「燃油費昂貴時曾提出徵收燃油附加費多年，都做不到，所以6元保險附加費我認為很難，即使游說到政府肯做，立法程序最快都兩年，救不到你啦！」

運輸署：再度審視加價申請

運輸署回應本刊查詢時表示，10月19日接獲部分的士團體要求收取每程6元保險附加費申請，亦得悉業界對保險費用水平的關注，署方會繼續與業界及其他持份者溝通，密切留意的士營運情況，探討適切措施協助業界改善營運環境。至於2018年9月的加價申請，署方指鑑於去年社會運動及疫情對經濟的影響，政府需要再度審視相關加價申請，完成評估後，會適時將加價建議提交相關機構審議。



易志明建議可透過其他措施提供的士司機駕駛安全度。

保險業虧損嚴重 研議新招降的士保費

保險業監管局資料顯示，的士保險業務在過往15年期間，有10年錄得承保虧損，累計達2.23億元，單是2019年的虧損便達1.19億元，反映經營環境欠佳。業界認為，應從源頭降低的士意外率和賠償金額，從而降低的士保費成本。

陳健波：設立車Cam 中央資料庫

立法會議員（保險界）陳健波形容，的士業界與保險界同是「苦主」，保險業其實是做風險管理，但的士保險長期處於虧損狀態，每年都要追加保費，其中一個根源是的士司機老化及態度轉差問題，致令的士意外率上升，亦令保險賠償額不斷上升。

陳健波亦同意包攬訴訟問題嚴重，由於人身索償及財物索償分別有3年及5年追溯期，不少個案在限期前一刻才將單據等資料透過律師進行民事索償，由於事隔多時，保險公司難以查證，導致要支付更多賠償：「件事已過咗兩年幾，無辦法為他驗傷判傷，根本不知真定假，但迫住要處理，而從中會收取很高律師費。」

他認為現時部分的士雖

裝有「車Cam」，但仍未算大規模安裝，加上在儲存紀錄方面要改善，他建議設立中央儲存資料庫，可隨時查閱發生意外的真實情況，相信這樣做保險公司亦有機會降低保費。

保聯：減低的士意外率降保費成本

香港保險業聯會（保聯）回應時指出，與的士相關的交通意外持續發生，令索償金額大幅攀升，保險公司經營成本上漲，保費及「墊底費」亦上調平均15至20%，部分索償個案涉及誇大索償、詐騙、包攬訴訟等，亦推高索償金額。保聯將繼續與的士業界、監管當局及政府相關部門積極商討尋求可行方案，推動改善措施，希望減低的士意外率，從而降低的士保費成本。

保監局：需多個政府部門共同應對

保險業監管局回覆本刊查詢時表示，影響的士保費的主要因素包括汽車類別及用途、司機駕駛紀錄、意外發生率、意外嚴重程度、過往索償紀錄等，保險公司會評估相關因素而釐定保費水平和承保決定，但的士保費水平調整，受到詐騙行為及包攬訴訟等多項其他原因所影響，需要多個政府部門共同應對，保監局會繼續聯繫各持份者，積極尋求解決方案。



陳健波指，不少交通意外索償個案難以查證真假。



精彩影片
請掃QR code

再被委為青發委成員 落區查察社會大差異

林琳： 政府青年政策 離地



政府修訂《逃犯條例》引發暴力示威，不少年輕人走上街頭。

身兼青發委主席的張建宗（中）曾舉行網上直播，與青年討論就業問題。



2014年「佔領中環」大批年輕人上街，長達79日的佔中行動，佔領區不乏大學生、中學生身影。

去年政府修訂《逃犯條例》，暴力示威不斷，被捕者中大部分為年輕人。政府2018年宣布將「青年事務委員會」改組為「青年發展委員會」（青發委），至去年特首林鄭月娥再提出改革青發委。

「80後」青發委委員林琳親身經歷青發委轉變，然而越「落區」越發現，年輕一代與政府官員坐在冷氣房內的「幻想」有差異，這凸顯了政府施政「離地」。兩者是否能拉近距離？

林琳說，視乎政府是否肯改變。

文：馮惠詩 圖：黃冠華



林

琳早於青年事務委員會「升格」為青發委前，已是其中一名成員。2018年3月，青發委正式成立，並改由當年已68歲，早已可領取「長者卡」的政務司司長張建宗擔任主席，一度引來外界嘲笑是「與老年同行」。去年爆發修例風波，林鄭月娥再次提出大幅改革青發委的組成及運作模式，並收集民意。青發委今年3月任期屆滿，林琳再度獲委任，任期至2022年3月。

林琳說，過往青年事務委員會的成員，多數是政府從主要商會代表，或者本身已在政府諮詢組織中較為活躍的人士中揀選。青發委改組後其中一個突破，就是在年輕人較喜歡的行業當中吸納人才，有來自設計界、體育界、音樂界別等，亦有委員是透過自薦計劃加入委員會，當中包括2018年加入時只有18歲的香港科技大學一年級生鄭康煥，歲數與張建宗相差足足半個世紀。

年輕人，市提
業創人
年行文輕
少計為年
不設認為
香港熱林
集熱可台
林集供

落區做騷難了解青年需要

林鄭月娥在修例風波爆發後，說要改革過往諮詢模式，建構平等對話平台。青發委亦由過往以資助實習交流計劃為主，改為走進社區。「落區」對曾是荃灣區議員的林琳來說，只屬於日常工作，但對政府而言卻猶如「做騷」。每當有重要政策推出或重大事件發生時，一眾高官才排着隊「落區」。

「有時印象幾深刻，因為同一件事，可能唔同地區、唔同屋企環境，想像空間距離會比較遠。」林琳說，年輕人家境比較富裕，會比較懂得為自己未來做規劃，反之則對未來沒有太多想法。她認為政府應該思考，如要向青年投放資源，到底是簡單地從年齡去劃分，還是根據年輕人的興趣，甚至家庭背景出發：「唔係話大家青年人，需要嘅就會一模一樣。」

盲推政策與現實脫節

林琳說，青發委去了不少學校，與年輕人溝通，聆聽年輕人的聲音。然而，年輕人的想法往往與政府的政策存在落差。多年前，政府把創科掛在口邊，但很多年輕人卻告訴她，只想開咖啡店、讀獸醫。當時香港專上院校仍未開設獸醫學士學位課程，年輕人需要到台灣升學讀獸醫科。至近年，香港城市大學終於開辦有關課程，但就直至2019/20學年才納入政府資助。

另外，林琳亦提到，政府近年推廣海外工作假期（Working Holiday）計劃，旨在鼓勵年輕人到外地生活及工作擴闊視野，但原來計劃並沒有如政府想像中受年輕人歡迎：「那時候鼓勵青年人出去 Working Holiday，覺得有機會給他們去玩，去試，獲得海外工作經驗，應該受歡迎。」但可惜最後出來的反應並非如此，原來更多年輕人關注的，是父母期望他們完成學業後，盡快出來工作幫手養家；而令他們更擔心的是，參與工作假期之後，有可能對他們的未來工作規劃有影響。

「我聽到好多後生仔同我講，原來打工（人力資源部門）係不歡迎你履歷中有 Working Holiday，他會擔心你會不會返返下工又走咗去？文化上有一個落差，政府意圖可能係好，但學生有你未必諗到的關注點。」

