堅 雜誌 Magazine

完善選舉制度 增「愛國者」參政

立會議席僧多粥少 建制派爭崩頭

目錄 / Contents

003 堅評 完善選舉制度選賢能 擺脫羈絆重新高飛

004 封面故事 完善選舉制度 增「愛國者」參政 立會議席僧多粥少 建制派爭崩頭

010 外部勢力 傳收美資助 涉違國安法 成員紛離棄 民陣瀕瓦解

016 醫療崩潰 修例只引入海外港人醫生 政府開窄門 怯了醫學界

022 水深火熱 業主任意加租濫收雜費 政府擬推租管 打救劏房戶

028 疫境成長 20條生產線 月售逾千萬個 Good Mask香港品牌口罩傳奇

032 開拓未來 大灣區發展海闊天空 港青AR創業 目標5年賺1億

038 貧窮戰爭 消滅窮二代 闖出一片天 「新家園」助年輕人規劃未來

040 飲食 特色Cafe 盡情Hea

044 健康 春困惱人 祛濕醒神

046 科技 華碩ROG Phone 5 Ultimate 手遊致勝利器

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.

2021 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

完善選舉制度選賢能 擺脫羈絆重新高飛

全國人大常委會將於3月29日（下周一）及30日（下周二）一連兩日召開會議，審議香港《基本法》附件一和附件二的修訂案，預料經過這次會議，新的香港選舉制度將得到基本確定。中央為香港政治定制了新的遊戲規則，香港將出現全新的政治格局，落實「愛國者治港」原則、體現行政主導。完善選舉制度只是香港政治亂局撥亂反正的第一步，接下來，香港仍須共同努力用好新的制度，讓更多賢能之士能夠透過新的選舉制度參與香港的管治，真正實現良政善治，才有可能擺脫政治的羈絆，重新再起飛。

十三屆全國人大常委會第88次委員長會議22日在北京人民大會堂舉行，決定人大常委會於29日至30日舉行。審議《基本法》附件一修訂草案、附件二修訂草案。人大法工委發言人臧鐵偉表示，這會議對於堅持和完善「一國兩制」制度體系，維護《憲法》和《基本法》確定的香港特區憲制秩序，完善香港特區選舉制度，推動適合香港實際情況的民主政治制度發展，確保香港長治久安和長期繁榮穩定，維護國家主權、安全、發展利益，都具有重要意義。

預計這次會議結束後，將會確定重新構建的1500人的選舉委員會五大界別的組成，各大界別中包含有哪些具體界別人士？社會所關注的區議會是否仍然會有代表在選委會中？以及選委會委員提名行政長官、立法會議員有哪些具體的規則？選舉行政長官和立法會議員有哪些規則……等等？這些都將有明確的規定。

另外，新的共有90席，包括選委會、地區直選和功能組別三種方式產生的議員組成的立法會，具體的席位劃分為何？三種模式產生的議員分別有何選舉規則？新的立法會對法案、議案的表決程序為何……等等？問題也將水落石出。

此外，新設立的資格審查委員會的組成如何？將如何產生？如何履職？也是社會關注的焦點。這次修法，只修訂附件一和附件二，《基本法》第45條和第68條規定的最終達至普選的目標沒有改變，人大常委會修訂附件一和附件二之後，日後有關香港行政長官產生辦法和立法會議員產生辦法如果需要修改，有哪些程序？也會有所規定。

人大常委會的是次會議是落實人大311決定的具體行動，完成《基本法》附件一和附件二的修訂後，香港新的選舉制度就已建立新的基本框架，預計香港特區隨即將進行本地修法，並且將於今年內完成選委會選舉，以及立法會換屆選舉，為明年舉行的行政長官選舉做好準備。

人大常委會有關附件一和附件二的修訂案，是經過中央審慎思考和設計，再經過廣泛地聽取香港社會各界人士的意見和建議之後，進行審議。說明這次修法，不僅是從《憲法》、《基本法》設計的香港憲制角色，從國家主權、安全和發展利益的角度思考設計，同時也充分考慮了香港本地的實際情況，照顧社會各界別的利益關注，因而，這次修法應該具有堅實的社會基礎，香港社會各界須共同遵守。

中央完善了香港的選舉制度，將令香港的政治格局發生較大的改變，而其中的要點在於，新的制度將打破過去親中、反中的二元格局，有利於選出賢能之士，參與香港政治架構中的各種層級的管治工作，讓香港走出無休止的政治內耗，將主要精力都用在建設未來新香港之上。

當今世界正發生重大的變化，中國崛起不可遏止和阻擋，東升西降已成趨勢。國家「十四五規劃」拉開序幕，粵港澳大灣區正在等待展翅高飛，香港的未來充滿希望和機遇。現在正是需要人才參與香港特區的管治，推動香港向前發展的重要轉折點。

事實已證明，過去的香港政治格局，是阻礙香港發展的重大障礙，而單靠香港特區，無力解決這一重大問題。中央為香港解決了問題，搬開了羈絆香港向前發展的絆腳石，下一步，香港要把握好這機遇，透過新的選舉制度，選出賢能之士，帶領香港再次起飛。

建制派爭崩頭

完善選舉制度 增「愛國者」參政

立會議席僧多粥少

為確保愛國者治港，全國人大通過完善香港選舉制度，立法會由70席增加至90席，但直選議席減少，選舉委員會由1,200人增至1,500人，並有權提名立法會議員等。一石激起千重浪，此番完善措施，在建制裏的愛國者之間掀起了騷動。現行17名直選而來的建制派議員如何安置？超級區議會議席勢將取消，由該途徑選出來的李慧琼與周浩鼎該何去何從？建制派各大黨派已為爭取立法會議席各有盤算，有愛國者陣營人士指出，內部競爭確實存在，若協調不好，隨時爆發內訌。

文：馮惠詩

全國人大會議以2,895票通過有關修改香港選舉制度的決定。

修改選舉制度後，立法會議席將由現時的70席增加至90席。

全國人大會議於3月11日以2,895票贊成、0票反對、1票棄權通過《全國人民代表大會關於完善香港特別行政區選舉制度的決定》。決定其中的內容包括選委會將由5個界別組成；立法會通過選委會、功能團體、地方選區3部分分別選舉產生。全國人大常委會根據有關決定修改《基本法》附件一及附件二後，港府將修改本地相關法例，配合新的選舉方法在港施行。

234、333還是選委佔半？局勢未明

改變後的90個立法會議席究竟如何分布，暫時仍未有最終定案。全國人大常委會副委員長王晨，在「關於完善香港特別行政區選舉制度的決定草案」說明時，只透露出「賦予選委會選舉產生較大比例的立法會議員」這一信息，令各方有不同解讀。有指最大可能是來自選委會的將有40個議席，另外直選20席、功能組別30席，即所謂234方案，而不是各個組別各佔30席，即333方案。

根據最新的說法，來自選委會的議席達45席，即佔立法會一半。全國人大常委譚耀宗3月中出席一個分享會時表示，未來立法會表決議員議案要分組點票時，有可能將選委會議席視為一組，功能組別和地區直選議席視為另一組，每組有相同議席就較為合理。

本港的地區團體紛紛發起支持「完善選舉制度」的簽名活動。（中通社）

全國人大通過修改選舉制度的決定後，逾百青年團體聯名在報章刊登廣告，表示歡迎。

現任議員如何安置變難題

現屆立法會共有70席，直選佔35席，當中建制各黨派在五5大選區內共佔17席，加上沒有被取消資格、也沒有參加反對派總辭的鄭松泰，目前議會中尚餘來自地區選舉的議員合共有18人。若選舉制度完善後，直選落實有20席，據聞選區數目將多於目前的5大區，並採取雙議席單票制。根據建制派與民主派傳統得票率4成與6成之比，相信建制派在直選中只能取得一半議席，即10席左右。

區議會議席必面臨重大變革

10個直選議席，如何安置原本的17人？另外，原屬於功能組別「超級區議會」議席，民建聯主席李慧琼和黨員周浩鼎，二人又將何去何從？民建聯劉國勳的傳統功能界別區議會（第一）議席，原本由區議員互選產生，選制改動後對這個議席又會有甚麼影響？

港澳辦常務副主任張曉明，就「完善方案」來港聽取意見後表示，現時香港區議會的實際狀況，不符合《基本法》相關定位，有些區議員將區議會變成挑戰「一國兩制」的平台。他又透露很多人向他提出，應取消區議員在特首選委會的名額。這是否意味着中央將針對香港區議會制度施行「手術」？

民建聯須與細黨協調參選議席

愛國者陣營中，最大政黨民建聯現時在立法會有13個議席，其中8席為直選議席，新界東、新界西及九龍西選區各佔2席。有民建聯中人指出，直選議席減少後，競爭會較以往更加激烈。就算作為建制「大黨」，相信民建聯亦難以全部佔據所有直選議席，反而要主動提出協調，「留位」予其他黨派，否則會惹來批評。故此，一些規模較細的黨派，並不會因為修改選舉制度，而削弱了在立法會的勢力。

葉劉：新選制「刺激」中間派參選

現時立法會直選議席中，新民黨佔有2席。身兼行政會議成員的新民黨主席葉劉淑儀認為，確定愛國者治港，對建制派而言「好似是好事」，因為他們「不會不符合愛國者標準」。但葉劉相信，新的選舉制度有機會「刺激」一些中間派出來參選，令競爭變得更加激烈。

必須「留位」予黨主席李慧琼

直選議席僧多粥少，有民建聯核心人士向《堅雜誌》透露，預計必須為李慧琼「留位」，原因是李慧琼作為民建聯主席，循直選進身立法會才更具公信力及代表性。李慧琼參選勝出應「無難度」，但就可能要「犧牲」該黨其他的現任議員，放棄角逐連任，讓路予李慧琼參選。至於其他黨員，他們有機會循其他途徑進入議會，總之經過協調與挪移後，最終民建聯議員人數未必會大減。

青聯早前發起「堅決支持愛國者治港」街站活動。（青聯圖片）

葉劉淑儀認為修改選舉制度後，競爭會更為激烈。

參選須闖兩重關卡
政界倡立法會容納不同光譜

一直有聲音指，不應由選舉主任決定議會參選人的資格大權。人大的完善選舉機制，終決定設立「候選人資格審查委員會」，而選委會亦將負責提名立法會議員候選人事宜，變相為有志參選立法會人士設下「雙重關卡」。

經民聯立法會議員梁美芬認為，立法會候選人取得選委會提名的要求，應較特首選舉候選人的寬鬆，讓立法會可容納不同光譜、不同聲音。

根據全國人大常委會就修改香港選舉制度的決定中，列明特首選舉的候選人，須獲得選委會不少於188名委員聯合提名，且在5個界別中，每個界別參與提名的委員不少於15名。而選委會亦具備提名立法會選舉候選人的功能。

梁美芬在接受《堅雜誌》訪問時指出，立法會參選人取得選委會委員提名的要求，應相對特首選舉寬鬆，她認為立法會參選人不必在選委會5個界別中都要取得提名。

梁美芬：入閘難度過高議會光譜收窄

「立法會議員不需特首般那麼多才能，亦不一定要熟悉那麼多界別，立法會議員可以只有一個專長。」梁美芬認為，立法會需要有不同光譜、不同聲音，重要的是令有質素、有水平，對香港好的愛國者可以進入管治架構，並非完全拒絕反對派。

梁美芬擔心如立法會參選人需取得5個界別選委提名，難度會太高，參選人難以「入閘」，終令立法會光譜收窄。她更反問：「勞工界人士如何叫商界選委支持他？商界人士反對實施最低工資，勞工界難道又會提名他們？」

田北辰：取得各界別3票提名即可

實政圓桌立法會議員田北辰早前接受傳媒訪問時，估計中央將會要求立法會參選人取得選委會5個界別提名，但他建議，只要參選人在各個界別取得3票提名，就可「入閘」。

狄志遠：參選人提名門檻不宜太高

狄志遠認為參選人的提名門檻不應太高。

新思維主席狄志遠認為，中央不可因打壓激進聲音而令議會變得清一色，參選人的提名門檻不宜太高，他建議只要取得選委會3個界別提名即可參選。他又建議選委會應保留區議會議席，最少每區3至5席，確保民意得以表達；而立法會90席中，分區直選最少要保留30席。

周浩鼎接收梁志祥新界西選票

至於周浩鼎，該位民建聯核心人士透露，現任議員梁志祥原本已決定退休，無論日後政府如何劃區，梁志祥新界西的選票都可轉移給周浩鼎。梁志祥本身為全國政協，若循新設的選委會渠道重返立法會，亦不無可能。

陳克勤：相信黨內競爭會加劇

面對全新選舉形勢，民建聯已有初步應對策略。該黨副主席、立法會議員陳克勤表示，民建聯在立法會以民選議員為主，地方直選議席減少對民建聯有直接影響，相信黨內競爭會加劇，故此將積極考慮第二、第三梯隊黨員，是否還有其他從政階梯。民建聯亦會與其他友好黨派協調，盡量令選舉中勝出的都是建制派友好。

黃國健：撐「333」體現均衡參與

工聯會方面，現時有直選議員3人。身兼行政會議成員的工聯會立法會議員黃國健，表示較支持333方案。在回應《堅雜誌》查詢時，他解釋333方案更能夠體現均衡參與。他建議如選委會界別需在立法會佔有較大比例，可考慮選委會界別佔40席，地方直選及功能界別分別佔30席及20席。

「相信不管是234方案，還是333方案，都需要重劃選區，若採取雙議席單票制，建制派和反對派會很大機會一人一席，因此我們面對的主要是內部競爭。」

黃國健期望，工聯會可以保留目前在地區直選中的3席，甚至可增至4席。但他擔心，未來議席或許會被一些已在立法會擁有較多議席的建制大黨壟斷，他認為建制派需要做好協調工作。

工聯會內部意見分歧未共識

然而，身兼港區人大代表的工聯會會長吳秋北，對立法會議席分布提出過另一看法。他認為未來由選委會選出的立法會議員，應佔50席，直選及功能界別各佔20席，這樣安排符合選委會議席佔立法會較大比例的原則。

吳秋北與黃國健的不同意見，反映出工聯會內部，對於未來選舉新形勢的安排，仍未達成共識。

《全國人民代表大會關於完善香港特別行政區選舉制度的決定》全文

1

完善香港特別行政區選舉制度，必須全面準確貫徹落實「一國兩制」、「港人治港」、高度自治的方針，維護《憲法》和《基本法》確定的香港特別行政區憲制秩序，確保以愛國者為主體的「港人治港」，切實提高香港特別行政區治理效能，保障香港特別行政區永久性居民的選舉權和被選舉權。

