



國家安全教育中心核心成員



何君堯



柯朝暉

國安教育迫在眉睫 民間自救推行

目

錄

C

O

N

T

E

N

T

S

003 堅 評 香港必須全面提升國安、國情、國民教育

004 封面故事 教育局歎慢板 國安教育迫在眉睫
民間自救推行

012 國安教育 國安教育框架出爐，包括中、小學生
國安教育天經地義

020 司法改革 資料欠奉 透明度低
死因庭耗費公帑 公眾無從監管

024 疑神疑鬼 350萬人下載 0資料被濫用
「安心出行」憑事實反擊抹黑

028 集體回憶 百年歷史再發展 官商取向鬧分歧
油麻地果欄 命運待決

034 娛 樂 孫慧雪 疫市打不死

040 觀 點 冼國林·寒柏

042 飲 食 味遊日本人氣和食

046 健 康 肺虛脾虛 轉季鼻敏感易發作

封面故事 /



004



024



034



040



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

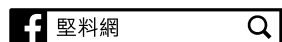
PUBLISHER 出版人：

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



手機應用程式
免費下載





香港必須全面提升國安、國情、國民教育

4月15日是「全民國家安全教育日」，政務司司長張建宗發表網誌預告，國家安全委員會將舉辦開幕典禮暨主題講座等系列活動，推動國家安全的宣傳教育。國家安全與全港市民息息相關，國家安全沒有保障，市民就不可能有安穩的生活。國家安全教育、國情教育，以及國民教育都是香港的短板，過去這方面的欠缺，讓香港付上沉重的代價，可謂教訓深刻，現在必須由政府做起，全民全社會共同推動國家安全教育、國情教育和國民教育。

張建宗指出，國安委將舉辦主題為「國家安全·護我家園」的講座，通過不同主講嘉賓及主題講座講者的分享，讓與會者及廣大市民能從多角度了解國家安全的全面性，以及國家安全如何保障生活，人人安居樂業，維護香港長期穩定與繁榮。另將舉辦紀律部隊訓練學校開放日、公眾教育展覽、多媒體創作比賽、「全民國安·家安·同心匯——全民同心大拼圖活動」和「校園國安·家安·同心匯——全城師生大拼圖」等活動。

國家安全的社會宣傳、教育極為重要，香港在回歸近24年來，在這方面做得很不足夠，以致於近十多年來，持續不斷地發生重大的社會動盪事件，破壞了香港的社會穩定，讓香港遭受巨大的損失，同時也讓外國及本地反中亂港勢力有機可趁，把香港利用作為破壞國家安全、阻礙國家發展的工具。

2003年，特區政府推動《基本法》第二十三條立法，由於沒有做好社會的國家安全教育，讓反中亂港勢力藉機大肆歪曲、造謠，令市民大眾產生錯誤的理解，結果不僅二十三條立法失敗，連國家安全也遭污名化，直至今日，特區政府都未有能力再次推動二十三條立法。

特區政府在十多年前曾經提出要在學校內推動國民教育，設置「德育及國民教育科」，但結果引出一場反國教運動，國民教育被污名化，令特區日後推動國民教育、國情教育變得舉步維艱。一些人，其中也包括一部分政府的官員，由此產生畏難情緒，國民教育和國情教育的推動均受到嚴重的挫折，2012年的反國教運動之後，國民教育、國情教育不進反退。

過去的教訓很深刻，值得政府和全社會認真反思和總結，推

動國家安全保障措施，包括在學校內推動國家安全教育、國情教育和國民教育，如果沒有配合以全社會的廣泛宣傳教育，將會事倍功半，甚至遭遇挫折。

2019年的修例風波和黑暴動亂之後，中央出手制定了《國家安全法》，完善香港的選舉制度，填補法律和制度上存在的漏洞，維護國家安全。如果把制定《國安法》和完善選舉制度視為維護國家安全必不可少的硬件措施的話，那麼多管齊下，在全社會進行廣泛、普及的國家安全教育則是同樣不可缺少的軟件措施，下一階段，香港特區必須要有計劃、有恆心地推動全面的國家安全教育。