青年關心大灣區基本生活

政府另一個政策，是呼籲香港的年輕人到大灣區發展，但成效也不顯著。不是年輕人特別抗拒內地，而是有政府想不到的原因。林琳說：「問過好多後生仔，佢哋真係唔知大灣區是甚麼，會不會是宣傳太官方？一本小冊子咁邊個睇？第二，佢哋好關注如果返回內地，住宿點算？醫療點算？其實我都好意外，傾

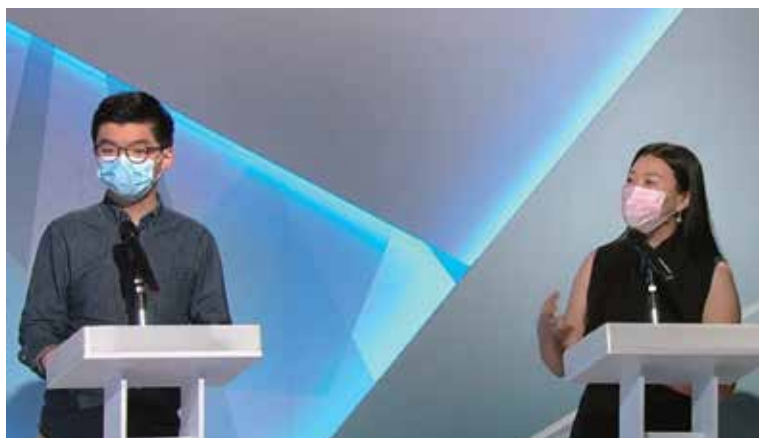
城大近年開辦獸醫課程，為想修讀獸醫的年輕人提供留港進修的選擇。

新冠肺炎疫情令本港經濟大受影響。





英語流利的林琳早前在聯合國會議上發言。(影片截圖)



林琳(右)在電台節目中與前香港眾志黃之鋒(左)「舌戰」，成為一時熱話。(港台圖片)

完先發覺他們好關注醫療，上到去如果要睇醫生點算？香港政府應該同內地傾個協議，等佢哋信心大啲。」政府最近計劃與其他地區發展旅遊汽泡，林琳建議，政府鼓勵年輕人到內地時亦可以考慮發展「Life Style Bubble（生活氣泡）」。

雖然大灣區發展乃「國策」，但琳琳認為，政府亦不必動不動就叫年輕人離開香港，到內地搞科技園，很多年輕人還是喜歡留在香港這個家：「政府會唔會有啲大灣區項目可以引薦，讓那邊的公司過來，同我哋啲後生仔合作？似乎呢方面比較少。」

即使是年輕人希望開咖啡室，又或簡單單打份工，公餘時間做做設計或畫畫，香港提

供到的平台亦不多。政府想支援他們創業，但各類基金申請手續亦非常繁複，亦令人卻步：「如果從政府層面去睇，可能覺得係太細嘅Project（項目），無可能搵政府去做，但政府如果畀到多啲地方同平台，甚至鼓勵本地設計師，其實係有用。」

臨時政府工難解決就業問題

面對新冠肺炎疫情，市道低迷，年輕人缺乏經驗，求職面對更大挑戰。政府陸續開設一些有時限的臨時職位，又是否能幫到忙？林琳說，這個計劃並不受年輕人歡迎：「之前同佢哋傾過，話政府畀一兩年合約，雖然可能暫時有份工，但之後唔可以轉正的話，再去搵工，

係浪費咗佢哋一兩年時間。年輕人冇年輕人說法，官員未必配合到。」

林琳認為，解決年輕人就業問題，政府責無旁貸，但做法要有實際改變：「如果單單靠一個委員會係無可能，如果林鄭覺得我哋個委員會（青委會）改組就可以解決到問題，係比較天真。」

重啟經濟及年輕人形象

在持續了一年的示威浪潮後，又受到疫情夾擊，林琳說在「Reboot（重啟）經濟」的同時，亦要Reboot年輕人的形象。對於有社會人士說要「放棄」年輕人，她說聽到後感到很氣憤，覺得這並非解決問題的方法。她說，部分年輕人參與暴力示威時可能只有十三、四歲，對事情並不了解，亦容易衝動及受朋輩影響，不能輕言放棄他們。

「好多人對香港後生仔有誤解，將來香港學生去外國讀書，去內地交流，可能會被人覺得全部都係暴力份子。我們是否要幫後生仔做點事，為他們改變形象？」重建香港年輕人形象，林琳認為是青發委未來要思考的事。然而，始終都要年輕人自強，肯放開懷抱先踏出第一步。

年輕人應當試行出第一步

訪問中林琳多次強調年輕人要「Open Up」（開放），要先行出第一步。她舉例說，如今疫情一直未退，大家要學會將來如何與疫情共存，如何恢復香港與外地的往來及經濟活動。她批評很多人在政府尚未公布詳情下就盲反「健康碼」。

「你要出去，別人要進來，我們不可能好似以前清朝咁關埋門。」林琳認為「健康碼」只是一個系統，是雙向的，目的是要顯示健康



林琳表示，不能輕言放棄年輕人，青發委要思考如何幫年輕人改善形象。

林琳慨嘆，香港在國際政治中只是一枚棋子，她質疑反對派的那一套，是否真的可以幫到香港：「同美國講香港要點點點，美國第一個動作就係幫你 Remove（移除）咗 Made in Hong Kong（香港製造標籤），咁又點保護你？」

曾到澳洲留學，更曾為澳洲政府擔任海外升學代言人，林琳至今仍有跟當地議員、退休議長等有聯絡。今年4、5月間，有自稱是澳洲留學生的港人，要求澳洲國會關注香港修例風波，林琳當時曾寫信予當地政界人士，表示如果澳洲方面想了解香港情況，她可以提供意見，但對方卻回覆說香港議題對澳洲並不重要，甚至說即使她寫信到國會，亦不會有人理會。

質疑反對派未能幫助香港

風險，無論去旅遊還是進行商務活動，國內或國外政府也好，都可以憑此考慮是否讓港人入境。她強調不能做任何事都只是以香港做出發點：「可不可以放低自己主見，行出第一步先？」

區議會選舉慘敗 有危有機

林琳：民建聯又唔係第一次咁大鑊

林琳原為民建聯荃灣區議員，2012年上任，歷任兩屆區議會。去年11月區議會換屆選舉，因受到《逃犯條例》風波影響，建制派兵敗如山倒。林琳當時受到民主黨易承聰挑戰，最終以1,800票之差落敗，未能連任。林琳接受訪問時說，過往民建聯參政沿用「師徒制」，今次敗選令大家有更多思考空間，她相信「有危就有機」。

聯合18區應對社會議題

在去年競逐連任失敗，林琳不覺得是被民建聯「連累」，她認為黨有龐大網絡，每區有黨支部支援，「大政黨有大政黨好處，亦有不好處，但無可能擁有全世界」。

過往黨內行「師徒制」，年輕一輩跟隨黨內議員或有經驗的長輩，學習社區工作。林琳在民建聯之內是一個「異數」，沒有跟過師傅，她認為過往年輕一輩可能會比較「聽話」，以長輩教導的模式行事，想像空間比較少，但今次敗選給了他們一個契機，大家可以探討出現了甚麼問題，以後又要如何解決。

以民生事務為例，林琳說黨內雖然18區都有支部，但過往較少互動溝通。例如海水臭味問題，過往很多區都有，各區其實可以聯合起來喚起社會關注。她說現時大家都在集思廣益，思考新方法，主動性比以前大很多。