2

香港特別行政區設立一個具有廣泛代表性、符合香港特別行政區實際情況、體現社會整體利益的選舉委員會。選舉委員會負責選舉行政長官候任人、立法會部分議員，以及提名行政長官候選人、立法會議員候選人等事宜。選舉委員會由工商、金融界；專業界；基層、勞工和宗教等界；立法會議員、地區組織代表等界；香港特別行政區全國人大代表、香港特別行政區全國政協委員和有關全國性團體香港成員的代表界等五個界別共1500名委員組成。

3

香港特別行政區行政長官由選舉委員會選出，由中央人民政府任命。行政長官候選人須獲得選舉委員會不少於188名委員聯合提名，且上述五個界別中每個界別參與提名的委員不少於15名。選舉委員會以一人一票無記名投票選出行政長官候任人，行政長官候任人須獲得選舉委員會全體委員過半數支持。

選委會增300議席 社團高層傾巢而出爭上位

現時分為4個界別、合共有1,200名選委的選舉委員會，其職能是負責提名及選出特首。在修改選舉制度後，選委會將增至5個界別，選委人數增加多300人至1,500人。

選委會「大權在握」，不僅負責選出特首及立法會部分議員，亦擁有提名特首選舉候選人及立法會選舉候選人的權力。有政界人士表示，不少社團已蠢蠢欲動，近日紛紛發表聲明，更在媒體大賣廣告，支持中央修改香港選舉制度，目的是想在未來的選舉委員會中有一番作為。

選舉委員會目前的4大界別，分別為（一）工商、金融界；（二）專業界；（三）勞工、社會服務、宗教等界；以及（四）各議會組織代表（包括立法會議員、區議員代表、鄉議局代表、港區人大代表及港區政協委員代表），而4大界別中有38個界別分組。按一貫做法，選舉委員會各界別分組選舉，會於特首選舉前舉行。

根據人大3月剛通過的決定，選委會將增至5個界別，界別分組亦有所調整。而5大界別就由（一）工商、金融界；（二）專業界；（三）基層、勞工和宗教等界；（四）立法會議員、地區組織代表等界；（五）港區人大代表、港區政協委員、有關全國性團體香港成員的代表界組成。

新增300選委可能3,000人競爭

前全國人大常委范徐麗泰曾建議，除港區人大代表及政協委員外，全國有香港代表的組織，例如全國工商聯、青聯、婦聯的香港區代表，亦可選出代表參與選委會。

有建制派人士透露，立法會恢復來自選委會的議席，即表示若能進身成為選委，以後就有機會進入立法會。因此，近日不少本港地區社團已蠢蠢欲動，又出聲明、又賣廣告，預料不僅這些團體的現任會長、主席、秘書長、理事等希望躋身選委會，甚至連過去的歷界高層都想分一杯羹。這位建制中人笑說，選委會增加300名選委，分分鐘有3,000人去爭。

李世榮或代表新社聯入選委會

與民建聯關係密切的新界社團聯會（新社聯），其代表亦符合選委會5大界別中「地區組織代表」資格，或能成為選委會其中一員。

新社聯現任會長為立法會議員梁志祥，理事長是港區人大代表陳勇，而總幹事則為前沙田區議員李世榮，3人均為民建聯成員。有新社聯中人指，梁志祥及陳勇或可以他們政協、人大的身份進入選委會；至於已打拼多年的李世榮，或有機會代表新社聯，成為選委會委員，但一切仍有待內部商討。

香港島婦女聯會早前亦發起街站簽名打卡活動，以支持完善香港選舉制度。（中通社）

4 香港特別行政區立法會議員每屆90人，通過選舉委員會選舉、功能團體選舉、分區直接選舉3種方式分別選舉產生。

5 設立香港特別行政區候選人資格審查委員會，負責審查並確認選舉委員會委員候選人、行政長官候選人和立法會議員候選人的資格。香港特別行政區應當健全和完善有關資格審查制度機制，確保候選人資格符合《基本法》、《香港國安法》、全國人大會常委會關於《基本法》第104條的解釋和關於香港特別行政區立法會議員資格問題的決定，以及香港特別行政區本地有關法律的規定。

6 授權全國人民代表大會常務委員會根據本決定修改《基本法》附件一《香港特別行政區行政長官的產生辦法》和附件二《香港特別行政區立法會的產生辦法和表決程序》。

7 香港特別行政區應當依照本決定和全國人大常委會修改後的《基本法》附件一和附件二，修改香港特別行政區本地有關法律，依法組織、規管相關選舉活動。

8 香港特別行政區行政長官應當就香港特別行政區選舉制度安排和選舉組織等有關重要情況，及時向中央人民政府提交報告。

9 決定自公布之日起施行。

新選舉制度下最受影響的現任立法會議員

地區直選議員（18人）

民建聯（8席）	陳克勤、張國鈞、蔣麗芸、梁志祥、陳恒鑌、葛珮帆、柯創盛、鄭泳舜
工聯會（3席）	黃國健、麥美娟、郭偉強
新民黨（2席）	葉劉淑儀、容海恩
經民聯（1席）	梁美芬
實政圓桌（1席）	田北辰
熱血公民（1席）	鄭松泰
獨立無黨派（2席）	謝偉俊、何君堯

功能界別區議會（第二）議員（2人）

民建聯（2席）	李慧琼、周浩鼎

立法會議席分布方案

	「234」方案	「333」方案	「522」方案	選委佔半方案
地區直選產生的議席數目	20	30	20	未明
功能界別選舉產生的議席數目	30	30	20	
選委會界別選舉產生的議席數目	40	30	50	45

現有選委會 V.S. 修改選舉制度後的選委會

現有選委會（1200人）	修改選舉制度後的選委會（1500人）
第一界別（300人）：工商、金融界	第一界別（300人）：工商、金融界
第二界別（300人）：專業界	第二界別（300人）：專業界
第三界別（300人）：勞工、社會服務、宗教等界	第三界別（300人）：基層、勞工和宗教等界
第四界別（300人）：各議會組織代表（包括 法會議員、區議會議員代表、鄉議局代表、港區人大代表、港區政協委員代表）	第四界別（300人）：立法會議員和地區組織界
	第五界別（300人）：港區人大政協及全國性團體香港成員界

精彩影片
請掃 QR code

傳收美資助 涉違國安法 成員紛離棄

民陣瀕瓦解

《港區國安法》去年7月1出台，繼多名反對派人物涉違《港區國安法》被捕，新加坡傳媒早前報道，香港當局正調查「民間人權陣線」（民陣）是否有違反《港區國安法》，民陣在短時間內可能會被港府取締；消息傳出後，多個本港主要政治及民間團體包括公民黨、民主黨、新民主同盟、民協、教協等紛紛宣布退出民陣，意味民陣這個「大台」已幾近瓦解。

成立於2002年9月的民陣，2003年主辦「7.1反23條立法遊行」而成名，此後成為每年大遊行搞手，高峰期有50多個政團及組織參與。惟自前年反修例風波發生後，民陣遊行往往演變成黑衣暴徒堵路縱火的亂局，直至去年《港區國安法》實施，社會始穩定下來。

民陣各成員團體「大難臨頭各自飛」，召集人陳皓桓亦官司纏身，自身難保，儘管他聲言會「堅持到最後一刻」，然而民陣由盛轉衰已成事實，被取締亦是遲早問題。

文：潘翠華

民陣召集人陳皓桓曾赴台出席台灣集會活動。（FB圖片）

早前新加坡《聯合早報》引述消息，指網上流傳「美國國家民主基金會」（NED）曾資助民陣舉辦反修例活動，報道指香港當局正進行調查，一旦屬實，民陣將會因違反《港區國安法》而被特區政府取締。

民陣召集人陳皓桓隨即發表聲明，指民陣成立至今，從未有收取包括NED 在內任何外國政府或機構資助，資金來源一直只依靠遊行集會期間獲取市民的捐款，並表明民陣不會自行解散。不過，原來陳皓桓在發表聲明的同時，又致函各個團體會員，呼籲大家退出聯絡群組，並促請各團體自行討論去留問題。

政團急割席民陣恐無人接班

多個政團隨即宣布與民陣割席，先有活躍於民陣的核心政黨街坊工友服務處（街工），之後有公民黨、新民主同盟、天主教正義和平委員會、香港民主民生協會（民協）、香港教育專業人員協會（教協）、民主黨等逐一宣布退出民陣，民陣瀕臨瓦解。不過支聯會、香港社會工作者總會及職工盟等30多個政團和組織，則仍未有退出表示。

對此，陳皓桓揚言尊重任何團體的決定，又說只要有團體留下，民陣仍會繼續堅持有關工作。但他承認，若無成員團體在9月的召集人換屆選舉中接任，相信平台就要面臨關閉。

曾經風光一時的民陣，究竟能否走到第20個年頭？還是要迎來歷史的終結？

反23條立法舉辦7.1遊行起家

2002年成立的民陣，當初成立正是為了對抗《基本法》23條立法。當時中央政府希望港府盡快就23條立法，完善維護國家安全的相關法例。港府於同年9月頒布了諮詢文件，隨即引起社會極大反響。期間反對派政團聯手成立了「民陣」，於12月發起了第1次反23條立法遊行，遊行人數由最初預估的5,000多人，到最後聲稱有6萬人參加。

2003年，港府在一片反對聲音之下，仍決定於7月9日將《基本法》23條草案提交到立法會審議，民陣於是號召市民在7月1日的回歸紀念日，上街遊行反對立法，並要求時任特首董建華下台。

遊行街站成政團「吸金」工具

由於當時適逢沙士之後，香港經濟衰疲，市民失業嚴重，加上大批負資產湧現，促使不少市民上街表達不滿。民陣當時聲稱遊行人數超過50萬，而警方則指有35萬。經此一役後，民陣順水推舟，每年都舉辦7.1遊行。另外，民陣亦會不時就着各種具爭議性的政治議題，舉辦遊行活動，如政改、反高鐵、反國教、佔中等等。

除了舉辦遊行活動之外，民陣又成立了民生、民權和人權小組，關注同性平權、反種族歧視等議題。反對派政團更會借遊行之便，在途中擺街站，向遊行人士高舉籌款箱，拿起「大聲公」為自己的政黨和團體籌募經費。當中更有些原本不參與遊行的政團，也「沾光」沿途擺街站籌款。因此民陣舉辦的遊行活動，亦成為了不少政團的主要收入來源。

遊行結束變相成暴力開端

2019年反修例風波之初，民陣於4月28日發起反修例遊行，當中「守護公義基金」在其他政黨的協助之下，一共籌得230萬元，為該基金成立以來籌得最多的一筆款項，與2018年7.1遊行籌得50萬元相比，激增4倍有多。當天，其他團體亦分別籌得數萬至數十萬元不等。

一個反修例事件，民陣就發起了多達6次集會遊行，最多人參與的一次為2019年6月16日的黑衣遊行，民陣聲稱有近200萬人參與，警方則指經原定路線最高峰有33.8萬人。然而，及後由民陣主辦的遊行皆變質成暴力事件，如前年（2019年）

民陣主辦的遊行，多次在終結後演變成暴力衝擊。（中通社）

《港區國安法》去年中實施後，震懾港獨勢力，民陣亦面臨瓦解。（中通社）

更多精彩內容即上 http://kinliu.hk

7.1遊行，就演變成立法會衝擊事件。據觀察，每次當民陣高調宣布遊行結束，就是一切縱火暴力事件拉開序幕的時刻。

去年警方首度反對7.1遊行

鑑於每次遊行後均出現難以控制的混亂場面，警方於是對民陣前年8月18日的遊行申請批出「反對遊行通知書」，民陣改為於維園舉辦「流水式集會」。壹傳媒創辦人黎智英、陳皓桓等9名反對派，因出席該集會而被控組織及參與未經批准集會，案件仍在審訊中。去年《港區國安法》實施後，民陣一如既往申請7.1遊行，警方再次發出「反對遊行通知書」，是2003年以來警方首次反對舉辦7.1遊行。

民陣高峰期共有50多個團體成員，除了現時已宣布退出的政黨及團體外，政團成員還包括工黨、職工盟、人民力量、社民連等，民間團體則包括支聯會、中大學生會、香港民主發展網絡等。另有報道指，民陣有不少成員團體竟是台獨組織。

民陣因反《基本法》23條立法在而冒起，卻在《港區國安法》震懾下而逐漸沒落，實在諷刺。

傳出民陣將被取締消息後，街工第一時間與之割席。(FB截圖)

街坊工友服務處
3月6日 17:23

「街工」團體聲明

「街坊工友服務處」謹此敬告社會各界，未來將不參與民間人權陣線的工作及會議，並會於基層權益的議題上，繼續努力。

街坊工友服務處
2021年3月6日

公民黨較早前公布不再參與民陣工作。(FB圖片)

民陣召集人官司纏身

民陣以往通常每年換屆一次，現任召集人為社民連的陳皓桓，現時他因去年參與和組織了8.18未經批准的反修例遊行而被控。陳皓桓身上背負了7條與非法集結相關的罪名，他預料自己將會於今年6月左右正式入獄。

至於原任副召集人何啟明、司庫柯耀林，前民陣召集人岑子杰、區諾軒及其他40多名反對派，因參與了去年立法會初選，被控違反《港區國安法》中「串謀顛覆國家政權罪」，岑子杰被拒絕保釋，現正被還押於荔枝角收押所；區諾軒、何啟明、柯耀林則獲准保釋，惟需要斷絕所有政治聯繫，變相退出民陣。另一副召集人葉錦龍亦已離任。

何啟明

柯耀林

成立19年無註冊 民陣遊行籌款涉違法

民陣同時被揭發成立19年來，一直沒有向政府註冊成為社團，可能已經觸犯《社團條例》第5條或《公司條例》的規定。

民陣召集人陳皓桓辯稱，民陣多年來申請遊行，警方均無要求註冊。他又指《社團條例》要求組織註冊，是由當年的臨時立法會通過，許多團體並不認同，而民陣的身份是「聯盟」而非組織。

違《社團條例》可判監禁

根據《社團條例》規定，民陣若被視作非法社團，負責人最高可被監禁3個月。條例列明，任何社團或其分支機構，須在成立後1個月內向社團事務主任申請註冊或豁免註冊，否則保安局局長可引用條例予以取締。

另外，民陣過去在舉辦遊行期間，容許政團擺街站籌款，根據《簡易程序治罪條例》第228章4(17)條規定，在沒有獲發非慈善性質籌款許可證的情況下舉行相關活動，警方有權根據該條文向有關單位提出檢控，最高可罰款五千元或監禁3個月。