推動國安、國情和國民教育，政府責無旁貸必須負起最主要的責任，承擔起最重要的工作，但過去的經驗告訴我們，僅僅依靠政府是遠不足夠的。社會各界必須充分意識到推廣國安、國情、國民教育的重要性，應攜起手共同推動這項工作。由何君堯牽頭的「國際公益法律服務協會」去年12月底成立了「國家安全教育中心」，在推動國安教育方面率先邁開實質性的步伐，這是一個很好的示範，期望他們在這方面的嘗試能起到帶頭作用，團結更廣大的社會各界人士，投入到國安、國情、國民教育中去。

推動國安、國情、國民教育，學校教育是最重要的環節，但並不能將其僅限於校園之內，而應該從整個社會去推動。2012年的反國教運動給了我們非常深刻的教訓，如果只在校園內推動國安、國情、國民教育，而社會上則充斥着鋪天蓋地的反中亂港的宣傳，那麼校園內的教育也很難獲得成功，更加有可能會出現相反的效果。只有從全社會去推動，營造出有利的社會輿論環境，校園內的國安、國情、國民教育才能水到渠成，達至較為理想的效果。

正如張建宗所說，國家安全是安邦定國的重要基石，也是社會穩定的重要基礎和人民美好生活的最佳保障。香港社會各界和市民大眾必須從過去的錯誤和挫折中清醒過來，認識到國安、國情和國民教育的重要性，攜起手來，共同推進香港的國安、國情、國民教育。k

眉睫推行



柯朝暉

何君堯

教育局歎慢板

國安教育迫在 民間自救

4月15日正是香港實施《港區國安法》後首個「全民國家安全教育日」。教育局今年2月已就實施國家安全教育向學校提供了行政及教育指引，表示要將國家安全教育滲入各科目當中，但指引卻未見有詳細教材資料及相關專業師資培訓計劃，令教育界無所適從。

國家安全教育勢在必行，學校惟有「諗計」自救。亦有民間團體出心出力，為學校設計課程，並舉辦研討會探討具體實施方法。

立法會議員何君堯就率先創立全港首個「國家安全教育中心」，他認為根據《港區國安法》，社會民間團體亦有責任推廣國家安全教育。他不直接評論當局是否歎慢板，但見到民間團體都能自行設計課程教材，局方更不能「懶懶閒」。

「國家安全教育中心」國安教育工作組組長柯朝暉（大衛 Sir）表示，中心會與內地國家安全教育學者合作，設計適合香港使用的教材，希望能助教育界一臂之力。

文：馮惠詩、潘翠華 圖：黃冠華



國家安全教育中心參考內地國家安全教材，設計教學材料。

《港

區國安法》去年6月30日在港實施生效，根據法例，本港應通過學校、社會團體、媒體、網絡等，開展國家安全教育，提高香港居民的國家安全和守法意識。教育局今年2月向全港學校發出通告，就維護國家安全提供學校行政及教育指引，並公布國安教育在學校課程的推行模式及相關學與教資源。

何君堯牽頭推廣國家安全教育

由何君堯牽頭的「國際公益法律服務協會」，去年12月底成立了「國家安全教育中心」，更有幸得到愛港商人曹福順捐助800萬港元大力支持。為配合4月15日的「全民國家安全教育日」，中心於4月開始就陸續啟動了一系列推廣國家安全教育的活動。事實上該中心早前已經與本港不少中、小學辦學團體開會，並就如何做好國家安全教育舉辦研討及分享會等等。中心亦計劃向全港500多間小學及400多間中學，合共約1,000多間學校派發問卷，了解校方及教師對國家安全教育的意見。

何君堯對如何推廣國家安全教育心中已有藍圖。他表示，中心將配合「全民國家安全教育日」，推出有關國家安全的教案、講義；並準備好有關國家安全的展覽資料和供學生填寫的工作紙。中心亦會就「七一建黨節」、「國家憲法日（12月4日）」、「九一八事變」、「南京大屠殺」等歷史上重要日子製作「罐頭式教材」，給予學校及老師使用。中心更會與內地，甚至是海外學者研究教材設計。何君堯解釋，中心作為民間團體，是以「研究室」、「Training Ground（訓練場）」的形式定位，故「頭炮」就是要讓學校知道，中心的工作就是推廣國安教育。