譚耀宗都會用 Zoom

現時黨內有一批「90後」、「00後」成員，全心全意經營社區工作，亦較有創意，甚至可以令年長一輩黨員接受新的一套。林琳笑說：「譚生（民建聯前主席譚耀宗）都成日用 Zoom（視訊會議軟件）啦！」目睹黨內一絲絲一點點轉變，林琳感到非常樂觀：「我覺得會進步，民建聯又唔係第一次咁大鑊，之前都試過，我覺得生命力唔止係咁，作為一個政黨無可能永遠順風順水。我哋又唔係北韓，公平選舉，這方面不是問題。」¹



精彩影片
請掃 QR code

林琳雖然失去區議員議席，但仍保留辦事處以便協助市民。



衝破官僚制度 無懼投訴壓力 吳永順非一般思維 開創海濱新樂園



堅尼地城海邊有個卡板公園，在這裏，遊人可以在裝有輪子的卡板上飛馳，看起來險象橫生，但卻依然有其秩序。飛馳的還有小朋友的單車、滑板，也有靠雙腳奔跑的孩子。

這裏看似特別自由奔放，比起香港其他公園都別具一格。設計這片位於堅尼地城城西道，全名「卑路乍灣海濱休憩用地」的海濱事務委員會主席吳永順說，從未想過香港會有一個地方，能聽到這麼多小朋友的笑聲，而且任何年齡的遊人，都能做他們想做的事，完全超出了當初的想象，他認為這是發展海濱16年來的一個里程碑。

想建成這樣一個非一般的「樂園」，首先要做的，是打破牢固的官僚制度，以及勇於迎戰投訴的心理準備。

文：羅偉健 圖：黃冠華



海濱事務委員會主席吳永順



西環碼頭（圖）深受市民歡迎，也是「卑路乍灣海濱休憩用地」的靈感來源。

位

於堅尼地城城西道的「卑路乍灣海濱休憩用地」10月19日起啟用，24小時開放，由海濱長廊和相連休憩用地組成，佔地約5,900平方米。和一般海濱休憩用地不同，這裏的設施相對簡約，大部分都是可移動的，包括帶滾輪的卡板、沙灘椅、大型針織公仔等，市民可以發揮創意，自己隨意組合。

這個十分「Chill」的地方，無論男女老少、有不同興趣的人，都能在這裏好好享受。比如海濱長廊有人跑步、釣魚、放狗，或是三五知己席地而坐聊天。而面對大海的椅子，則坐着一些情侶或老人家，曬曬太陽、吹吹海風，甚至有人把沙灘椅擺在這裏曬太陽、看書，甚或小睡一會。他們身後就是小朋友的「天堂」，有在噴肥皂泡的、有在鐵架上追逐的，也有父母把他們放在卡板上玩「推車仔」。

海港辦事處與康文署共管

香港傳統公園規範多，遊樂設施十年如一日，令人覺得沉悶。海濱事務委員會主席吳永順，希望這裏的設計能打破傳統：「其實我哋一路做海濱做咗多年，發現海濱公共空間一直被當做傳統公園去設計及管理，用康樂及文化事務署管理公園的傳統模式去做。」

吳永順一直思考，香港是否可以有一些管理上比較寬鬆的公共休憩地方？卑路乍灣海濱能做到「寬鬆」，最特別的一點是由發展局轄下的海港辦事處以及康文署共同管理，吳永順認為正是因為共同管理，所以能做到非傳統的公園模式。

公園內設備簡單，吳永順透露靈感來源於西環碼頭：「西環碼頭有個花名叫『天空之鏡』，好受歡迎，但就係一個冇人特別去設計

的地方，但只不過係一個碼頭，側邊仲要係冇欄杆，一啲卡板隨地都係，貨櫃又隨地都係，畀人塗滿塗鴉，但有好多市民會去放狗、踩單車、睇日落等，點解呢個地方咁受歡迎？」

因此，他認為香港其實是可以容許這一類比較寬鬆管理的公共空間，由市民自己去創造，讓這個空間有不同的事情可以自己發生：「唔係樣樣嘢規定晒，行就一定要咁行，這邊是兒童遊戲區，那邊就只可以坐，但一定要坐在檯上，得幾個位，仲要搬唔到。」他認為香港除了這種刻板模式之外，是可以有另類選擇，卑路乍灣海濱長廊，就是他提供給香港人的一個另類選擇。

場地機動性與市民一起「玩」

卑路乍灣海濱長廊的設施大部分可移動，吳永順認為這樣能更機動地和市民互動，他感覺自己是和市民一起去「玩」這個地方。

比如一些鐵架做的涼亭，平時比較少人用，他眼見晚上很多人坐在地上喝啤酒，於是他就將涼亭轉做戶外用餐區。又比如市民擔心狗會跑出馬路，他立即在狗公園加建圍欄：「我哋可以即時作出機動性修正，同一般公園不同，設施好耐都唔郁，感覺好唔同。」

這時他笑着指一指身後的一對母子，只見媽媽把沙灘椅放在卡板上，上面放了孩子，母親在後面推車仔：「我估唔到佢哋會當『點心車』咁玩法，有次我星期日来，人多到要排隊輪張椅，所以都要加多啲沙灘椅。」

海濱規劃16年來的里程碑

整個海濱並無太多實際的遊樂設施，只有一些可移動裝置，然而市民卻發揮創意，將



家長發揮創意，把沙灘椅放在卡板上，讓孩子坐上去，再「推車仔」。



孩子們會在卡板上跳來跳去，自由奔放。

它們變成遊樂設施，而又玩得如此開心，這是吳永順意料之外。他向記者描述了一次視察時的感受：「星期日下午，這裏好似兒童遊樂場。坐在这裏，合上雙眼，你從未聽過一個公園有這麼多小朋友歡笑聲。有小朋友踩住滑板過來，發現有東西好玩過他的滑板，即刻放低塊滑板，同朋友去玩卡板。」

能夠男女老少「通殺」，有甚麼秘笈？吳永順笑說他的設計接近人性：「作為一個建築師，好多靈感係來自觀察，比如好多海濱做晒欄杆圍住，但當我行海濱的時候，發現其實好多人都在欄杆外面釣魚，他們不會乖乖地坐在欄杆裏面。如果我們可以跳出固有思維框架，由人的活動、人的喜好去取得靈感做設計時，最後個產品就會更加接近人性，更加可以觸動到市民。」

訪問期間，吳永順不時望向歡樂的人群，他安慰地微笑：「可以話海濱規劃我做咗16年，都算係一個里程碑。」

創新考慮往往被「擔心」殺死

記者採訪這天並非假日，黃昏時海濱越來越多人，歡笑聲也越來越多。為了給大眾帶來歡樂，背後的過程絕不簡單。問吳永順，他做這個如此「簡單」的公園時遇到甚麼困難？話還未完，他已立即搶答：「多，勁多困難。」

吳永順語氣帶點無奈。他說，市民對於未見過的事會有很多擔心，比如怕卡板會碰到小朋友，沙灘椅會被偷走，所以他們都會投訴。然而海濱開放以來，萬幸沒有發生過甚麼嚴重意外，設施也沒有損壞。

對於設計被質疑，吳永順說：「你做咗出來，發現嗰啲擔心原來唔係真實，你話細路仔會唔會仆倒？係會，但仆倒又點？有邊個落球場踢波未仆倒過？有邊個踩單車未試過整損？」吳永順對此有點感慨，因為一些創新的理念，很多時候在未發生時，已經被不同的「擔心」殺死，