資金來源複雜 民陣與台獨團體過從甚密

民陣今次被指控曾收受號稱為「第二中情局」NED的資金，雖然陳皓桓矢口否認，但成員團體已急急與民陣切割，顯示指控並非空穴來風。有傳媒追查發現，民陣歷屆召集人及副召集人包括陳倩瑩、陳樹暉、楊政賢等，自2014年佔中起已透過NED獲「泵水」，並參與培訓營以及暴亂檢討會，甚至與台獨團體有緊密來往。

2013年4月，美國人權組織「公民力量」與NED，聯合台灣民主基金會在台北舉辦「第8屆族群青年領袖研習營」，前民陣召集人楊政賢就有被邀參加，而同時出席該營的陳樹暉翌年亦成為了民陣副召集人。2014年佔中爆發後，長期接受NED資助的華人民主書院於2015年3月在台灣舉辦「台港社運交流研討會」，其中一場研討會主持人正是時任民陣召集人陳倩瑩，兩名副召集人陳樹暉及楊政賢亦有出席。

職工盟收NED資助逾千萬港元

據悉，屬於民陣成員團體的職工盟，亦是NED受惠機構之一，外界估計截至2019年，職工盟收取NED旗下的「美國國際勞工團結中心」捐款，累積達1,300萬港元。而NED的主要分支機構國際事務民主協會（NDI），亦被揭發與香港記者協會、公民黨、工黨和民主黨等組織保持密切聯繫，這些政黨都是民陣的主要團體成員。

前年9.29反修例遊行，民陣就公然聯繫台獨團體「台灣青年民主協會」、「台灣學生聯合會」等4個組織煽惑市民上街，激化仇警情緒和抹黑政府，為當時競逐連任的台灣地區領導人蔡英文造勢。當時民陣召集人岑子杰還高調公開感謝民進黨副秘書長林飛帆，帶領多個台獨組織發起「聲援行動」。

團體代辦收支帳項或受牽連

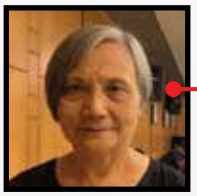
由於民陣未有註冊成社團，所以並無獨立戶口，所有收入及開支，一直都要由其他團體代為處理，譬如街工就是民陣過往重要的合作夥伴。故此，若民陣收取外國資金屬實，協助處理經費者都會受到牽連，這解釋了為何近日民陣的團體成員都「雞飛狗走」，深恐受到牽連。

《港區國安法》第29條列明，直接或間接地接受外國或者境外機構、組織、人員的指使、控制、資助或其他形式的支援下，通過各種非法方式引發香港居民對中央政府或者港府的憎恨並可能造成嚴重後果，即觸犯「勾結外國或者境外勢力危害國家安全罪」。

民陣遊行期間，多個組織及政黨擺街站籌款。（文匯報）

民陣歷任召集人名單

- 基督教神學教育工作者胡露茜（2002 - 2004年）
- 香港人權監察主席莊耀洸（2004 - 2005年）
- 工黨執行委員鍾松輝（2005 - 2006年，2007 - 2008年）
- 前社民連主席陶君行妻子孔令瑜（2006 - 2007年，2012 - 2013年）
- 東區區議員韋少力（2008 - 2009年）
- 人民力量成員李偉儀（2009 - 2010年）
- 前立法會議員范國威（2010 - 2011年）
- 前香港中文大學會長黎恩灝（2011 - 2012年）
- 前香港中文大學會長楊政賢（2013 - 2014年）
- 前香港中文大學外務副會長陳倩瑩（2014 - 2015年）
- 社民連成員岑子杰（2015 - 2016年，2018 - 2020年）
- 前立法會議員區諾軒（2016年 - 2017年）
- 大專政改關注組成員葉志衍（2017 - 2018年）
- 社民連行委會常務委員陳皓桓（2020年至今）



《國安法》非同小可
港獨組織紛「冚旗」

除了民陣面臨解散之外，在2020年6月30日《港區國安法》生效前後，亦有多個涉及主張港獨自決及激進的團體被瓦解；另外，有多個反對派政客公開宣布退黨，公民黨是其中一個典型例子，新舊黨員紛紛宣布退出，已幾近亡黨。

香港眾志

香港眾志於2016年成立，由羅冠聰任主席，黎汶洛任副主席，黃之鋒（圖左）任秘書長，周庭（圖右）為副秘書長。該黨因以「自發、自主、自決、自立」四大主張作為黨綱，屬不合法宗旨，一直未能完成公司或社團註冊。《港區國安法》生效前夕，黃之鋒、羅冠聰、周庭等先後宣布退黨，香港眾志同日宣布解散。

香港民族陣綫

於2015年成立的香港民族陣綫，屬港獨派激進組織，高調主張港獨自決。2018年由前立法會議員梁頌恆（圖）擔任發言人。《港區國安法》生效前夕，該組織宣布遣散所有香港地區成員，唯台灣和英國的海外分部繼續運作。

學生動源

學生動源於2016年成立，是鼓吹港獨的學生組織，因抗議水貨客的「光復上水」示威而成名，最後一任召集人為鍾翰林（圖）。《港區國安法》生效前夕，該組織宣布解散香港本部，成立國外分部。

精彩影片
請掃QR code

民主動力

民主動力於2002年成立，由多名反對派包括李卓人、何俊仁、鄭宇碩、劉慧卿等為發起人，最後召集人為東區區議會副主席趙家賢（圖）。該組織曾多次協調反對派參加立法會及區議會選舉，去年亦有份協調立法會初選。今年2月底，趙家賢於Facebook宣布因應香港情況最新發展，該組織停止運作及解散。

華人民主書院

由內地民運人士王丹於2011年成立的華人民主書院，榮譽校長為前城大教授鄭宇碩（圖），社民連陶君行曾任校長和董事。該院曾被踢爆收取美國國家民主基金會巨額資金，推動2014年違法佔中，並在香港及台灣舉行非暴力抗爭訓練研究與簡介會。消息指，該院香港辦事處已於今年1月展開註銷公司註冊程序，同時正取消開設在匯豐銀行的戶口，意味該院已撤出香港。有傳鄭宇碩已經離港，移居澳洲。

本土民主前線

本土民主前線於2015年成立，由一群參與2014年佔中的人組成，主張香港「民族自決」及對抗中國共產黨政權，創會發言人為黃台仰（圖左），之後由梁天琦（圖右）接棒。現時該組織雖然並未解散，但梁天琦已退出和被判入獄6年，至今仍在服刑；黃台仰和組織成員李東昇則流亡德國並取得政治庇護，顯示勢力已完全瓦解。

港美中心

港美中心於1994年成立，主要在港舉辦學術交流活動，並與大學合作設計通識教育課程。該中心早前被指每年都有接受美國國際事務民主研究所「泵水」，每年至少300至400萬港元辦活動，並在香港中文大學設會址，由多間大學校長擔任中心董事。該中心已於去年8月停止租用中大校園作為辦公場所，並已停止運作及搬離現址。

公民黨

成立於2006年的公民黨，由梁家傑、余若薇等資深大狀創立。自《港區國安法》實施後，先後有多名黨員被取消參選資格，因而爆發退黨潮。至今宣布退出公民黨的，有前立法會議員譚文豪、郭家麒、楊岳橋、陳淑莊，葵青區議員冼豪輝、譚家浚，南區區議員俞竣晞，東區區議員鄭達鴻、李予信，黃大仙區議員鄭文杰等。

海外港人醫生
快了醫學界

修例只引入
政府開窄門

公立醫院急症室輪候時間極長，其中東區醫院顯示要輪候8小時才能獲診症。

廣華醫院急症室將需要入院的病人「停泊」在以屏風架設的圍欄內，等候上病房。

市民經急症室求診往往要輪候大半日。

公立醫院照顧全港超過九成病人，但醫生長年嚴重短缺，導致服務長期供求失衡。拖拉多年，政府終於提出修訂法例，以豁免考試方式引入海外醫生來港執業，但建議只限於香港永久居民，特首林鄭月娥開宗明義表明不希望與醫學界有「太大衝突」，反映政府是為免遭受醫學界反對而提出畏首畏尾的建議，相信願意回流的港人醫生亦無法解決這個積存已久的問題。

行政會議成員林正財接受《堅雜誌》訪問時承認，今次修例只是「開了一道窄門」，目的是要顯示政府堅守醫療質素的界線；而提出私人條例草案的自由黨主席張宇人及病人組織則認為，放寬應要「中門大開」，局限選擇只會令解決醫生不足的力度減弱，最終基層市民及長者都是得不到應有的醫療服務。

文：陳明　圖：黃冠華

林正財：先開一道窄門 確保醫療質素

今次放寬只容許非本地培訓港人醫生回流免試執業，門檻高且局限來港醫生人數。被特首點名，就今次修例協助在社會解說的行政會議成員林正財，接受《堅雜誌》訪問時承認，相比1996年前容許所有英聯邦國家醫生免試來港執業，今次只是「開了一道窄門」，他說：「我們要因應現實情況，因為我們確實希望守着醫療質素這條線。」

林正財表示，香港醫療水平十分高，在構思修例時希望可兩者兼備，增加醫生數目之餘亦要確保吸引質素高的醫生來港，因為由就讀的醫學院、培訓；到通過專科資格及實際工作表現，均有足夠關卡監察引入醫生的質素：「希望香港市民明白，政府在醫療質素水平方面是完全沒有妥協，否則會本末倒置，即使醫生增加，但若質素有問題，市民一樣得不到應有的醫療效果。」

吸引以香港為家港人回流

曾在伊利沙伯醫院任職兒科顧問醫生的林正財表示，當年確實有一批廣東話說得不太好的醫生在醫院內服務，但現時相距容許英聯邦國家醫生免試來港執業已25年，若公立醫院突然出現一位不同種族甚至不同語言的醫生，相信市民不會習慣。他說：「我們想一步步來，若是香港永久居民，肯定懂廣東話，亦熟習香港環境，希望一些想以香港為家的港人，有較高意願回港服務。」

林正財過往聽過很多現實情況，不少香港學生文憑試成績很好，但只差一分未能入讀港大或中大醫學院，因立志做醫生便到外國修讀醫科，其實入讀的都是澳洲、英國等著名大學，畢業後很想回港服務。他解釋：「為何今次特別要求是香港永久居民？是希望有其他因素吸引他們回港，父母在香港，以香港為家，始終想回港居住、結婚、生子，希望這是其中一個能夠吸引他們的重要因素。」

癥結是令醫生留守公立醫院

不過，香港公立醫院出名工作繁忙，如何吸引這批非本地培訓港人醫生回來工作？林正財認為，這完全是雞與雞蛋的問題：「為何吸引力不高？工作壓力大？工作環境欠佳？其實是因為不夠醫生，我們不找多些醫生來，永遠解決不到這個問題。」但他承認，吸引更多非本地培訓醫生並非解決問題的獨步單方，他指近年由公立醫院離開，轉為私人執業的醫生越趨年輕，反映他們願意留在公立醫院工作的時間越來越短，並非一個好現象，因此如何令更多有心有力的醫生，願意留在公立醫院工作才是癥結所在，否則「道門開多闊也沒用」。

承認醫療系統只扭鬆少少

今次修例所開的「窄門」，林正財形容是希望令整個系統「扭鬆少少」，讓醫管局、衞生署有一個迴轉的機會去思考及作出改善，提高公立醫院醫生在決策方面的參與度，提供更多彈性及自主，從而增加工作滿足感，藉此挽留人才。

面對多個醫學團體反對修例，作為解說人的林正財坦言，要獲取醫生的支持，是建基於普羅大眾所面對的需要。他舉例，按調查顯示，10個患有認知障礙的長者中，有9個離世前仍未能排到期接受醫生評估，他認為這種醫療服務在現代社會中難以接受：「我相信大部分醫生是醫者父母心，不想看見病人受苦，如能改善整體醫療系統，為他們提供更多協助，相信大部分醫生是樂見的。」

公共醫療系統瀕臨爆煲

林正財強調自己與很多醫學團體一樣，關注引入非本地培訓醫生的質素問題，當局一定要做好把關，政府成立制定認可醫學院名單的委員會，將會邀請不同醫學團體參與，讓大家共同建構這道門。他透露政府現正與不同團體會面進行初步諮詢：「大圖畫是我們不夠醫生，現時公共醫療系統壓力瀕臨爆煲，在討論時若不喜歡這道門，亦希望他們能夠建議另外一道更加好的門，去幫助我們解決這個問題，而不是甚麼也不做，否則面對的問題只會逐年增加。」

林正財認為，先開「窄門」可確保輸入外地醫生質素。

立法會議員張宇人：限香港永久居民最多只300人回港執業

在政府宣布修例前，無獨有偶地行政會議成員、自由黨立法會議員張宇人亦提出放寬輸入海外醫生私人條例草案。張宇人接受《堅雜誌》訪問時否認「同特首夾過」，他說：「香港需要這些專業，為何我們要拒人於門外？其實無論在那個角度看，我們也不應拒絕這些人來港執業。」

林鄭月娥今年2月初宣布修訂法例引入外地醫生。

林鄭不希望與人打仗

張宇人表示，特首林鄭月娥去年11月在立法會出席《施政報告》答問會時，已表明會積極研究引入海外醫生來港工作，而他的私人條例草案亦花了最少6個月時間準備，認為今次政府肯做當然是好事，因立法會會優先處理政府提交的條例草案：「現在我既然已先做，政府亦會兩手準備，政府會去做，又會看看我做得如何。」

不過，政府的建議只限香港永久居民，張宇人認為，有關建議源於林鄭月娥不想打仗：「林太政治智慧很高，她亦親口說過不希望與任何人打仗，只限香港永久居民可以將回流醫生數目降至最低，我認為最多只會有300多個，好過沒有。」

中門大開才有利基層

相比之下，張宇人的建議則是「中門大開」，除了不限於香港永久居民外，在認可的外地醫學院畢業的港人或港人子女亦可回港實習，甚至只要在認可地方獲醫生註冊資格，並視乎其工作表現，亦可來港執業。張宇人承認，難以估計放寬後能吸引多少醫生來港，但對基層是有百利而無一害：「我認為不做第一步，你永遠不知道能吸引多少人，我相信香港是有她的吸引力。」

政府每年用於醫療開支達數百億元，為基層市民提供便宜的醫療服務，但輪候時間卻越來越長，張宇人不禁要問一句「是否物有所值」？本刊翻查醫管局資料，專科門診收穩定新症的輪候時間，動輒要排上一年半載，醫管局轄下8個專科門診中，有5個專科最長輪候時間超過100個星期。其中最嚴重的是九龍中聯網耳鼻喉科及九龍東聯網內科，最長輪候時間達146星期，即2.8年。

病人受苦等一日也嫌多

張宇人目睹過一個真實個案，他太太的同學兩年前盤骨出現問題，在威斯爾親王醫院專科排期，需排隊6個月才可首次見醫生。在他幫忙下，安排了這位同學到該院睇「私家症」，獲得醫生即時診斷。診斷後證實朋友需要做手術，但輪候公立醫院做手術要排期18個月，而私家症安排手術則較快，但要收費13至16萬元。