使其胎死腹中。

「我們不需要因為有些人想像出來的擔心，或者一些過分擔心，而抹煞好多畀小朋友、大朋友發揮創意同令他們開心歡樂的機會。」這次經驗令吳永順體會到，有時候向政府部門提出自己的意念也需要勇氣，被人投訴就不在話下，更大可能是相關部門可能因為怕麻煩而擱置，不過這亦無阻他的決心：「遇到質疑，我會再去反思一下，但我好清楚想做咩，就係畀個社會更多開心同歡樂；第二就係令社會更多想象同創意。我發現傳統公園未必可以全面給予到這些東西。」

夢想駁通全港73公里海濱

吳永順在訪問中一直提及「73公里」，因為那是香港擁有的海濱版圖。他希望將全港73公里的海濱駁通，即是可以由起堅尼地城開始，沿海濱跑步去筲箕灣；九龍就可以由荃灣沿海濱跑到去鯉魚門。

現時香港海濱只做了23公里，而卑路乍灣海濱長廊只佔其中不過2.5米。吳永順說73公里還有很多發展空間，應該好好利用這些空間，給香港人更多選擇：「你可以想象有幾多地方可以試不同的事。我們不需要每個地方都一式一樣，其實市民可以有選擇，你鍾意合理眼都唔會仆親的地方又得；要有規矩好有規範嘅又有。你想自由自在，寬鬆一點，可以放狗、踩單車、推車仔、座椅可以搬來搬去，又有。這就是大家有得揀的好處。」

吳永順強調，這不是他的私人夢想，他只是成就香港人的夢想：「海濱全世界都有，但維多利亞港只係屬於香港，維多利亞港海濱只係屬於香港人，呢個唔係我個人夢想，如果香港人不快樂，我做的事就無意義。這些事我做了會為你帶來快樂，但不做你也不知道原來可以如此快樂，所以我會一直做落去。」



小孩玩到累了也可以坐在卡板上休息。



「卑路乍灣海濱休憩用地」洋溢小朋友笑聲，完全超出了想象。

港人愛投訴扼殺創意文化

吳永順認為自己的夢想可能「幾世」都看不到，因為他在這16年間，發現了香港一些很大的問題：「第一，香港人鍾意投訴。第二，香港人覺得自己的安全是其他人的責任。」由於投訴多了，官員處理完投訴後，避免以後再被投訴，就索性不要創新求變，就算公園沒有人也不要緊，因為沒有人就更不會有投訴。

「點解十幾年，外國的東西搬不到來香港？原來唔係環境同地理問題，係香港人思維問題。」吳永順感嘆：「我帶住一班小朋友來到公園，各自玩得好開心，我離遠望住，這些開心、這些歡樂，無人會寫信話畀政府知，因為政府無歡樂熱線，只有投訴熱線。如果整個城市這樣運作，你睇得出將來會點。」

仿效愚公移山改變大眾思維

雖然吳永順一直臉掛笑容，但卻是苦笑。被問到這16年來，有沒有因為這些投訴而阻攔了很多心中的計劃？他沒有正面回答，只是笑笑說：「做咗16年，而家想做的事，係10年前就想做的。社會不容許我先行得太快，要等社會接受咗先得。所以你話向外國借鏡，大把可以借鏡，但我們先要改變香港人的思維，包括政府。如果政府一直用應對投訴的思維；市民又一直過分驚慌，將保護自身安全的責任轉嫁給其他人或者政府，我們就不要再問點解落後於人。」

吳永順認為自己在香港發展海濱就像愚公移山。

但即使如此，吳永順也沒有因此而放棄，他以愚公來形容自己：「愚公的願景係移咗個山，他一生人都可能做不完，但會繼續做，即使他做不完但他的世世代代、子子孫孫都會繼續做。我這個73公里的拼圖我砌唔晒，但起碼砌得幾多得幾多。」



精彩影片
請掃QR code



日新公司

太子地鐵站B2出口

www.yorkjeans.com | 2393 5678 / 2394 1313 | 旺角西洋菜街226地舖

香港特區政府防控抗疫須亡羊補牢

朱家健

第四波疫情正肆虐香港，連續一星期的本地確診個案維持逾百宗或高雙位數，數個群組同時出現，香港特區政府似乎仍然束手無策，在聖誕節前夕，預計大批從歐美澳洲回流的港人湧回香港，雖然香港特區政府已徵用一萬多間指定酒店房間，但在下星期才正式投入自費隔離服務，數千名海外港人已陸續於過去一個月回香港，並分散在多區不同酒店「隔離」，特區政府後知後覺，特區庸官離地官僚欠常識，負責的食衛局局長理應問責下台。

林鄭月娥在宣布香港特區政府向三間疫苗生產商訂購新冠肺炎疫苗，同天晚上特區政府卻攷出新聞稿澄清，究竟是溝通不足還是有人好大喜功，則不得而知，但事件讓公眾透視到特區政府辦事的粗疏。接二連三，香港特區政府政務體系辦事不協調，先是有「亂派錢」、「怎派錢」，做成社會分化和勞民傷財；後有5000元的「染疫獎勵」計劃及事後的澄清；香港特區政府不但向各行業僱主注資「保就業」墊付工資，以換取僱主不裁員，卻沒有後續和監管機制，停薪留職的僱員又未必直接受惠，「保就業」期滿後，又有食肆、旅行社、航空公司、酒店業相繼裁員；此外，香港特區政府向某航空公司大灑金錢，換來的是本地航空品牌的告終以及數千人失業，這又是什麼樣的盤算？這可觀金額已可直接入股航空公司手握話語權吧！

再談「保就業」，就連不受疫情影響、生意更上升、賺得盤滿鉢滿的超級市場、私家醫院、公共交通運輸公司、悶聲發大財，同樣獲得注資；之後香港特區政府在派發第二期「保就業」的同時，又「勸籲式」點名「建議」兩間超市向市民「回贈」，卻不是一個綑綁式條件，結果又衍生另一個本末倒置的笑話！美容、健身等行業的政策又朝令夕改，叫從業員無所適從。

「香港 - 新加坡旅遊氣泡」又是另一海市蜃樓，香港特區政府先是未有認真做好防

疫工作，後因第四波疫情爆發而延後了兩次，新加坡近日更表示對來自香港的旅客限制隔離，「旅遊氣泡」難產，名存實亡，香港特區政府未學行，先學走，結果一敗塗地。

九月初的全民檢測計劃雷聲大，又爛尾收場；兒嬉的隔離更是把香港人的性命作賭注！五十步笑百步，人有我有，畫虎不成反類犬！過去十個月的隔離，原來沒有從機場接載抵港旅客到酒店的專屬車輛、沒有專屬指定隔離酒店、更不要奢望有指定升降機、隔離區或指定樓層用作隔離，外賣員和家屬朋友可以自出自入酒店與「被隔離」人士交收和聚談，被隔離人士如果欠自律，更可到酒店的共用設施和餐廳，甚至乎，被隔離人士的電子追蹤手帶也有「時差」，要半夜才啟動，叫人啼笑皆非的同時，更叫人憂慮。

本來是簡單的常識，卻沒有官員跟進和妥善處理，為何問責機制又成了庸官的保護傘？

林鄭月娥那句「街上多人論」，更令人意識到她根本不知道民間疾苦，很多打工仔手停口停，更要勞碌工作餬口，停業停工已令很多中產和真正基層手上的積蓄消耗得所剩無幾，收入大減甚至零收入，每月卻仍要支付房租、強積金、保險、交通、膳食開支和子女學費，不像她被制裁仍每月抱着四十餘萬現金回家。

香港特區政府在未來數星期抵港人士高峰，需要未雨綢繆，亡羊補牢，保護香港的公共衛生和健康，保障香港市民的利益，否則由上至下的香港庸官集團，更應該與拒絕宣誓效忠的公務員一起被革職。

為何新冠肺炎患者會「延誤診治」？

醫管局表示，在過去11個月，因「新冠肺炎」入住深切治療部的近300名患者，大約一半人年齡在70歲以下。近日，有一名42歲患者，並無長期病患紀錄，由發病入院至不幸離世，亦只相隔10天。

據報道，有醫生認為該事主「延誤診治」，所以病情嚴重而最終不治。亦有網上消息指事主雖然曾求醫，但那醫生沒有診斷出她患上「新冠肺炎」而處方藥物不對。另外，有報道指，這名患者於入院3日前才開始出現症狀，但入院時情況已急轉直下。有醫生指出，由於很多患者忽視了「氣促」或「氣喘」的輕微病徵，就算只延誤了一天才求診，病情亦可以在短時間內急劇惡化；並提醒市民如出現輕微病徵，一定要及早求醫。他又建議市民可在家中急步行6分鐘，從而測試一下自己有沒有「氣促」或「氣喘」的狀況。

根據醫生和專家的說法，似乎年輕患者不幸離世只因為「延誤診治」，即僅屬「個別例子」。但事實是否如此？想深一層，為何會有「延誤診治」的情況呢？

「新冠肺炎」病毒的潛伏期可以長達24天。期間，患者可以毫無病徵或僅有輕微症狀。那麼，如果

患者連病徵都沒有，請問又怎知自己有病呢？又如何可以「及早求醫」呢？醫生的醫術再高明，如果沒有替市民「檢測」，僅靠臨床觀察又如何肯定他們是否患上「新冠肺炎」呢？臨床診斷不行，還反怪責市民沒有及早求醫？或反過來要求市民先在家中急步行6分鐘？

我們絕不應該簡單的把問題歸究於市民「延誤診治」，這是非常不負責任的講法。其實，避免市民「延誤診治」的最有效方法，當然是要全港市民定期多做「病毒檢測」！

一直以來，市民「延誤診治」的原因，很大機會是因為到西醫診所求醫之際，若病

徵輕微，私家門診醫生一般不會建議做「病毒檢測」。疫情爆發初期，若私家醫生向病人提供「檢測服務」，動輒要額外收費過千港元。雖然現在價格回落，但一般私家診所的「檢測費」仍要數百港元。此外，很多醫生至今仍只採取「寧縱無枉」的態度，堅持先作臨床診斷，甚少會主動要求僅有輕微症狀的病人接受「檢測」。其實，醫生就算經驗再豐富，又怎能僅靠臨床診斷就找到「新冠肺炎」的確診者？根本分辨出「新冠肺炎」的輕微症狀患者和一般流感患者也非常不容易了，更何況找出無症狀患者？豈能不倚靠「病毒檢測」？

直到近來，港府才開始增加了「檢測服務」的支援。市民如到某些指定社區中心，由專人取樣，需要至少240港元。港府亦提供了「免費檢測服務」。市民可到某些地鐵站、郵局及指定公營診所拿取「樣本樽」並自行取樣。港府的「檢測服務」雖然是好，但對市民來說亦不算便利。這些服務只覆蓋某些特定的地區，亦主要局限在辦公時間之內。市民總要有很強的自覺性，並清楚了解病毒的危險，才會主動抽時間去做「檢測」。

本來在九月時，港府得中央的支持，曾舉行了「全民檢疫」計劃，並有一共178萬人參與，絕對是港府的一項「德政」。筆者始終無法明白，為何港府的抗疫專家小組竟會忽然認為「全民檢疫」是「毫無科學根據」呢？

根據42歲不幸離世的患者的例子可見，出現症狀到病重，只隔3天時間；病重至離世，僅差距10天。如果大家要避免「延誤診治」，最有效的方法，根本就是要作定期及大規模的「檢測」。透過「全民檢測」來盡早找出所有無症狀患者和輕微症狀患者，怎會是「毫無科學根據」？反而疫情不斷爆發的情況下，醫生僅靠最原始的臨床診斷，或要求市民在家中急步行6分鐘來測試一下會否「氣喘」，這才夠「科學」？

當有患者極有可能因為沒有便利的檢疫措施而不幸死去之際，有醫生還反過來怪責病人沒有「及早診治」？

如今，在疫情嚴峻的情況下，為何不盡早再推行「全民檢疫」？

寒柏
從事金融業，自由撰稿，醉心武俠小說創作；近期發表《汴京遊俠傳》、《獵頭交易》、《清明上河記》和《天人》等小說。著作還包括《金庸雅集：武學篇》和《金庸雅集：愛情、影視篇》等等。

給十年後的我的陳庭欣

近年庭欣開始參與電影拍攝，希望嘗試各種另類角色。

「人生有幾個十年？」33歲TVB藝人陳庭欣於2010年贏得香港小姐競選冠軍，轉眼入行十年，發生過不少難忘事，主力做主持的她製造過金句「食燈籠、玩月餅」，笑爆網友！但亦經歷過要報道同事離世的噩耗，訪問期間她再次忍不住傷心落淚！講到若能時光倒流回到參選時，庭欣表示最重要改善化妝技巧：「現在我也不敢看回自己當年參選的樣子！」回顧十年，庭欣坦言感恩所有機會，亦展望將來在事業上有更佳成績。

文：陳偉立
攝：Cody Wong
化妝與髮型：Kelsy Chan @ Siaz Plus Image
場地：Studio King



陳庭欣轉眼已入行十年，
在圈中有不少難忘回憶。

每個人的人生經歷截然不同，有人順風順水，有人顛沛流離，回想過去十年，你又是是否滿意自己的成績？轉眼已加入娛樂圈十年的陳庭欣（Toby），於2010年參加香港小姐競選並贏得冠軍，似是「贏在起跑線」的她並不是立即獲得力捧，一直主力做司儀，入行幾年後才有機會演出較重要的角色，一步一步走來都是滿滿的經歷。

做主持自製金句

唔介意畀網友笑低B

重提2010年選美，庭欣表示當年跟同屆佳麗（同屆亞軍是張秀文，季軍是莊思明）有「十年之約」，希望重回當年拍外景的印度旅行，可惜今年撞正疫情未能出埠，惟有將計劃推延，問到選美令她學到甚麼？她說：「由細到大我都好心急，好難坐定定，但選美是個集體項目，即使只是拍攝一輯相也牽涉很多人，不止是那15位女生的事，還有工作人員，令我變得有耐性。（那時有甚麼目標？）當時我沒想得太多，而且我們那個年代得獎之後不會立即可以參與節目和劇集，主要是出席慈善活動居多。」其後庭欣被安排參與節目主持，當中出埠拍攝節目《為食總司令》，令她在網上「聲名大噪」，因她與高海寧以泳衣出鏡浸泥漿浴，出眾的身材令她們人氣急升，講到若能時光倒流回到當年，她笑言實在有太多東西要改善：「要多花時間去學習，很多事情以為看幾次就識，但原來不是那回事，例如化妝，因我從來都不是貪靚的女生，做飲食節目時沒有參選港姐時那麼多人照顧，我要自己兼顧化妝和整頭，現在翻看覺得好嚇人！（會否不敢翻看十年前的相？）會呀！身邊的朋友很多也和我一樣不敢看年輕時的相片，有時myTV Super重溫當年的港姐，我都不敢看。記得當年的港姐是在紅館舉行，要記好多走位和流程，我完全沒有享受過個Show，另外當年我不敢問人意見，擔心別人可能會介意，但現在想來應該多點向人請教，才會快點進步，而且可能別人很樂意教呢！」