由於這位同學家庭環境不太好，唯有選擇慢慢排隊等候。最後，在張宇人太太及其他同學一起籌募手術費之下，這位同學3個月後便完成手術，再隔3個月便已完全康復。

「我想大家看清楚一個問題，公立醫院很好，每日收費數十元就能提供服務，但大家沒有看到病人要等多久。其實真的很慘，當你痛的時候，等一日也嫌多。」

每周賺百萬大有人在

張宇人批評不少私家醫生為怕競爭、為了私利，妄顧全港市民利益：「那些人一個月可以賺100萬，現時甚至一星期賺100萬、一日賺100萬！如果有競爭，你憑甚麼這樣賺錢？」

張宇人認為，香港公立醫院醫生的薪酬，其實不比其他先進國家的公立醫院低，只是與私家醫生的收入相比，仍差距甚遠，導致公立醫院醫生流失。

「其實是保護主義，完全不想有競爭，整個問題去到最後就是錢作怪，他們還要站在道德高地，向我說是為我好，不考試我會被庸醫醫死！但我經常想，你們全部也沒有考試，我是否信得過給你醫？」張宇人豪言，日後若需要換內臟，亦會選擇

急症室架設大量臨時病床，讓較為嚴重的病人候診。

專科醫生私人執業以分鐘收費
公立醫院年均流失醫生逾300人

醫院管理局資料顯示，現時受聘於醫管局在各聯網工作的全職醫生約有6,600人，但過去3個年度，每年均有超過300名全職醫生離職，離職率平均超過5%。

不少稍有經驗的公立醫院專科醫生，都轉投私營市場「搵真銀」，收入隨即水漲船高，部分更成為「月球人」甚至「星球人」，意謂月入一百萬元或一星期賺一百萬元。

翻查醫管局薪級表，一般醫生或駐院醫生月薪介乎64,000多至121,000多元，副顧問醫生或高級醫生月薪介乎117,000多至135,000多元，晉升至顧問醫生月薪則達15萬多至19萬多元。

相比在私營市場執業的私家醫生，因診症收費自訂，往往越出名收費越高，在中環及佐敦開設診所的一名耳鼻喉科醫生，便以按分鐘收費聞名，記者曾致電診所查詢，職員回覆指醫生首8分鐘收費800元，其後每分鐘收費50元，預計首次求診連配藥需要數千元。另有不少外科專科名醫亦收費不菲；亦有一名在中環開設醫療中心的外科專科名醫，進行一次手術收費由十多萬至數十萬元不等，視乎手術的複雜程度而定。

香港醫學會等6個醫學團體2月召開記者會，反對政府放寬外地醫生來港免試執業。

政府各聯網專科門診「穩定新症」最長輪候時間

專科門診	港島東	港島西	九龍中	九龍東	九龍西	新界東	新界西
耳鼻喉科	103星期	89星期	146星期	91星期	106星期	92星期	79星期
眼科	76星期	61星期	131星期	132星期	118星期	77星期	65星期
婦科	42星期	61星期	36星期	94星期	70星期	84星期	75星期
內科	106星期	116星期	111星期	146星期	111星期	133星期	114星期
骨科	116星期	74星期	139星期	114星期	83星期	121星期	97星期
兒科	17星期	18星期	18星期	40星期	23星期	27星期	38星期
精神科	33星期	72星期	38星期	99星期	78星期	100星期	64星期
外科	76星期	93星期	83星期	111星期	60星期	78星期	117星期

資料來源：醫院管理局

公立醫院工作壓力大，每年流失不少醫生。

到廣州做手術，因內地醫院經常進行相關手術，醫生工多藝熟，但香港就相對做得較少。

執業試仿如洪水猛獸

對於反對修例的醫生，他們認為免試執業就會影響醫療質素，張宇人批評這是在蒙騙市民：「我認為這個考試從來不是測試一個醫生的專業水平，亦不是測試他的專科能力有多高，這個考試由頭到尾都是一個洪水猛獸的大場，阻住人來為香港人服務。」

張宇人認為市民只要得知事實真相，站在特首背後支持，相信一定能夠成功修例。他解釋，自己從來不認為輸入外地醫生是一種永久性做法，若日後本港增設一間醫學院，又或兩間大學在大灣區開設醫學院，就能夠培訓足夠醫生，以後亦毋須從外地輸入。

張宇人提出私人條例草案，建議以更放寬準則引入外地醫生。

社區組織協會幹事彭鴻昌：免試執業質素難保？誤導！

公立醫院醫生長期不足，基層市民及長者最受害。關注病人權益的「香港社區組織協會」社區組織幹事彭鴻昌，接受《堅雜誌》訪問時直言，不少反對聲音常說「免試執業質素難保」，這是極之誤導的說法。彭鴻昌認為外地醫生來港亦要經過多個關卡監察，只要做好把關，便能保障質素。他又認為公立醫院醫生短缺問題越趨嚴重，「如果現時再不解決，日後只會更加難解決」。

把關得宜確保醫生質素

彭鴻昌表示，不少國家為了引入外地醫生，除了考試外，亦會設立臨床考核途徑，容許這些醫生工作到一定時間，滿足到特定條件，便可以免試獲得正式註冊執業。他認為政府今次修例，正是另闢臨床考核途徑，讓有能力的醫生來香港工作。

「免試執業不代表質素難保。」彭鴻昌認為，根據政府建議，每位非本地培訓港人醫生，由就讀的醫學院畢業，到獲得當地醫生註冊資格，再獲取專業專科醫生資格，之後來港在公營醫療機構工作，最終獲得本地醫生註冊資格，整個過程經過不少關卡監察，相信只要把關得宜，便可確保質素。

彭鴻昌認為政府今次修例，應放寬至所有非香港永久居民，否則「道門開得不夠闊」，選擇受到局限，會令解決人手不足的力度減弱。

「他們真的有能力或有志願來香港服務，只要水平達到我們要求，為何不歡迎他們來幫忙？」彭鴻昌以現時的「有限度註冊醫生」制度為例，這類醫生若不考取執業資格試，以取得正式註冊資格，就只能透過不斷續約來提供服務。這樣做令他們欠缺歸屬感之餘，亦難以挽留人才。

對專科醫生吸引力較低

不過，醫務委員會在2019年5月通過方案，容許曾在公立醫院、兩間大學醫學院或衞生署工作3年的「有限度註冊醫生」，在通過執業資格試後，可豁免實習評核，直接取得醫生註冊。但醫委會資料顯示，方案落實至今，只接獲5宗申請，全數獲批。

彭鴻昌承認，當時估計每年可額外吸引10至30名醫生，目前情況是遠低於預期，亦反映只豁免實習評核吸引力不大。

「若這個方案只是開了一條門罅，現時的建議便更應讓門開得更大，不應只限香港永久居民。」彭鴻昌認為今次修例對部分已在海外執業多年、已有穩固事業基礎的專科醫生吸引力會較低，反而對於剛在海外畢業的港人醫科生有更大吸引力。他相信政府是希望吸引這批港人醫科生回港：「做法與當年新加坡類似，透過海外醫學院培訓新加坡醫生，家長或當地學生希望讀醫科，便可按名單去報考，畢業後就直接返回新加坡執業，令當地醫生數目在短短數年間有所提升。」

醫學本土文化視野狹隘

自從香港回歸後，本港醫生培訓來源主要來自於兩間大學醫學院，彭鴻昌認為，醫學界這種本土文化令到他們視野狹隘：「認為只有兩間醫學院培訓的醫生才是最叻，變成無機會去了解其他醫學院培訓的學生或醫生，他們有甚麼工作模式、習慣及流程等，可能有很多值得參考的做法。」他相信透過今次修例，新增一條路徑引入外地醫生，或會增加本港醫學界與外地更多良性的互動交流。

政府過往多次提出引入外地醫生均遭反對，彭鴻昌認為，以現時的議會環境，相信建制派議員會支持今次修例，社會上才是「主戰場」：「即使條例獲得通過，社會上都會持續有反對力量，可能會影響條例執行。例如一批醫生來到後，同事之間不合作，便很難處理。」彭鴻昌希望政府要充分做好諮詢，令社會明白引入外地醫生的目的，否則問題會很難解決。

精彩影片
請掃 QR code

大部分基層市民均倚賴公立醫院服務，但醫生不足或令他們未能及時治療。

彭鴻昌認為，公立醫院醫生人手不足，基層市民最受害。

深水埗等舊社區，劏房林立。（政府新聞處）

業主任意加租濫收雜費

政府擬推租管 打救劏房戶

多年來飽受壓迫的劏房人口，眼前終於出現一線生機，政府宣布決定立法對劏房實施租務管制，研究小組最快3月底將提交報告予政府，而政府則希望在本立法年度內完成立法。目前坊間流出的方案是「2+2」優先續租，以及將每年租金升幅定為15%之內等等。

政府今次出手，租戶和關注團體大致表示歡迎，但正式條例未出，團體擔心新法例覆蓋面不足，有可能製造「法律罅」供業主逃避責任，提醒政府立法必須全面覆蓋每個部分，才能有效保障基層市民。有研究小組成員說，租金管制只能治標，最重要是盡快加建公營房屋，才是治本之法。

文：李向榮　圖：黃冠華

阿華一家五口居住的劏房，環境並不理想。

阿華表示無力繳交新租金。

「喺香港生活真係好辛苦……有租交畀人，都要被趕走，我們只不過是想有一個落腳地方。」今年30出頭的阿華，想到在疫情之下，靠丈夫一人工作養活一家五口，所住的劏房卻被業主瘋狂加租，一時感觸落淚。

阿華2013年由內地來港，不經不覺在香港已生活8年。她憶述自己抱着數月大的長子來港和丈夫團聚時，一家三口和家姑就住在目前位於深水埗的兩個劏房。他們住唐8樓，沒有電梯，每次出入都要「行餐死」。阿華記得劏房每兩年加租一次，分別在2016年及2018年都加過租，目前每月兩房合共租金為6,500元，但到去年11月底收到業主通知，業主竟提出加租一萬元，為期半年。

討價還價都要加租八成

收到通知的阿華不明所以，以為業主是想向租客「開刀」，來補償物業裝修和外牆維修的費用：「政府說要外牆維修，但後來又聽說業主其實是想轉另一個地產經紀全包收租，所以要踢走完約的租戶。」

阿華憶述當日業主約租戶開會時的情況：「期間對方有人話收100萬（租）都可以，唔租畀你就唔租畀你，之後二話不說就走了。」當時租戶氣憤得想拉橫額抗議，但後來有人向他們傳話，叫他們不要「搞大件事」，否則就無屋住，他們才作罷。

經過阿華一家與其他租戶不斷爭取，業主終於提出加租八成，為期一年；第2及第3年回復原有租金但要加租一成；以後再每年加一成租。阿華屈指一算，單是第一年就要多付租金62,400元。

濫收雜費租戶百上加斤

「講真，疫情之下，點畀到每月萬幾蚊租？」阿華一家五口靠丈夫一人到地盤開工糊口，生活非常不易：「最好時（每月收入）有2萬多元，如果交了萬幾蚊租，仲要交水電、小朋友返學、坐校車，都是錢。」

一般租樓通常管理費、差餉和家電維修都由業主負責，但偏偏租劏房沒有這種規矩：「垃圾費都要由我們自己支付，屋內電器、冷氣有甚麼損壞之類，全部都要由租戶自己出錢維修，反正業主就是給我們一間空房。」

每年加租15%勉強可接受

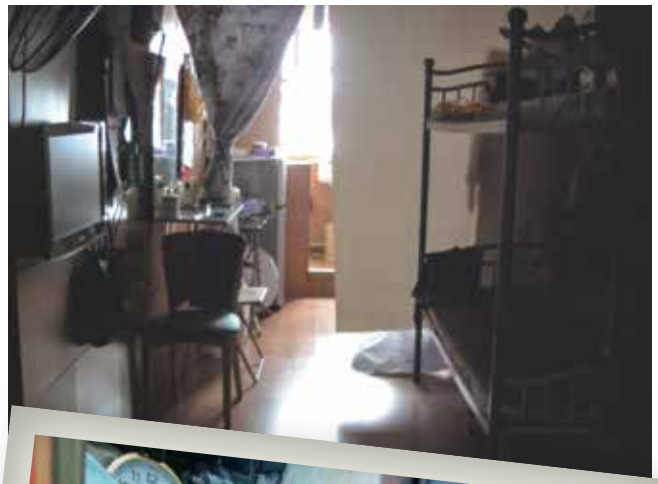
阿華說，為了省錢，丈夫早午晚三餐都是由她負責：「因為他要去屯門、元朗和機場等地開工，我朝早五點幾要起身給他煮早餐同午餐，畀佢帶飯返地盤食。」如果未來真的要大幅加租，阿華說在無辦法之下惟有搬走：「有錢租樓為何要行樓梯？小朋友常常跟我說很　，要我揹上樓，有時想起都傷心。」說到這裏，作為一名3個子女的母親，阿華不禁落淚。

「如果跟出面一樣加都可以，但一下子加咁多，真係接受唔到。交了租我們吃甚麼？細路仔唔使食唔使着？」縱使艱難，但阿華始終不想搬走，因為到最後都是要再租房住，可以的話她寧願一動不如一靜。對於有消息指政府傾向接納劏房每年加租上限15%，阿華說比起現在要一次過加1萬元，還是可以接受。

排公屋人龍越長劏房越搶手

根據政府統計處2016年，即5年前的「最新資料」，香港約有92,000間劏房，21萬人在內居住生活。劏房問題一直為社會垢病，除了每呎租金冠絕全港，居住環境卻異常擠迫外，租戶被業主壓迫的情況亦無日無之。業主除了收取基本租金，水、電費通常都會由業主「超額」代收。有地區人士透露，目前電力公司收取用戶每度電1.2元，但實際上業主以難以分錢為由，向租戶收取每度電1.6至2.5元不等，加上其他不同形式的雜費、手續費等，租戶每月要額外支出租金的一成至一成半左右。

排隊上公屋人龍越來越長，劏房市場就越見興旺，甚至有高官都被指「炒埋一份」。公眾打救劏房戶的呼聲高漲，政府於是在去年成立劏房租務管制研究工作小組，研究實施劏房租務管制，以限制業主任意加租「劏」租戶。