庭欣原來相當感性，訪問期間重提年前要報道已故同事曾守明離世消息時，突然感觸流淚。



也會給網民拿出無限 loop，我覺得也不錯，起碼除了嫦娥，大家也會記得我陳庭欣，其實這不過是個 Gag，搞下笑吧，不過能帶到歡樂給大家我也很開心。」

外界對於庭欣的評價通常是「口才好」、「轉數快」、「理性」，但原來她相當感性，訪問期間提到她在《東張西望》難忘的事情，她更一度感觸落淚！因除了報喜訊及開心新聞，庭欣亦不時要面對令人傷痛的消息，其中提到年前要報道已故同事藝員曾守明離世的噩耗，庭欣突然傷心流淚：「他離世前幾日，我還在公司遇見他，突然收到他的死訊，還要由我去報道，我覺得好難過，雖然明白將來都會遇到同類事件，要做個專業司儀同藝人，應該盡量避免被情緒影響，但是這方面我承認還未做得夠好。」

多年來，庭欣曾擔任不少大騷司儀，又是資訊節目《東張西望》常任主持，現場直播經驗豐富，執生能力甚佳，講到最深刻的《東張》事情，她笑言必提她的中秋節金句「食燈籠、玩月餅」，她說：「想不到網民會有這麼大的反應，亦有觀眾笑我『低B』，其實我小時候已經有講這句話，所以不覺得有甚麼問題，現在每年中秋這條片



庭欣於2010年勇奪香港小姐冠軍，但她直言當時十分緊張，完全沒有享受舞台。(IG)



庭欣主持資訊節目《東張西望》幾年，留下不少得意金句，執生能力愈來愈強。(互聯網)



庭欣當年與高海寧身穿泳衣拍攝節目《為食總司令》，出眾身材引來大批網友垂青。(電視截圖)



若能時光倒流回到十年前，
會更努力自我增值，
不應太怕醜。

拍劇多難忘事

扮死屍演跨性別人士

除了做主持，庭欣亦希望向演員路進發，這些年間曾參與不少劇集拍攝，很多角色令人印象深刻，而且甚有「特色」，例如《致命復活》的死屍、《踩过界》的跨性別人士及《兄弟》的打女，她直言每個角色都各有辛酸及難忘事：「最令觀眾記得的都是一些客串或者比較爆的角色，好似在《致命復活》入面，我做朱晨麗的姐姐，一開始已被害死，當時我們去了越南拍攝兩星期，我戲份不算多，但期間不能返香港，很想家，記得拍我死那場戲，我要坐7、8小時車程去國家公園，但只是拍攝一個被殺的Shot。也許是劇情需要，監製每集都安排我回帶出現我的『死樣』，變相出鏡次數好多，還記得當時有隻烏蠅伏在我鎖骨上，網友笑指我真的好像死了很久，又有網民讀我好專業動也不動，沒想到雖然戲份少但卻是個令大家難忘的角色！至於《踩过界》的跨性別人士都好深刻，有場戲我要裸跑，再用電腦合成把我變成一個半裸男替身的身上，拍攝時我要着好少衫，只有白色Tube Top加肉色打底褲，還要配合替身的動作要一致，初時以為在人少少的後巷拍攝，卻原來是在蘭桂坊的後巷，人又多，拍攝時也頗為尷尬。」

近年庭欣躍入大銀幕開始參與電影演出，被問到會否想試下做靚女角色拍愛情片，她笑言不需要，反而希望繼續嘗試另類角色：「演戲是演一個不是自己的角色，所以反而想作多點大膽的嘗試，演一些特別角色去磨練演技，之前拍過一套劇做打女啦！又試過在電影入面做監犯，其實甚麼角色都想嘗試下，好似恐怖片就未試過。」

不急結婚

要發生自然會發生

庭欣與商界老闆男友楊振源(Benny)拍拖兩年多，雖然經歷過一些小風波，但感情變得更穩定，不時在社交平台上載合照晒恩愛，提到結婚計劃，庭欣表示隨遇而安：「未決定幾時結婚，我本身不是浪漫主義者，有些女生會想像將來結婚會怎樣，我就沒有，我覺得最重要是兩個人相處舒服，那一刻要來就會來。(本身有沒有想幾歲嫁人?)十幾歲時想過28歲結婚，但之後都沒有再幻想。(不婚?)又不一定，我不抗拒結婚，兩個人相處下來自自然然就會發生。(閃婚?)未知呀!家人都

庭欣認為跟男友相處要互給充足自由度，一切講求「尊重」及「空間」。



庭欣在《踩过界》演跨性別人士，靚女放下包袱獲不少觀眾賞識。(電視截圖)





庭欣自認數口差不適合搞生意，寧願幫朋友做統籌工作。



沒有催促，可能他們把我當作男生，從來不會過問，我12歲就去了外國讀書，性格好獨立，令我不會太倚賴另一半。」談到男友偶爾有緋聞出現，庭欣似乎「冇冇怕」，表示跟男友相處互給充足自由度，一切講求「尊重」及「空間」：「大家從來不會check對方，但就會交帶講講今日有甚麼做，分享下平時所見，我覺得拍拖除了相愛，共同價值觀都好重要。」

此外，不少藝人都「演而優則商」，用公餘時間搞生意，曾投資鐵板燒餐廳的庭欣笑言「見過鬼怕黑」，未必會再營商：「之前在銅鑼灣搞鐵板燒，但全軍覆沒，我數口不好，叫朋友來幫襯，但好多時最終是自己埋單，可能我比較適合夾朋友做生意，我負責做統籌，我比較有條理，打點安排很ok，但計數真是太差，要找個數口精的Partner，但又要信得過，所以一點也不容易。」



庭欣拍劇機會雖然不算太多，但多個特別角色都令人印象深刻，其中《致命復活》中扮死屍，被觀眾讚夠專業。（電視截圖）

後記

訪問當日於午後進行，陳庭欣因塞車關係未趕及吃午飯，手持飯盒到場的她為免令大家久等，即放下飯盒匆匆補上唇膏就接受訪問，之後再到拍照環節，期間工作人員着庭欣不如先吃東西，但她表示工作為先，入行十年的庭欣看來已受過「訓練」，練成神仙肚！



精彩影片
請掃QR code

在家搞派對

精緻到會



最近疫情反覆，為避免社交聚會增加中招風險，即使在普天同慶的聖誕佳節，也惟有留家抗疫，與家人開個小型Home Party慶祝一下。因應疫情，不少星級酒店、餐廳食肆等都變陣，不約而同推出期間限定的節日外賣美食，無論造型和選材均甚有睇頭，與摯愛在家享受一個不一樣的聖誕。