不少工廠大廈被改裝成劏房出租，團體擔心新租管法例不包括這些違規劏房。（政府新聞處）

除了劏房，不少板間房環境亦十分擠迫，僅能容下一人入內。

林鄭月娥在立法會答問會上表示會推動劏房租管立法。

林鄭月娥：平衡業主與租戶權益

終於，行政長官林鄭月娥2月初在立法會上表示，政府計劃制定劏房租務管制，會在本立法年度向立法會提交條例草案。她透露工作小組原則上認為，政府應適當規管劏房租務，保障基層住戶，但也要小心平衡業主的權益。

林鄭月娥說，運輸及房屋局已在立法會會議上，聽取了議員對相關立法的意見，局長會於本立法年度提交已考慮小組建議和議員意見的條例草案。林鄭月娥更表示，根據《基本法》，她已同意麥美娟議員可提出私人條例草案，修訂《水務設施規例》，期望盡早保障租客，免遭業主濫收水費之苦。

據了解，工作小組專家三月底會開會，到時會向政府提交報告。事實上，如果政府希望在今個立法年度內完成立法工作，在本屆立法會結束前，時間已所餘無幾。

劏房租務管制研究工作小組曾舉行諮詢會收集意見。（政府新聞處）

胡加沂：租管措施涵蓋面不足

目前流出的消息顯示，政府傾向接納「2+2」優先續租方案，即完成兩年租約後，原租戶可優先續租多2年；以及限制劏房每年加租幅度不能超過一成半。

「我們最擔心的是，如果政府沒有規管出一個標準租金，業主有可能會趕在租務管制實施之前先加租。」社區組織協會社區組織幹事胡加沂說，政府願意向劏房實施租務管制，可以說是「好過冇」，但擔心在執行上有困難：「目前『吹風』出來的消息，涵蓋面似乎並不足夠。」

另外，在租金管制方面，胡加沂認為每年15%的加幅仍然太高：「講緊6,000元租的地方，一加可以加900元，對租客的負擔仍是很大、很困難。」社區組織協會亦擔心，政府立法規管後會出現黑市租樓問題：「如果有人不打釐印（加蓋印花）、不簽租約，這些保障不到的部分又應該如何處理？暫時未聽到政府有回應。」

「籠屋」是香港獨有產物，世界「聞名」。
（來源：香港社區組織協會　攝影：Benny Lam）

香港房屋供應一向緊張。
（政府新聞處）

胡家沂認為，整個租務管制立法必須要是「全套」方案推行才能有效。

社區組織促以面積界定劏房定義

更大的問題是，如何定義目前大眾口中所說的劏房？這方面在法例上沒有特別訂明，只是提出了「分間樓宇單位」這個名詞。根據社區組織協會的經驗，還有很多不同形式的「分租單位」並未計入當中，例如床位、板間房、共住單位，政府似乎至今仍未對劏房有一個「完美」定義。用胡加沂的說話來形容：「單位內有一條走廊、中間有幾間房就係。」

社區組織協會建議，政府可以用面積來作為界定「劏房」的定義，但目前差餉物業估價署最細面積類別單位為499平方呎。對此，胡加沂希望署方可以制訂更細面積，例如是100、200平方呎單位的租務價值、供市民參考。另外，胡加沂認為目前基本上沒有一些租務仲裁的法定機構，判定租務糾紛，土地審裁處通常處理業主提出的訴訟，租客遇上問題時，很難有一個「對口」政府部門來協助他們或要求執法，胡加沂促請政府將來亦要加以改善這方面的問題。

須兼顧租戶「最低生活標準」

整條租務管制法案，胡加沂認為必須要有「全套」方案來推行，即標準租金、租金調整幅度、列明雙方權責和搬遷期的「標準租約」、其他費用（水、電、垃圾費、行政費等）的限制等幾方面。

除了租務管制之外，胡加沂更希望政府同時關注劏房住戶的生活質素問題：「目前很多劏房單位都非常細，只能放下一張單人床，部分更無窗戶，生活質素惡劣。我們望政府能訂立『最低生活標準』，讓市民不要越住越細、越住越貴。」

香港租務管制始於1921年

租務管制對香港來說絕對不是新詞彙。其實早在上世紀的1921年，殖民政府因應由內地來港的難民增加，決定實施首項租務管制，凍結租金及阻止業主迫遷。1945年政府又推行新的《業主與租客條例》，限制租金升幅。1973年起，政府更為住宅租客提供「租住權保障」。直至1998年，租金管制被取消，2002年政府為穩定樓市推出九項房屋政策（孫九招），其中一招正是「全面檢討《業主與租客（綜合）條例》。最終，「租住權保障」在2004年7月正式撤銷，租戶的租住權保障及租金增幅等限制全面放寬，導至今日租戶任由業主宰割的困境。

招國偉：劏房租戶水浸眼眉

「基本上3份研究報告都已經完成，現在是最後撰寫階段。」劏房租務管制研究工作小組成員、公屋聯會總幹事招國偉說，小組即將提交的部告，是就劏房戶的居住狀況、租管對經濟和法律的影響三部分的研究結果。他本人認為，劏房租務情況對租戶來說的確是水浸眼眉：「目前輪候公屋的時間，到去年12月底時已經要去到5.7年，所以我估計不少正在輪候公屋的居民，都是住在劏房中。恢復租務管制措施，希望可解燃眉之急。」

招國偉透露，小組成員在「標準租約」的訂立方面已取得共識，希望日後有一份租約範本可供市民使用，這有助於釐清業主和租客之間的權責，避免濫收水電雜費等情況。此

外，租金加幅方面亦是小組十分關注的範圍，招國偉期望政府能夠推行這些有關租務管制方面的措施。

租管及興建公屋須同步進行

政府過去常用專家小組提交報告的方式，尋找施政方向。香港大學社會行政學系退休教授周永新，就曾受扶貧委員會委託，研究全民退休保障。周永新提出設立每位長者無資產限制派發老年金，但未得到政府同意。然而2018年土地供應專責小組提出的8大方案，卻獲政府全數接納。

招國偉說，希望政府能全面採納他們的報告，因為目前基層市民的住屋問題已經非常嚴峻，而且預見未來5年，公屋供應都不能大幅提升，故希望政府加快立法工作，透過租務管制等措施來「治標」，起到紓緩作用，但要治本的話就只能透過增建公屋解決。招國偉認為租管及興建公屋兩大方向應該同步向前走。

對於會否擔心政府以租管作為興建公屋的「緩兵之計」，以減低公眾對加快興建公屋的呼聲？招國偉說，政府去年已聲稱找到330公傾土地，足夠在未來10年興建316,000間公營房屋，但其中三分之二單位要在2026年之後的5年才會出現，如果一旦有所延誤，目標便難以達成。因此，招國偉希望政府不要光說「找到地」，而是要切實加快建屋進度。

公屋聯會建議全方位保障租戶

在這段基層大眾等待公屋落成的真空期，公屋聯會建議，劏房租戶最長可有6年租賃期保障，即「2+2+2」方案。

租金加幅方面，公屋聯會建議可參考公屋租戶入息作為指數，並「借用」公屋租金調整機制，設立加租10%封頂上限機制，因為大部分劏房住戶都是公屋輪候者，公屋聯會希望能做到「類比」作用。此外，公屋聯會認為必須要定立「起始租金」，以防業主在簽新約時「加定租」，令租戶利益蒙受損失。

招國偉說，希望政府能全面採納研究工作小組的報告。

精彩影片
請掃 QR code

20條生產線 月售逾千萬個
Good Mask 香港品牌口罩傳奇

一年多前，新型肺炎開始在港肆虐，市面上「一罩難求」的慘況還歷歷在目，元朗一家藥房的老闆李秉峰對此感到心疼，最後決定與兩名80後好友合資，在香港開廠生產口罩，創立本地口罩品牌「Good Mask」。

一年後，Good Mask已有13間門市，生產線亦增加到20條，月售口罩逾1,000萬個。李秉峰並沒有因此自滿，他希望疫情之後，他的口罩可以繼續提供給香港的醫護人員使用。另外，他亦希望衝出香港，令其他地方的人，提到Made In Hong Kong的口罩時，都會想起Good Mask。而他自己亦希望將Good Mask打造成香港品牌，除了口罩外，擴展不同範疇的業務。

文：羅偉健　圖：黃冠華

李秉峰原本開藥房，年多前開始生產口罩。

Good Mask的實體店越開越大，中環店佔地兩層。

「其實當時我有想過，用字母來做Logo，但討論期間發現，好像越簡單的logo越出名。」對於為何選用大象做Good Mask的招牌，李秉峰一邊笑一邊說，當初他和拍檔都在糾結於用生果還是動物好：「比如咬一口的蘋果，就是蘋果電話，個個都識。要不就用動物，比如林寶堅尼是牛，法拉利是馬，就覺得不如用動物。」

李秉峰選擇大象有兩個原因：「第一是因為大象比較溫純；第二是覺得牠給人一種保護的感覺，因為造口罩最緊要是帶到保護給使用人士，讓他們避過病毒侵襲，所以決定用大象。」

李秉峰：不忍市民排隊買劣貨

前年（2019年）疫情初期，李秉峰發現全港對口罩需求好大，特別是開藥房的他，深深感受到當中的緊張程度：「我藥房都有撲口罩，但價錢就越撲越貴。到（前年）12月左右，我們找同事飛韓國入KF95口罩，帶了現金過去，但去到口罩廠拍門，他們還是不賣給我們。當時供應的緊張程度，就算是有錢都未必買到。」

那一刻開始，李秉峰就開始萌生了「不如自己開一間廠」的念頭。既然買不到，藥房又沒有口罩賣給客人，不如自己口罩自己製造，實行自給自足。

另一方面，作為土生土長的香港人，看到市民連夜排隊，去買一些被炒到三百多四百元一盒的口罩，有些更可能是劣質產品，李秉峰覺得太不合理。所以「計過數」後，雖然覺得香港開廠成本有點高，但相信自家製口罩仍可以回本，是個商機，所以決定開一間本地口罩廠。

改造光纖廠無塵間搶先開工

李秉峰去年2月起構思，月尾裝修廠房，3月正式投產。整個過程速度飛快，他認為或多或少都有幸運成分。

或許有人以為，做開藥房對開口罩廠多少有點「門路」，但李秉峰卻苦笑說，一點幫助都沒有，所有事都要親力親為，自己摸索：「造口罩是一件從無變有的過程，但踏出這一步好漫長，找廠房找了很久，港九新界都去過。」

李秉峰說，在香港實在很難找到一些「吉」廠，所以即使當時跑了多個地方，都是一無所獲。就算找到了廠房，也未必可以在短時間內投入生產，重點是口罩廠需要無塵間，要將一個普通廠房改裝做無塵間，需要好長時間：「雖然無塵間只不過是買些板做個封隔，做個空間出來把塵擋住，裏面再做一些抽氣系統，形成一個正壓室，就會變成無塵間。但你買這些圍板，抽風各方面等設備，需要好長時間，由備料到裝修好，要三四個月，所以現成的無塵間很難找。」

或許好人自有天助，李秉峰承認自己十分幸運，因為當時剛好找到一間停用的光纖廠，而製造光纖亦需要無塵間，要求甚至比口罩廠再高一級，去到食品級別，所以十分適用，只需要打掃一下，不用等幾個月，就可以搬機器入去進行生產。

創業初期困難重重

回想開廠那段歲月，李秉峰仍覺感歎：「以做廠來計，造口罩真的算複雜。」除了對口罩的知識未夠，他還要面對很多變數。

更多精彩內容即上 http://kinliu.hk

比如最重要的口罩生產機器，當時不但口罩缺貨，連口罩機都缺，因此內地有廠商將一些原本造鞋或塑膠帽具的機器，改造成口罩機，一開始買回來的4部機器，只有1部運作暢順，其餘都「神神吔」，可能生產幾個小時又不行，要調校一兩小時，之後才可以再開工幾個小時。因為機器問題令出貨延期，搞到李秉峰很頭痛。

「原材料也十分困難。口罩原材料其實好簡單，本身我們找到的，原本都有做開，但因為當時需求太大，所以貨源炒到好貴。本來萬多兩萬元一噸，當時可以炒到十幾萬一噸，但我們都要買。口罩機也一樣，本身口罩機正常一部可能只是30萬左右，但當時可以炒到百多二百萬，所以要不停去找，才找齊機器和材料。」

本地製造比入口更化算

對於要「硬食炒價」，李秉峰當時沒有想那麼多，他認為口罩機是一種資產，初期投入只是一次過：「你買機，那怕一次買20部都好，只是一次性開支，而這些一次性開支會隨時間拉長而攤分，做得越耐成本就會變得越微不足道，所以當時沒有擔心這件事。」

李秉峰亦堅信原材料價格始終會回落，計過數後，他認為就算自己生產無論幾貴都好，仍便宜過在市面上撲現成口罩。他相信就算原材料再貴，生產出來的口罩一定比入口貨更有競爭力。

面對同行競爭兩手迎戰

經過一年多營運，Good Mask由當初4部機器，發展到現時有20條生產線。在稍為站穩陣腳的同時，大量競爭對手亦陸

李秉峰說，Good Mask的最大優勢是口碑。

Good Mask最初開實體店，只是狹窄的小店。

續出現。李秉峰承認有很大挑戰，因為基本上現時Made in Hong Kong的口罩，都和Good Mask一樣達到最高標準Level 3，無論是防護效能、透氣性方面都造得很好。

不過李秉峰認為他們的優勢是口碑，因為Good Mask是香港第一間生產Level 3口罩的廠商，認受性會比較高一點。

正所謂居安思危，為了保持競爭力，李秉峰認為有兩方面可以發展。首先，現時不少競爭對手的產品，在防護效能上都是最高等級，所以某程度上未來的策略是要「拼款式」。Good Mask現時已有100多款不同花紋及圖案的口罩，但未來仍要繼續推出一些新花款，更多授權圖案及卡通人物。另外亦要發展印字服務：「希望口罩不單是口罩，是每個客戶的專屬口罩；是一個有代表性，只屬於對方的一個口罩。」

另一個競爭策略就是要保持質素，加開門市。Good Mask現時有12間門市，部分甚至設於傳統的舖王地帶，例如中環店就有整整兩層。李秉峰目前仍在物色舖位，希望之後可以擴充到18間門市。為甚麼要花費巨大成本，開設這麼多分店？李秉峰認為香港部分消費者想法比較傳統：「他們見到你有門市會比較安心，如果你一間門市都沒有，只靠網上銷售，消費者未必安心。」

疫情後口罩仍有需求

不過，疫情總有結束一日，從商業角度而言，開那麼多門市，到時會不會很難「收科」？李秉峰早已想過這個問題，但他認為就算疫情真的開始回落，口罩需求仍會持續一段時間。他以03年沙士為例，當時5月尾就已經沒有確診個案，但市民還是戴口罩戴多了幾個月。