法國原隻聖誕火雞

精挑細選來自法國約兩公斤重的原隻火雞，佐以蘋果栗子餡蓉、紅莓醬及傳統火雞汁，清新可口。+\$480（兩公斤）/B

豐盛主菜 狂歡必備

向來走型格路線的香港W酒店，其餐飲一向甚有水準，今年特別為外賣節日派對設計了多款可外帶回家的聖誕大餐、糕餅和限量行李套餐。其中外賣套餐供應慢烤聖誕火雞、聖誕香料蜜餞烤火腿、巴西特色烤和牛牛臀扒、香烤羊腿及香烤豬肉卷，每款肉食主菜包括三款配菜及一款醬汁，以應節的原隻火雞為例，低溫慢烤而成，肉嫩多汁。另由糕點團隊精心炮製的加勒比🍷黑朱古力紅桑子樹頭蛋糕及藍莓菓子蒙布朗蛋糕，是傳統應節糕餅，加添節日氣氛。此外，酒店與時尚行李箱品牌Ookonn合作，推出兩款限量名貴行李箱套裝，可自選VCP Magnific 香檳或余市威士忌，並分別配以西班牙火腿、鴨肝醬、雞尾酒、調酒樽等，作為餐前小食，喝點酒為派對升溫。



慢烤聖誕火雞

經過低溫慢烤的原隻火雞，外層脆卜卜、口感細緻且肉汁豐富，加上配菜和傳統的紅莓醬，滋味無比。

+\$1,789.2/A



香烤羊腿

分量足夠4人分享的香烤羊腿，用香料醃製再烤至剛好熟，肉嫩不羶。+\$1,609.2/A

至於唯港薈便在網上商店準備各式各樣的派對食品及到會服務，大部分食物如小食、配菜、沙律、主菜及甜點等，均以每小份或重量計算，加上可自由組合食物配搭，無論大小派對也可對號入座。主菜方面有法國原隻聖誕火雞配蘋果栗子鮑蓉、紅莓醬及傳統火雞汁、蜜汁火腿片配菠蘿甜酒汁與威靈頓牛柳配松露紅酒汁等，以正宗歐陸配方和烹調製作而成，無論食物造型和味道均有水準。

藍莓栗子蒙布朗蛋糕

栗子蛋糕是經典聖誕甜點，加入新鮮藍莓豐富味道層次，配搭新穎有創意。+\$468/A



黑朱古力紅桑子樹頭蛋糕

精挑細選加勒比66%特濃黑朱古力，夾雜融合了紅桑子的果香，啖啖都甜入心。

+\$432/A



「醉樂香檳」 限量行李箱套裝

型格行李箱內有VCP Magnum香檳、西班牙火腿、鴨肝醬、雞尾酒、調酒樽等，有得玩又有得吃。+\$3,688/A

A：香港W酒店電子商店：<https://www.whongkong-shop.com/tc>



蜜汁火腿片配菠蘿甜酒汁

B：唯港薈網上商店：
<https://bit.ly/3mlpmYj>

鹹香的火腿肉加入自家調製的蜜汁燒香，香甜鮮美有序，淋上菠蘿甜酒汁，很醒胃。+\$220（每300克）/B



威靈頓牛柳配松露紅酒汁

肉味濃郁的牛柳肉配以清新不膩的松露紅酒汁，味道層次更豐富。+\$320（每300克）/B

應節 Tea Set 加添氣氛

星級酒店的 High Tea Set 向來不乏捧場客，為配合聖誕佳節主題，四季酒店、君悅酒店、朗廷酒店、唯港薈與香港瑰麗酒店等均推出全新節日版外賣下午茶套餐，一系列純手工的應節茶點，絕對可以為派對增加更多歡樂。



2020 年聖誕擺設配松露 焦糖牛奶朱古力

十足聖誕吊飾，原來內藏 FORTNUM & MASON 純手工特級松露焦糖牛奶朱古力，入口香滑又不會太甜膩。+ \$158/M

四季酒店節日 下午茶

四季酒店行政餅房主廚 Ringo Chan，對糕餅甜點的要求極高，堅持以工序繁複的手作點心作招徠。這次節日限定的下午茶，除了可吃到招牌鹹點和英式鬆餅外，還有迷你版薑餅人、雪人馬卡龍及聖誕樹泡芙等，精緻小巧好吸睛。+ \$628/C

香港瑰麗酒店 聖誕外攜下午茶

香港瑰麗酒店即日登場的全新外攜下午茶，換上冬日佳節新裝，以聖誕樹為靈感的幽綠外賣盒，特意融合薑餅屋的概念，加上飾燈可循環使用作聖誕亮麗裝飾，配合聖誕老人及聖誕樹的甜品，自然相機先吃。另外更贈送限量聖誕小熊玩偶一隻及兩份 TeaWG 香茗茶包，物有所值。+ \$502/G

聖誕果仁朱古力 禮盒

由有 50 多年經驗的朱古力大師，以人手調溫、混合、倒模和椰花製成的果仁朱古力，帶有香滑的可可和甜焦糖味道，加上大量頂級榛子和手工製作的聖誕圖案，送禮自用也很適合。+ \$248/M

君悅酒店佳節下午茶套餐

喜歡君悅酒店茶園甜品的話，不妨一試由行政糕餅總廚 Smita Grosse 為這個佳節度身訂造的下午茶套餐，內裏包括有栗子香梨雲呢拿撻、黑森林蛋糕、紫羅蘭藍莓蛋糕、鴨肉酥、蘑菇批、自家製凍鵝肝配甜酒啫喱法式軟包等，色彩繽紛。+ \$406.3/D (外賣自取)

Sugarfina 節日 限定造型糖果

Sugarfina 即日起推出各種節日限定的造型糖果，有白色小熊糖、聖誕樹軟糖、馴鹿爆炸糖脆心朱古力、雪人士多啤梨軟糖等等，討盡小朋友歡心。+ \$88 起/J



紅鼻子馴鹿 / 摘星許願樹

紅鼻子馴鹿其實是法式泡芙，下層有牛奶及黑朱古力奶油、自家製士多啤梨果醬，面層填滿綿滑的焦糖奶油朱古力醬。摘星許願樹是栗子撻的變奏，栗子忌廉下是開心果忌廉，配合開心果朱古力脆餅及牛油脆餅，口感豐富。

✦ \$68/H (右)
✦ \$65/H (左)



唯港薈 GODIVA 聖誕外賣下午茶

唯港薈與GODIVA合作，推出期間限定的「GODIVA聖誕外賣下午茶」，供應多款以不同濃度朱古力製成的節日甜點，包括聖誕朱古力小熊及香橙榛子窩夫配黑朱古力忌廉。此外，每套下午茶均附送2張GODIVA軟雪糕券及限量版 Hotel ICON x GODIVA片裝朱古力禮盒一盒，朱古力迷必試。

✦ \$658/F



法式伯爵茶朱古力嫩蛋糕

以杏仁脆餅為餅底，上蓋綿滑杏仁蛋糕，外裹法式嫩蛋及法式伯爵茶香朱古力慕斯，再以迷你樹頭蛋糕作裝飾，迎接溫馨聖誕節。✦ \$360/K



意大利三重朱古力迷你聖誕麵包

意大利聖誕麵包是西方傳統過節必備美點，三重朱古力配方加上果仁，是蛋糕以外的選擇。✦ \$199/l



查詢

C：四季酒店：3196 8708
D：君悅酒店：2584 7722
E：朗廷酒店：2132 7898
F：唯港薈：3400 1300
G：香港港麗酒店：2521 3838
H：當文歷餅店
by Dominique Ansel：2613 8618
I：M&S：2921 8323
J：Sugarfina：2116 4688
K：Tea WG：2725 6930
M：FORTNUM & MASON：3916 8100