「我相信口罩需求不會變零，經過這一年，好多香港人都變成了口罩專家。例如以前在印尼入的口罩，經過這一年之後，個個都知道唔得，只有便宜兩個字。所以，我相信香港人未來對口罩的要求只會越來越高。」

李秉峰又強調，香港的醫護人員，或者高風險、高危人士，都要一直用口罩，就算需求怎麼低都好，仍有基本需要。

擴展業務打造香港品牌

李秉峰當日開廠時，對未來已經有明確目標，他希望可以打造一個真真正正的香港品牌，而且要涉及到不同範疇，未來一年他希望擴展更多業務，主要在飲食方面，比如咖啡店和高級食材店。他解釋這和疫情是有關連的，因為疫情底下，好多人都不願外出食飯，甚至晚餐都會選擇親自下廚。有見及此，他計劃購入一些優質食材回來，用較便宜的價錢賣出去，薄利多銷，希望讓香港人有機會食到一些好東西。

至於咖啡店，則因為他本身喜歡飲咖啡，所以想嘗試一下。他希望疫情緩和之後，香港人不用在家工作，早上上班時有一杯好咖啡喝。

Made In Hong Kong衝出香港

至於口罩銷售方面，李秉峰希望疫情完結之後，Good Mask可以供應給香港醫護使用，包括各大醫院及私人診所：「希望每位醫護人員都可以戴我們提供的口罩，因為他們真的每天都要用。」

李秉峰更大的夢想是要衝出香港，希望大家一提到Made In Hong Kong的口罩，都會想起Good Mask。他說在疫情期間，已做過不少外國訂單，包括加拿大、英國、澳洲等，而他亦取得了各地入口要求的證書，只不過因為香港疫情未完結，所以銷售重心仍放在香港。

「其實我們都有想過在外國開舖，直接銷售。暫時我們會考慮英國、加拿大、澳洲，其中澳洲的營業牌照都辦好了。這三個地方沒有口罩廠，沒有人做口罩，所以進佔這些市場最好。」

精彩影片
請掃 QR code

李秉峰於黃埔開的肉類舖「Good Meal」，繼續沿用大象標誌。

Good Mask的口罩超過一百款。

大灣區發展海闊天空

港青AR創業 目標5年賺1億

粵港澳大灣區與香港近在咫尺，政府最新的《施政報告》亦鼓勵港青到大灣區就業或創業，開拓更廣闊事業空間。大灣區確實機遇處處，有80後港青憑着擴增實境（AR）技術進軍大灣區，短短4個月便將版圖由東莞擴展至珠海；亦有在廣州工作的港青認為，內地工作機會多，只要選對城市及行業，發展前景及空間或較香港更優勝。有工會則認為，低學歷青年及技術工人亦可透過職業培訓學得一技之長到大灣區工作，希望政府為他們尋找就業機會。

文：陳 明　圖：黃冠華、Mia、受訪者提供

政府在最新的《施政報告》提及，青年發展委員會已預留一億元推出「粵港澳大灣區青年創業資助計劃」，透過非政府機構為約200間青年初創企業提供資助及向約4,000名青年提供創業支援及孵化服務，計劃已獲得廣東省及各大灣區城市支持，但受到疫情影響，延至今年才推行。當局另成立「大灣區香港青年創新創業基地聯盟」，邀請粵港兩地機構建立一站式平台，支援大灣區創業港青。

鄧文俊：路是人行出來

其實近年已有不少港青到大灣區大展拳腳，年僅31歲的創龍集團創辦人兼董事長鄧文俊（Sky）便是其中之一。他向本刊娓娓道出由香港到大灣區的創業信念：「路真是人行出來，你可以行前人的路，但已經有很多人行過，你有無能力在市場上分一杯羹？或者有無優勢贏到前人呢？都很難，我開闢一條新路可能會錯，但相信只要肯做，願意花時間、花心機去努力學習，其實是可以做到。」

Sky原本走一條典型大學畢業生之路，2010年在香港理工大學電子計算學系企業訊息管理學士畢業後，順理成章投身資訊科技界，任職電腦程式員，7年後升至部門經理，月薪近4萬元，他更兼任部分營運總監工作，包括見客傾生意、管理內地員工、招聘面試，甚至發放工資也要處理，儼如「一人之下，萬人之上」。

選擇AR創業望贏得較高

當時只有27歲的Sky，前途看似一片光明，令人艷羨，但卻感到自己沒有成長，萌生辭職念頭：「當時心中有句說話：究竟我的人生是活了365日也不同，還是活了一日但重複了365次呢？當時我認為自己是

鄧文俊用了短短3年時間，由香港創業到進軍大灣區。

鄧文俊（右二）在2019年4月於東莞開設首間公司，舉行剪綵儀式。（鄧文俊提供）

鄧文俊（前排中）在大灣區創業，主要看中內地政府有很多支援。（鄧文俊提供）

後者，正不斷重複乏味的工作。」最後，他在2017年10月決定裸辭。身為家中經濟支柱，他將自己僅存約4個半月工資的積蓄交給家人，自己只剩約5萬元作為創業資本。

大灣區近年發展蓬勃，成為香港青年開拓新路向出路。

不過Sky一直找不到創業方向，直至看到外國新興的AR（Augmented Reality擴增實境）技術，將虛擬物件放入現實空間內，令他大感興趣。即使本身對AR技術一竅不通，他亦決定要以AR技術創業：「如果我做一些很普通的事，等於與市場絕大部分競爭者去競爭，很難做到一個優勢。為何我不做一樣最獨特、競爭者較少的事，希望在市場中贏得較高機會率？」

AR融入時裝半年純利百萬

Sky憑着10年編寫電腦程式經驗，花了數個月時間自學AR技術，將AR技術融入服裝行業，撰寫不同方案，向本港10間大型服裝品牌毛遂自薦，並於2018年3月創立「WhereAR Limited」。經歷無數「食白果」經驗後，最終獲一間跨國品牌看中方案，賺得第一個客戶。其後他成功與多個大品牌合作，短短半年間賺得純利高達100萬元。另外，他更擴闊業務範圍，創立了第二間公司「創龍科技」，專門處理所有「非AR」業務，包括網站設計、應用程式編寫或系統開發等等。

能夠在短時間內賺到第一桶金，Sky形容自己全靠廢寢忘餐投入工作：「其他人可能一日用8小時工作，我一日做24小時，變成我的半年時間等於其他人的一年半時間，所以我做到很多項目，更令我意識到原來我已經有資本。」半年時間對一間初創企業來說絕對是未站穩陣腳，但Sky已思考如何利用所持資本去賺取更多，卻發現在香港「租金貴、人工貴」之下，憑他的個人能力，難以在事業上有所突破，遂轉而開始探索大灣區。

進軍大灣區東莞松山湖首站

當時正值政府宣傳「粵港澳大灣區新機遇」，Sky在2018年底放下香港業務，用了兩個月時間，走訪大灣區其中8個城市，包括東莞、廣州、中山、珠海、肇慶等地，視察當地的高新區、開發區及核心商業區，比較每個地方的科技及研發產業差異，從中思考「究竟能否在這個空隙當中有生存空間」？

走訪一圈後，Sky最終選擇在首站視察的東莞松山湖創業，指當地政府有很多政策及不同類型津貼，支持港澳青年創業，亦有多間大學提供穩定科技人才。

「不似香港，內地有租金補貼、落地有獎金，有很多不同類型津貼，我感到當地政府是大力支持，成本相比香港亦便宜至少三分之一。」Sky在2019年4月，以20萬元資本創立創龍智慧科技（東莞）有限公司，將AR業務帶入大灣區，其後更發展至不同項目，包括人工智能、人臉識別、大數據等等。

擴展事業版圖珠海再開公司

東莞創業短短4個月之後，Sky再將公司版圖擴展到珠海。他解釋，珠海的人才在英語能力上較東莞優勝，較易學習外國人工智能的對接科技，並滿足香港客戶要求。他於2019年8月與當地一間公司合作，開設中外合資的創龍信息科技（珠海）有限公司，從此之後東莞做恒常項目開發，珠海則填補處理客戶的工作。

Sky的創業模式完全沒有章法，因此有不少「撞板」經歷。他舉例說，內地外資企業開設銀行戶口手續繁複，因不熟悉程序，足足花了半年時間才成功開戶：「最搞笑是珠海的方式與東莞已經很不同，珠海所有申請都已電子化，我遇到的問題是不懂打簡體字，打字變成是一個障礙。」

工作上他亦體會到兩地文化差異，其中內地十分着重「路演文化」，他每次完成一場路演，必定有不少人加入其微信帳戶，令他極短時間內打通了內地的朋友圈：「原來我一個小小的行為，已經有很大發展機會。事實和數據證明，內地商機很大，因為在香港要找100個客戶，不知要打多少電話，投放的時間和成本相差很遠。」Sky認為在一個新地

東莞松山湖人才大厦內有不少港澳青年創業。（鄧文俊提供）

方發展，必須認識當地的法律或規條，最初必然會感到苦惱，但問題解決後，便可迅速融入當地文化。

社運及疫情阻延公司前景

創業至今，Sky由一人公司發展至現時中港兩地合共有近30名員工。選擇在大灣區兩個城市創業，除了令團隊更加完整外，亦因為兩個城市有不同面向，令公司日後有擴展優勢。

「珠海面向江門市、中山市、佛山市、肇慶市或半個廣州市；而東莞則面向惠州市、深圳市及廣州市，其實內地有很大空間輻射到全國內部不同城市。」

不過，正當事業發展如日方中，2019年底計劃再次擴展業務之際，卻因新型肺炎疫情打亂Sky的發展大計，原本計劃5年內賺取一億元的目標亦要推遲。2020年1月下旬Sky返港後，一直滯留在港，他指生意早在2019年社會運動時受到拖累，零售客戶項目大減。疫情之下，更有客戶因結業而「走數」，他慨嘆：「理論上這一年應該最少有5、600萬收入，現時只剩三分一至四分一，未來能否順利過渡仍是未知之數，之前辛苦建立的東西，可能一下子要虧蝕。內地原本計劃延展的項目，現時沒有機會發展，所以面對很大困境。」

鼓勵有志創業青年北上

由裸辭到創業再到大灣區發展，Sky都遭受家人及朋友反對，指他做事沒邏輯、沒章法、高風險，他其實內心亦曾感到掙扎，但最終選擇相信自己，成功走出了自己的創業路。對於政府推出「粵港澳大灣區青年創業資助計劃」，他認為對有志於創業的青年來說值得一試，因為大灣區鄰近香港，在生活或語言溝通上較為熟悉，創業的接觸層面或改變空間亦很大。

「大家不妨去試一試，可先去認識當地市場，即使不是創業，去體驗一下亦不是壞事。」

鄧文俊原本在大灣區的發展大計受疫情影響被打亂。

港青大灣區工作須知
融入當地生活尋找自己圈子

朱小姐認為在內地工作不難適應。（朱小姐提供）

編號：	11-21-0001277 CM
日期：	26/01/2021
職位：	遊戲通關員
公司/僱主名稱：	TENCENT MOBILITY LIMITED (騰訊)
地區：	深圳
行業：	其他
職責：	一般遊戲通關員工作 (專業不限，綜合素質扎實，熱愛遊戲，關注行業動態；具有優秀的學習能力、溝通能力、邏輯思維、系統分析與文字組織能力，能從思考事物規律中獲得樂趣；樂於接受新鮮事物，對於流行文化，創新科技或電子競技等有高關注度；熱愛生活)(郵寄: 香港皇后大道東1號太古廣場3座29樓)
資歷：	專上教育；學士學位; 良好粵語; 良好普通話; 良好英語; 懂讀寫中文; 懂讀寫英文
待遇：	每月$23,000 - $68,000, 有年假12天, 銀行假期, 醫療保險, 晉升機會 及年終獎金, 星期一至五: 上午9時至下午6時, 每週工作5天, 工作期18個月
申請須知：	求職者可電郵(wenyangcai@tencent.com)或郵寄履歷表給TENCENT MOBILITY LIMITED (騰訊)，如要索取收集個人資料聲明, 請與黃女士(Email/Post)聯絡。
備註：	這是大灣區青年就業計劃下的空缺，持有香港或香港以外的大學/大專院校在2019年至2021年頒發的學士或以上學位，可合法在港受僱工作的香港居民可申請該職位空缺。

騰訊在「大灣區青年就業計劃」亦提供不少職位空缺。

政府最新的《施政報告》推出「大灣區青年就業計劃」，透過企業聘請本港畢業生到內地工作及接受在職培訓，月薪規定不低於18,000元，計劃提供2,000個名額，政府會向企業提供津貼，勞工處特設的專屬網站已列出近750個相關職位空缺。有在廣州工作的80後港青向本刊分享在內地工作及生活的經驗，指大灣區有很多工作發展機會，個別行業在內地會更有發展空間。

華為騰訊均有提供就業空缺

今年1月8日政府推出「大灣區青年就業計劃」，參與的企業須根據香港法例，並以月薪不低於18,000元聘請2019至2021年的大學畢業生，在香港及大灣區內地城市分別工作6至12個月。計劃提供2,000個名額，當中700個是創科職位，政府會按每名獲聘畢業生向企業發放每月10,000元津貼，為期18個月。

勞工處為有關計劃設立的專屬網站，短短一個月已收集到近750個職位空缺，月薪由18,000元至68,000元不等，當中逾半屬創科職位，其中華為提供了約40個空缺，聘請軟件工程師、研究實習生、設計實習生等；騰訊亦提供了約30個空缺，主要聘請遊戲設或系統開發員等。其他一般職位包括銷售助理、市場助理等等，亦有教育集團聘請教師到佛山及廣州，教授香港文憑試課程。

政府過往與內地不同地區舉辦澳港學生交流計劃。

朱小姐：先開通手機支付

「要抱住一個探索心態，相信年青人適應是無難度。」受聘於香港一間地產開發公司的80後港青朱小姐，分享在內地的生活經驗。她5年前開始經常被派到內地公幹，遊走過內地大大小小城市，中港兩地工作時間各佔一半，直至疫情封關後，便一直駐守廣州，至今已有大半年。

長時間在內地工作，朱小姐已體會到內地與香港的生活習慣大不同，尤其是內地的電子化消費文化，只需一部手機，便能應付日常生活。她憶述最初到內地工作時，以現金到咖啡店買咖啡，被店員多次詢問能否使用電子支付：「因為整個消費模式基本上已見不到現金，他們覺得我很奇怪。所以我認為要到內地生活，先要解決手機支付模式，支付寶又好、微信支付又好，要開通這項服務才可打通生活。」

改變態度了解當地生活習慣

另一項要適應的是社交圈子改變，朱小姐表示，最初到內地工作時朋友較少，會掛念香港的朋友，其後逐漸累積同事及朋友，擴闊了自己的社交圈子。上網習慣亦要改變，她指內地要看香港常用的facebook或instagram需要翻牆，但其實內地亦有類似社交媒體，港青到內地生活亦要適應。