朗廷酒店聖誕糖果世界下午茶

聖誕節總是讓人感到甜蜜溫馨，朗廷酒店最新的下午茶便以甜美夢幻的糖果國度做主題，外賣茶架上放滿璀璨繽紛的聖誕美點如傳統的聖誕豬包毯、迷你薑餅人曲奇、紅絲絨樹頭蛋糕、英式鬆餅等，幸福又滿足。

✦ \$598.4/E (外賣折後價) K



佳節前3招 養成易瘦體質

2020年大家很長時間都在WFH，伴隨留家抗疫而來的「居家肥」亦無可避免，聖誕節、跨年等 holiday season將近，想在佳節前加快瘦身，留意以下日常3招，能在不知不覺間養成易瘦體質，讓你在節日前輕鬆瘦下來。

圖：shutterstock

咖啡是好幫手

Cafe Hopping 是新興潮流，每逢假日不少人都愛到 cafe 飲咖啡、打卡，其實咖啡因不但可提神，喝對了時間及種類更有助減肥、瘦身。不少研究證實咖啡當中的咖啡因成分能促使脂肪氧化分解，加速新陳代謝，刺激腸胃蠕動，促進排便、利尿等作用。不過要注意眾多口味之中，只有不加糖、不加奶的黑咖啡熱量最低，一杯只有約9卡路里。而其他如加入糖及奶的Latte、Cappuccino，甚或是加入抹茶、朱古力等的咖啡同屬高熱量的飲品，對減肥沒有好處。選對咖啡以外，在對的時間喝更能把收身成效加倍！喝完咖啡再運動原因是根據研究顯示，只要喝完咖啡後的1小時開始運動，就是燃燒脂肪的黃金時間，可比平常多燃燒了15%的卡路里！因為脂肪酸的濃度會變高，適度運動能夠將脂肪酸轉換成熱能，加速燃脂率以幫助瘦身。不過緊記，喝咖啡利尿的特點同時會促使身體水分加速流失，所以運動時及運動後應適時補充水分。

讓身體暖起來

與夏天比較起來，冬天是個相對能容易瘦下來的季節，原因是身體有調節體溫的機制，在寒冷天氣會燃燒熱量來維持體溫，基礎代謝也因此上升。有說體溫每上升1度，基礎代謝率就會提高10%，所以讓身體暖起來，對減肥有一定幫助。除了老生常談要選擇熱飲、避免凍飲外，浸浴也是個不錯的選擇。英國拉夫堡大學和萊斯特大學的研究就顯示，浸浴每小時能夠消耗高達126卡路里，效果直逼帶氧運動！

每日飲食入手

常言道減肥、瘦身靠「三分運動，七分飲食」，只要用對方法，其實每餐「食住瘦」、「飽住瘦」不是夢！自小耳熟能詳的「健康飲食金字塔」的飲食原則，以穀

For face

01 SHISEIDO 賦活塑顏 提拉滋潤面霜

\$1,250 / 75 ml

糅合紅花提拉複合物能促進纖維母細胞增生，提升膠原製造，配合升級專利細胞感應重啟技術提升肌膚自我修復力，有效於隔絕乾燥及紫外線傷害，同時令肌膚更亮白緊緻，面型輪廓更突出。

02 Amorepacific 輪廓緊緻 修復精華

\$2,000 / 30 ml

採用萃取自30年樹齡的茶樹根部強效皂苷成分，能針對改善深度皺紋，修復肌膚彈性及緊緻輪廓，撫平皺紋及提拉肌膚，重拾緊緻肌膚輪廓。

03 雪花秀滋陰生人參 煥顏高效精華液

\$880 / 20 g

蘊含豐富 Ginsenomics™ 6000 倍人參精華，配合極珍罕人參莓果精華，含豐富的人參皂苷，有助抑制膠原蛋白分解，促進肌膚內層深度修復細胞，令肌膚更緊緻及富有彈性。

For body

04 Omorovicza Firming Body Oil

\$650 / 100 ml

蘊含梅子杏仁油、米胚芽油、金盞花油，並添加了維他命A及E，有助重塑柔嫩肌膚，並促進膠原蛋白的生成，長時間使用能淡化橙皮紋並改善肌膚彈性。

05 Caudalie 葡萄籽緊緻塑身潤膚霜

\$310 / 250 ml

蘊含由葡萄籽多酚和紫荊花萃取物結合而成的最新塑身專利，能保護膠原蛋白及及膠原纖維不被糖化破壞，抗氧化同時重建皮膚的支撐組織，擺脫鬆垮軟肉，回復緊緻的身體線條。

06 Biotherm 奇蹟多效身體修護乳

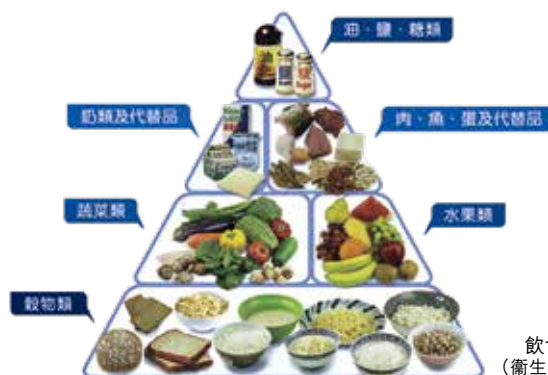
\$275 / 400 ml

蘊含 BOTHERM 獨創的 Life Plankton 奇蹟益生萃取，是經 100% 生物發酵的專利益生萃取成分，這種活性成分可令飽受日常侵擾的肌膚促進再生，儀器測試使用 4 小時後，可改善肌膚緊緻度達 10.6%。

They Can Help! 幫到手!

從飲食的細微處着手外，想輕鬆瘦面、收身，不妨從日常護理中選用有緊緻功效的精華液或身體護理產品，當中成分有助促進膠原增生，提升肌膚緊緻度及增加彈性，重塑出纖細的面部輪廓及身體線條，變相「減肥」更事半功倍。

進食時速度不應太快，原因是每當進食時胃部會分泌開胃荷爾蒙，食物到迴腸後則會分泌飽肚荷爾蒙，當你飲食速度太快，還未來得及分泌飽肚荷爾蒙時已進食過量。所以，最理想用餐時間應至少 20 至 30 分鐘，讓身體有時間感到飽肚感，避免進食過量。慢食另一關鍵是咀嚼次數，建議每啖咀嚼 10 次才吞下，也有助控制食慾及食量。改變進食的順序能有效控制血糖，達至減肥的目的。建議應先吃菜，再吃肉，最後吃澱粉質，優先吃如蔬菜、菇類等熱量低的食物，以膳食纖維增加飽足感，延長食物在胃內的消化時間，相對降低後續吃碳水化合物及肉類的分量。



飲食金字塔
(衛生署網頁圖片)

食物為主，並多吃蔬菜及水果，進食適量的肉、魚、蛋和奶類，並減少鹽、油、糖分，採用低油量的烹調方法如蒸、燉、炆、烩等以求達致飲食均衡。

給十年後的我

陳庭欣

P. 36



黨內初選作棄將 家庭黃藍成水火
容海恩蛻變硬起來

P. 18