「如果你選擇去一個不太熟悉的地方，我認為在態度上應該要了解當地生活、娛樂，甚至上網習慣。其實內地資訊很多很快，只不過與我們的圈子不一樣，你要從中尋找適合自己的圈子。」

應加強職業培訓 方便北上發展

工會不滿計劃未顧及低學歷青年

政府今次推出的大灣區創業及就業計劃，以大學畢業生及年青人為主，有工會認為，計劃未有顧及低學歷青年及技術工人，建議可透過職業培訓或兩地資歷架構互證制度，讓他們亦有機會到大灣區發展。

黃國：擴闊計劃至所有年青人

黃國認為計劃未有顧及低學歷青年。

工聯會理事長黃國表示，香港要融入大灣區找到機遇，需要有系統地讓年青人認識大灣區，而現時的計劃只涵蓋大學畢業生並不足夠，他建議應擴闊層面至所有年青人。他認為除了大學畢業生外，未能升讀大學的港青亦可透過職業培訓，獲得內地認證的專業資格，在內地創造就業空間：「例如內地電梯技工、地鐵司機，收入不算太低。政府可否提供資助，讓他們成功考取牌照及相關資歷，可以獲發補貼到內地工作，增加就業機會。」

政府駐內地辦事處要加強配合

黃國透露，工會最近接獲不少港青到內地創業或就業的查詢，但過程中發現，他們對內地的認識可能只限於吃喝玩樂，欠缺深入了解，對進軍大灣區發展是一種障礙。他認為，政府應加強中學生及大學生到內地深入交流，甚至透過兩地實習計劃，讓學生認識內地文化及工作狀況。

現時政府駐內地辦事處，從事商務工作較多，較少協助港青解決在內地生活或工作上遇到的困難，或提供相關配套措施。黃國認為，這讓年青人融入內地時好像「孤軍作戰」：「希望政府一方面可提升或武裝年青一代的能力；第二方面協助他們在融入過程中了解各個生活問題，若這兩方面能夠做到，年青一代融入大灣區會更加暢順。」

林振昇：加快落實中港職業資歷互認

身兼「推廣職業專才教育和資歷架構督導委員會」成員，港九勞工社團聯會主席林振昇亦認為，現時本港多個行業可透過修讀課程、考試或提交本身工作證明，作特定職業資歷評級，而多年前政府與廣東省相關部門，亦研究兩地互認職業資歷，認為政府應加快與內地落實有關互認制度，為本港打工仔增加到內地的工作機會。

「如果我去大灣區工作，兩個制度可以互認，香港的資歷獲內地認可，內地僱主聘用時亦有標準可以參考。」

林振昇認為個別行業例如飲食、建造業等，內地有一定人才需求。除了職業資歷互認外，政府應可與內地就業部門加強溝通，提供更多適合港人的就業資訊，讓港人求職時有多一個選擇。

林振昇認為中港可透過資歷架構互認職業資歷。

建議政府設立支援港青群組

此外，內地醫療系統與香港亦有分別，一般採用「先付費、後診療」方式。朱小姐分享說，一次晚上突然肚痛，到醫院急症室求診，因整個流程與香港稍為不同，令她感到有少許陌生，但向職員查詢後便得到清晰指示，很快完成求診取藥過程。她形容這次求醫經驗並不如想像中差，服務與香港公立醫院沒有太大差距。

至於工作方面，朱小姐因為在港資企業工作，辦公室的運作模式及氛圍與香港相似，但內地辦事方式卻與香港有些微差異，尤其在工作應酬上：「內地較注重禮儀，講究職級去編排坐位，相比之下，香港則較為隨便。」

整體來說，朱小姐認為在一個全新環境生活，選擇合適住宿地點是最大問題，其他細節相對較容易適應。她慶幸自己過往累積了多年到內地公幹的經驗，加上同事及朋友幫忙，較容易去掌握及融入內地生活，建議政府可設立支援群組，讓到內地工作的港青交流，又或分享經歷，有助適應新生活。

應着重職業前景多於薪酬

朱小姐表示，大灣區有很多工作發展機會，但競爭亦多，要視乎城市及行業類別：「我在內地工作很久，理解內地行業發展與政府配套政策有重大關係。每個城市、每個區有不同定位，若政府定位是某種行業的發展方向，就會有更廣闊的前景和空間。」她認為，新畢業港青到大灣區工作，應着重職業前景多於薪酬，她提出忠告：「年青人不應只着重今日的薪酬有多少，而是這份工能帶給我多少際遇和機會，才可以向上爬、向外發展，往後才能靠自己。」

政府今年1月推出「大灣區青年就業計劃」。

精彩影片
請掃 QR code

消滅窮二代 闖出一片天

「新家園」助年輕人規劃未來

香港的貧窮問題越來越受關注，有社團組織更加關注貧窮基層家庭以及新移民家庭的後代，主力協助他們走出貧窮的陰霾。「師友計劃」成立了短短3年，已經有超過300名青少年受益，他們透過各式和樣的活動，真正認識了自己的興趣及潛力，提前為未來做好規劃，令人生更有目標走下去。

文：周萱　圖：黃冠華

「新家園」致力幫助「新港人」消滅窮二代，助年輕人規劃未來人生。

負責上述計劃的新家園助理執行幹事，註冊社工陳慧靈說起了「師友計劃」的由來。2008年社會福利署開始了「兒童發展計劃」，成立「兒童發展基金」，幫助有需要的青少年養成儲蓄的習慣，新家園協會加入了計劃。

編配「有心人」陪伴學員成長

作為主辦機構，陳慧靈說，新家園找人贊助一比一的配對款項，青少年每月儲蓄200元，3年後他們可以拿到包括贊助人、學員自己儲蓄的合共14,400元，款項雖然不多，但配合其他活動，仍有助於學員個人發展規劃，實現學員的夢想及提升踏出社會的技能，有助他們培養興趣，讓他們在考大學時選對科目，踏出社會時能選自己喜歡的路。

除了儲蓄之外，陳慧靈強調「兒童發展計劃」中還有一個「師友計劃」，參與計劃的學員大多數來自新來港家庭、綜援家庭或劏房戶，有些甚至是單親家庭，又或父母不在身邊，跟祖父母同住。計劃編配「有心人」陪伴學員成長，當中不乏專業人士。計劃實施三年來，已有300學員受惠。「師友計劃」豐富了學員的人生經歷，令他們眼界大開，能夠得到寶貴的人生指引。

鍾同學：堅定了自己的傳媒夢

曾參加計劃的鍾同學，目前就讀於香港城市大學媒體與傳播學系，她是在鄰居介紹下參與了「目標儲蓄計劃」及「師友計劃」，原本她對自己的未來路向感到迷惘，不知道中學畢業後應該選擇甚麼科目，同時亦擔心公開試分數難與他人匹敵，影響競爭大學學位。

參與計劃後，令鍾同學印象最深刻的活動，是參與了香港電台的5天實習，讓她充分了解到傳媒的日常工作，知道無論台前、幕後、主持、編導、公關等工作都不容易，讓她

「師友計劃」的參與者都要經過嚴格培訓。

註冊社工陳慧玲（左）與新家園協會發展總監梁秉堅希望「新港人」都會融入香港社會。

曾參加計劃的鍾同學（左三）圓了自己的傳媒夢。

深感興趣之餘，亦堅定了未來要加入傳媒行業的想法，成功定下個人目標和人生發展路向。

鍾同學之後順利考入大學，並透過儲蓄計劃中得到的資金，購置了影視編輯剪接軟件，網上自學剪接技巧，又積極參與大學的學會活動，當上了學會的宣傳幹事，負責設計海報、營運學會社交專頁等等，逐步實踐了傳媒夢，為日後步入社會工作鋪平道路。

王同學：未來要為弱勢群體發聲

另一位王同學則表示，對於一個10多歲的懵懂少年來說，讀書時很難接觸到政府機構、大型企業等地方。他因為參與了計劃，有機會在香港工業總會實習數天，這讓他眼界大開。他開始研究世界大勢、時代潮流，越研究越有興趣，他甚至認為一個年輕人，如果對這些一概不知，那就會變成一個「真廢青」。

王同學說，「師友」指引他踏上了自己喜歡的路，他本來計劃當保險經紀，但在工業總會實習完後，他改變了計劃，希望可以加入政府或社會組織，為弱勢群體爭取權益。

許榮茂籌設億元種子基金

新家園協會發展總監梁秉堅，向記者介紹了協會成立的原由。2003年政府取消了新移民政策，將新移民服務融入到其他服務中，當時商人許榮茂認為新政策無法滿足新移民的獨特需要，因此就找來一班有心的慈善家，成立了新家園協會，並即時籌設了一筆約一億港元的種子基金，並在北角建立服務點，經多年發展，協會會員已達20萬人。

梁秉堅說，香港目前約有150萬內地新移民，他們大部分都是基於家庭團聚的原因來港。當這些新移民被人歧視，或者無法適應環境時，新家園協會為他們提供了一個服務平台。

通過社工協助，會介紹他們去做義工，認識更多新朋友，幫助他們融入香港，讓他們對在港生活更有底氣。當遇到生活困難，例如夫妻關係、子女管教、婆媳糾紛等等，新家園協會的社工亦會介入幫忙解決，給他們支持。

梁秉堅：「蝗蟲論」對新移民不公平

新家園協會不單是服務提供者，梁秉堅認為協會有時會扮演老師角色，有時又會變身成推動者。他舉例，協會除了給新移民提供幫助，亦會帶領他們去做義工，探訪長者、關懷獨居老人，希望通過義工活動，讓他們有更多機會服務香港、認識香港、融入香港。

梁秉堅說，不少新移民都非常有能力，他們在香港積極生活，不但要照顧家庭、小朋友及長輩，也會主動出來工作。坊間的甚麼「蝗蟲論」對新移民很不公平，他們對社會一樣有很大貢獻，現時香港很多餐廳的樓面（服務員）、清潔，又或者保安員都是新移民。甚至一些厭惡性行業，例如護老院的工作，都是由新移民來擔當。

然而，不要以為新移民只能去做一些基層工作，梁秉堅說，新移民其實也是支持香港經濟的重要力量，比如一些高端產品直銷、金融業、保險業，新來港的從業員很多時都被稱為「國家隊」，他們不少人的業績，都在行業中領先。

曾參加計劃的王同學表示獲益良多，並決心為弱勢群體發聲。

精彩影片
請掃 QR code

特色Cafe盡情Hea

文：Angela Chun

香港人工作忙碌，每逢周末、假日自然想悠閒地放鬆心情Hea下，如不想下下跑到郊外行山，有人會選擇去Cafe飲杯咖啡食件餅慢活一下。最近有三間全新主題Cafe登場，外表靚靚最啱打卡之餘，還各有特色，例如有由註冊營養師主理的健康輕食Grain Of Salt、本地原創氈酒品牌「白蘭樹下」開設的Cafe Bar丹丘蒸留所，以及清新和風的日系小木屋Café THE ALP，即使身處鋼筋森林仍可優哉悠哉放空一下。

1 咖啡店位於旺中帶靜的歌賦街，樓高兩層，環境舒適悠閒。

2 除了即製的新鮮特飲，也有咖啡供應。

3 Cafe設有零售區，售賣茶葉、餐具及布藝品等產品。

The Hulk $78

這杯特飲叫做變形俠醫（The Hulk）實在貼切得很，深綠的外型，原來用了香蕉、羽衣甘藍、青瓜、西芹及大麻籽等調配，一杯已含豐富維他命及膳食纖維。

Serenity $78

以酸櫻桃果汁做基調，加入香蕉、乳酪、蜜糖、杏仁奶及風乾士多啤梨果乾攪拌而成，酸甜有果香，女生至愛。

上層是營養中心，由Tiffany親自為客人提供健康有營的專業意見。

Grain Of Salt 營養師駐場

樓高兩層以黑白為主調的Grain Of Salt，是一間集合營養顧問、健康輕食及運動元素的特色咖啡店。主理人Tiffany是英國註冊營養師，她希望將健康與營養融入咖啡與美食當中，提供輕怡有營的餐單，Cafe上層設有營養中心，Tiffany會親自為顧客提供營養顧問服務，此外，更會定期推出各種戶外活動如海傍跑步及踩單車等，與客同樂之餘，更為客人健康着想。

食物方面主打無肉輕食，包括三文治、沙律，選材以海鮮、蔬果、乳酪、果仁及新鮮烘焙的包點為主，不多加調味及醬汁，凸顯食物原有味道。像是素餃子的伴湯汁，就是用新鮮及風乾的椎茸菇加白蘑菇、昆布及蟲草花熬製至少6小時而成，味道清甜，並具有助降低膽固醇的食療功效。

至於飲品，除有選用來自哥倫比亞、巴西及埃塞俄比亞混合咖啡豆調製的特飲外，還供應蔬果、杏仁奶、乳酪、果仁、蜜糖、乾果及可可粉等炮製而成的各種奶昔，部分具有食療及養生保健作用，邊喝邊強身健體。

Beetroot Cacao Latte $50

不想飲咖啡，可考慮這杯特色拿鐵，成分有紅菜頭粉、黑可可粉及鮮奶，百分百天然無添加的原味道。

Avocado Toast $128

每日新鮮即製的全麵酸種麵包，鋪滿牛油果蓉，吃時伴以自家製少鹽純素泡菜，增添味道層次。

Soup-er Dumplings $88

薄薄的餃子皮包裹椎茸菇及豆腐等餡料，配上以雜菌、昆布及蟲草花熬成的純素湯汁，充滿清新的菇香，記得連湯也要喝掉。

註冊營養師Tiffany一手打造的全新咖啡店Grain Of Salt，集營養顧問、健康輕食及運動三種元素。

Grain Of Salt

地址：中環歌賦街47號

查詢：2968 1083

4　庭園 $120

以冷萃咖啡做基調，再注入玫瑰果露糖漿及氈酒等，充滿花果香氣，一試難忘。

5　諸行無常 $120

招牌氈酒混合咖啡、橙酒及橙皮，再在面層鋪上一層厚厚的奶泡，滑溜甘香。

6　自然 $120

淡淡的冷萃茉莉茶配以Suze草藥餐前酒、Dolin Blanc威末酒等，平衡了酒香與茶味，像是迎接春天的來臨。

7　虛空 $120

這杯cocktail成分有黃蕣麻酒、綠蕣麻酒及乾身雪莉酒，散發多種香草味道，配合「虛空」這名字，適合慢慢細味。

丹丘蒸留所
地址：荃灣白田壩街45號南豐紗廠3樓301號鋪
查詢：3460 2239

丹丘蒸留所　氈酒咖啡吧

「丹丘蒸留所」是本土氈酒品牌「白蘭樹下」以Cafe Bar為主題的全新概念店，有別於一般酒吧或咖啡館，這裏加入不少全新元素，包括常設品酒工作坊、試飲室、零售及展覽區域，另在星期四至六傍晚，更供應Omakase Cocktail（即由調酒師發辦的雞尾酒）。即使平時也沒有特定酒單，調酒師和咖啡師會因應天氣、季節、當造食材，甚至是客人的心情，調製各式各樣的飲品。部分會用「白蘭樹下」原創的氈酒為基調，也會加入自家製的咖啡酒、花果糖漿、冷萃咖啡、茶葉、鮮榨果汁及香草等，滿足多重感官享受。

駐場的Fei San及Mandy Mok是城中著名的調酒師和咖啡師，他們擅長利用飲品呈現禪修意境或造型美學。以「庭園」為例，構思沿於日本文學《源氏物語》，凸顯庭園花朵與植物主題，成分有氈酒、冷萃咖啡及自家製的玫瑰果露糖漿。其中冷萃咖啡，精挑細選兩種果香味濃郁的埃塞俄比亞咖啡豆混合而成，清新芬芳。至於「諸行無常」，像杯泡沫咖啡，其實是將不同比例的咖啡、奶泡、氈酒、橙酒及橙皮，調製成層次豐富多變的特飲。不好酒精的話，可找咖啡師Mandy，她拿手沖泡各種款式的咖啡外，還會將咖啡調校成無酒精飲品，咖啡控一定不會失望而回。

兩位創辦人Kit（左）和Joseph表示，Cafe Bar常設品酒工作坊及試飲室，希望讓客人體驗多重感官享受。

本土氈酒品牌「白蘭樹下」曾獲多個國際獎項，是百分百香港原味道。

全新概念的多功能Cafe Bar，供應創意飲品，想與調酒師或咖啡師交流，這一列bar枱位最為搶手。

波特菇配意大利陳醋三文治 $98

爽甜多汁的波特菇以意大利陳醋調味，用來做三文治餡料，原來出奇地搭調，是素食者必然之選。

印度奶茶拿鐵 $45

將富有香料的印度奶茶調製成拿鐵，啖啖充滿芬芳茶香，十分幼滑。

Espresso Tonic $55

特濃咖啡加Tonic Water，是夏天至潮的咖啡選擇。

Café THE ALP 日系小木屋

位於日本長野縣的登山滑雪勝地白馬村是著名旅遊景點，每年吸引很多香港遊客慕名造訪。剛在銅鑼灣新開業的Café THE ALP，便是以當地滑雪度假村附近的小木屋為設計概念，室內以大量原木打造而成，利用高樓底的寬敞環境，營造開揚舒適的空間感。

食物方面也充滿和風格調，融合不少日本優質食材，像是由日本直送到港的蕎麥麵、蔬果、醬料及調味品等。至於咖啡，選用水洗的危地馬拉及日曬的巴西咖啡豆混合烘焙而成，入口帶有豐富的焦糖、可可及果香，層次分明。

招牌蕎麥麵碗 $118元

日本特產蕎麥麵配上日式蛋卷、照燒雞、枝豆及南瓜等，每款分量小小，但其實很飽肚。

登山牛肉飯 $118

牛里脊肉經日本香菇汁慢煮至入味，配以水波蛋及脆炸洋葱，牛味濃郁，不知不覺就KO了成碟飯。

超高樓底，加上用原木做主調，充滿大自然氣息，令人心情放鬆。

Café THE ALP

地址：銅鑼灣謝斐道535號
Tower 535
3樓302室
查詢：2111 1707

春困惱人 祛濕醒神

「立」字有「開始」的意思，立春正是說春天來臨，人們一般不會一到立春就馬上感受到濕重的變化，要等到天氣中的濕氣漸漸加重，直到「驚蟄」後濕的變化開始較為明顯，而驚蟄過後，天氣回暖，春雨和霧氣出現，濕亦開始對人體造成影響，令人常感倦意渾身不適。註冊中醫師張立彤指出「濕邪為患，對脾影響最深，從食療及生活習慣入手都可收祛濕之效，令人回復狀態。」

唐代詩人孟浩然的詩句「春眠不覺曉，處處聞啼鳥……」，當中提及到春天容易令人「不覺曉」，即是倦怠。張醫師說春日常見的不適除容易倦怠外，亦有頭重如裹，四肢困重之感；其次就是食欲變差，容易有飽脹感，「春困其病機乃受天之六氣之一，濕氣過度而成濕邪侵犯人體所致，而體內素來『濕重』的朋友則受影響更甚。濕邪阻滯人體正常氣機，使清陽氣不升，故見『不覺曉』，就是倦怠不願起床，剛醒來已渴睡的狀態，或頭重重，四肢困重；濁陰不降則見容易有飽脹感；濕性黏滯，易阻氣機，氣不行則濕不化，膠着難解，故見大便偏軟，甚則爛便，不盡不暢。」張醫師說這都是濕重的徵狀。

香港春天的天氣，經常出現霧氣和春雨。（中新社）

香港註冊中醫師張立彤，為廣州中醫藥大學學士。平素強調臨床診治時，藥療、針灸、推拿、導引與食療並舉，令患者開心接受而有效之療法。

濕邪為患 不能小覷

「濕邪為患，對脾臟影響最深。」張醫師說。中醫所講的脾，乃就一個功能系統而言，而非單一解剖學上所說的器官。脾喜燥而惡濕，但它卻主管運化水濕，故濕最先影響的是脾；而脾弱反過來會加重濕邪在體內的滯留，形成內濕。張醫師補充濕為陰邪，黏滯而固着，不易速去，當濕邪長處體內，即濕邪為病，纏綿難愈。五臟六腑之間互相聯繫和互相影響，故濕邪除了影響脾，還會影響肝、心、肺、腎，體內濕重會抑制肝臟陽氣的生發，肝失疏泄，人就容易情緒不穩定，可導致女子小腹冷痛、宮寒不孕；男子陽痿、睪冷囊濕等生殖系統疾病。濕重同時容易聚為痰，濕鬱久而化熱，一旦形成痰濕、濕熱的體質，就會影響心神，使人出現心神不寧、失眠、煩躁等症狀。

如濕邪入體，堆積在脾胃，更會影響脾胃的氣化功能，使脂肪和其他有害物質不能正常代謝出體外，導致肥胖，引發脂肪肝、高血壓、心腦血管疾病、惡性腫瘤等。脾為生痰之源，肺為貯痰之器，若不早早將濕除去，亦可使人發生咳喘；肺主皮毛，故體內濕重會導致皮膚方面的疾病，如濕疹、皮膚瘙癢等。腎主水，有通調水道的作用，如果體內濕氣太重，亦會影響腎氣的宣化功能，出現小便渾濁、腎積水，甚至急性腎炎、陽痿、早洩等病症。

原來腸胃不適都是濕重的其中徵狀。

多曬太陽 少吃生冷

《內經》提及春季養生：「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起」，張醫師解釋即從立春開始到立夏為春季，春季主「生」，故春夏重視調養陽氣。「夜臥早起，廣步於庭」，遵從日光，早睡早起，並適當進行戶外運動，享受陽光，能幫助人體提升陽氣，令人精神飽滿。飲食方面，他說要少吃生冷、寒涼食物，如冷飲、冰品、涼性的瓜果蔬菜等，這些都可能影響脾運化水濕的功能，造成水濕停滯。他建議大家在烹調寒涼蔬菜時加入蔥、薑，降低其寒涼性質。同時，亦要少吃肥甘厚膩的食物。如各種點心、蛋糕、肥肉、油炸食物等，這些東西在體內運化的過程中，容易產生濕氣，吃得愈多，濕氣愈重。張醫師建議常吃具有健脾益氣、除濕利尿作用的食物，如紅豆、薏仁、綠豆、冬瓜、絲瓜、扁豆等。還有，請務必戒酒，以免加重體內濕邪。

吃生冷食物及凍飲都會令身體容易積聚濕氣。

祛濕茶飲推介

養氣滲濕茶

材料：黨參1兩、雲苓1兩、白朮5錢、元肉1兩、紅棗4粒、黑棗4粒、蜜棗2粒。

製法：紅棗、黑棗剪開去核，蜜棗浸透後將所有材料放入煲中，用6碗水煲滾，然後用中火煲15分鐘，熄火焗30分鐘，再用中火煲10分鐘，熄火，代茶飲用。

功效：升陽祛濕，補氣養血。

陳皮菊花茶

材料：桐鄉菊花3錢、廣陳皮1錢

製法：將所有材料洗淨，放入暖杯，加入適量熱開水焗20分鐘，代茶全日飲用。可根據個入喜好加入冰糖或蜂蜜調味。

功效：疏肝解鬱，健脾燥濕。

文：Tetsuro　圖：互聯網

- news 01

華碩 ROG Phone 5 Ultimate 手遊致勝利器

家用電腦最高階的配備，往往是為打機而設，有手機也走這條路線，華碩最新推出的ROG Phone 5 Ultimate，就有誇張的18GB記憶體，能同時順暢執行多個應用程式，絕對足夠未來5年使用。

現已有不少手遊支援高於60Hz屏幕刷新率；另食指位置為虛擬按鍵。

空氣動力風扇5可為機身散熱、加多兩枚實體按鍵和作手機支架用。

另有普通版本ROG Phone 5，不設機背屏幕，以及只得12+256GB或16+256GB組合。

反應靈敏

ROG Phone 5 Ultimate的18GB記憶體配合高通最頂級S888處理器和512GB記憶體，無論運行甚麼遊戲都可以暢快打機；6.78吋AMOLED屏幕具備2,448 x 1,080解像度、144Hz刷新率和300Hz觸控採樣率，遊戲畫面更細膩流暢外，觸控反應更為靈敏，隨時成為致勝關鍵。

激多按鈕

為應付打機需要，ROG Phone 5 Ultimate亦有不同方法增加按鍵，減少手指公的負擔。AirTigger 5技術採用多達9個感測器，讓機身邊緣位多兩枚虛擬按鍵，就像手掣的L和R掣，而且設有長滑、撥滑、點擊等動作可以自行定義功能，機背也有兩個觸控鍵，再配合散熱用的空氣動力風扇，又多兩個實體按鍵可用，打機自然更得心應手。

電源接口設於機身旁邊中間位置，充電不影響打機。

體貼設計

值得一提，ROG Phone 5 Ultimate的電池分開兩枚各3,000mAh置於頂底兩邊，而充電接口也位於機身側邊中間位置，橫向打機就不會邊輕邊重，充電亦不會造成妨礙，極體貼。後置3鏡頭組為64MP廣角、13MP超廣角及5MP微距，能應付平日拍攝需要。

華碩ROG Phone 5 Ultimate機背設有小型顯示屏可播放自訂動畫。

- news 02

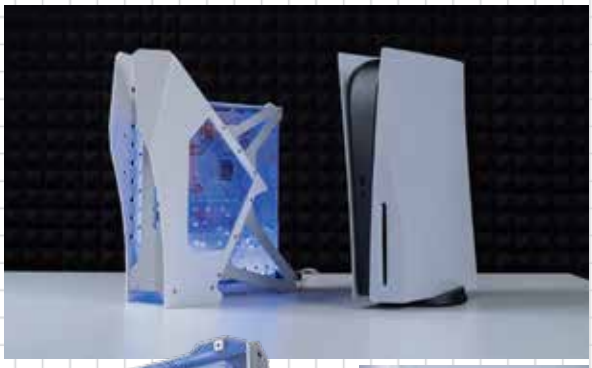
玩家自行改造 水冷PS5

PlayStation 5雖然現時還是一機難求，但亦有人嫌它太過巨型。而巨大的機身之內，散熱的部件其實佔了一定的體積，包括厚重的散熱片和12cm大的風扇。在越南有位硬件改裝玩家Nhenhophach竟然自行將PS5拆開，只剩下一片主機板，然後用自行設計的水冷組件和外殼，重新裝嵌主機。

水冷散熱系統是利用不斷循環流動的液體，去帶走處理器等零件的熱力，由於液體能比空氣更有效吸收熱力，因此可使用體積較小的散熱片和轉速較慢的風扇，從而縮小體積和減低噪音。Nhenhophach更表示下一步會改良設計，推出市面發售，不過如此改造自然失去PS5的保養了，機迷會否接受成疑問。

影片：https://youtu.be/PeuyxWcJnaM

改造後如加上外框，機身其實沒有小太多，但更有未來感。



拆除外框則較纖巧，內裏的水冷組件也很簡潔。

原本的散熱片和風扇頗巨型。

Airbot AVA 走勻全屋淨化空氣

會在屋內走來走去的電器，以前只有吸塵機械人，現在空氣清新機也來參與一份！Ecovacs Airbot AVA與吸塵機械人不同的地方是它並不會全天候無定向走動，而是利用Truemapping全局規劃技術及Truedirect 3D技術，根據家中戶型、面積，設定淨化路線，讓全屋保持清新。再配合各式各樣的傳感器，確保不會撞到家居障礙。

Airbot AVA跟機有一個聯動監測器（可同時採用最多6個），實時知道客廳、睡房、書房的空氣質素，空氣清新機械人就會主動出擊前往淨化，故1,300呎空間也只需要一部Airbot AVA就足夠。Airbot AVA能識別超過300種污染物，包括細菌、病毒、甲醛等，加上包含H13級HEPA層的6層濾網，功能有保證。

- news 04

手機App可以查看家中空氣質素和Airbot AVA行走路線等。

Airbot可檢測空氣污染程度而自行前往淨化。

26.5g輕量拍攝 Insta360 GO 2

- news 03

Insta360剛推出了新一代超輕巧的運動相機GO 2，與上一代的最大分別是不再只限拍攝幾十秒、用來玩玩的短片，今次於正常模式下可以連續拍攝15分鐘，輸出2,560 x1,440@50fps影片，也支援HDR（影片格數最高25fps）、FlowState防震和IPX8級防水，實用性大大提高，而重量亦只有26.5g。

Insta360 GO 2的充電盒也是一大特色，除了提供合共150分鐘續航力外，亦能夠充當腳架，方便穩定地拍攝；亦可以手持充電盒當自拍棍使用，同時也可變身遙控器，如鏡頭放在寵物身上便大派用場。如果想機身與眾不同，除選擇Minions Edition聯乘版本外，也可考慮個人化專案，自選顏色並加入文字和圖案等。

電池盒可作三腳架、遙控和自拍棍，一物多用。
售價：$2,398

P.16

修例只引入海外港人醫生

政府開窄門 怯了醫學界

傳收美資助 涉違國安法 成員紛離棄

P.10

民陣瀕瓦解