恐政府內部山頭林立

問到是否因政府做事往往「慢半拍」，所以才要牽頭成立中心，推廣國家安全教育？何君堯說批評別人總是很容易，「彈人」不需要本錢，他明白要推行國安教育，政府內部會面對很多困難，「有好多山頭」，因此才決定自己「落場去做」，以示鼓勵。

去年教育局成立的學校課程檢討專責小組，曾就「通識教育科」提出9項意見。何君堯說，這正好證明了當局推行的通識教育非常「唔掂」，而中心現在



2012年政府計劃推行國民教育，最後觸礁收場。

柯朝暉稱，中心目前亦是摸着石頭過河，希望能幫助學校了解如何推行國家安全教育。



設計出國家安全教育教材，並提出了建議書，可以給當局考慮。如果認為中心做得不好，可以嘲笑，甚至「掉落垃圾桶」，但當局也要自行做好。

「國教」悲劇不會重演

2012年時任特首梁振英甫上任，就推行「德育及國民教育科」，結果引發學民思潮等團體反對，形容是「洗腦」教育，終演變成大型反國教運動，最後迫使政府「跪低」。被問到現時推行國安教育，會否擔心再被批評是「洗腦」？何君堯直言不擔心：「喜歡話洗腦就洗腦，洗手就洗手。其實令人乾乾淨淨有甚麼問題？洗腦好像很負面，但其實教育都是洗腦一部分。」

何君堯這樣形容，2012年政府推行國民教育，當時教材「唔靚仔」，故容易招人話柄。加上當時反國教有「龐大外國勢力支持」，所以才造成極大聲勢。但今時唔同往日，香港環境已完全改變，「外國勢力督導的香港代理人」幾乎已被連根拔起，全部清袋。故對於教育界，乃至全港市民是否接受國家安全教育，他充滿信心：「The answer must be yes。」（答案是肯定的）。

教育局現時希望「軟推」國家安全教育，是怕學校「硬啃」會有困難，但何君堯認為國家安全教育最終必可達致「專科專教」。

大衛Sir·摸着石頭過河

現擔任「國家安全教育中心」國安教育工作組組長的「大衛Sir」柯朝暉，擁有多年教學經驗，他認為中心作為民間團體，推行國家安全教育，是要「摸着石頭過河」：「對學校而言，都不知道教育局想如何推行，但又要做，該如何做呢？我們就是嘗試讓學校知道，可以用甚麼方式去做。」

內地有「思想政治課」，小學、初中、高中都有國家安全教育專門教材，大衛Sir認為香港目前難以把內地的材料直接「搬」來使用，因為兩地始終有差異，香港的老師和學生未必接受到內地的一套，加上本港學校課時本來已很緊張，故會促實行國家安全教育「專科專教」恐怕會「搞唔掂」。大衛Sir相信教育局亦是考慮到這一點，才提出要把國家安全教育滲入各科目當中。而且最近內地已提出「大思政課」，即提倡國安教育不僅在課堂上講，亦要融入社會生活當中。

國安教育非《國安法》教育

現時香港要實行國家安全教育，大衛Sir認為最大的難題是老



何君堯表示明白政府推行國家安全教育會面對困難，故決定自己亦「落場」去做。

師不知道該如何去教，有些老師甚至對國家安全教育沒有任何概念：「有老師以為國家安全教育就是《國安法》教育，或者是《憲法》和《基本法》教育，沒想到是牽涉國土安全、政治安全、經濟安全等等，其實範疇非常廣泛。」大衛Sic強調國家安全教育並非《國安法》教育，可以說是類似國情教育，不僅培養年輕人對國民身份認同，亦要讓他們對國家發展有新視點，國家安全教育與國民教育是相輔相成。

對於該如何在學校進行國家安全教育，大衛Sic認為要把國家安全教育融入現有的科目當中，實行起來十分複雜。他舉例說，小學方面要把國家安全教育融入中文、常識、音樂等科目當中，到中學就融入不同的專業學科。如上物理課，老師可以講述中國航天科技、天宮一號等輝煌成就；化學科就可以講中國的碳基晶片方案；地理科可講中國山川地形；經濟科則可談及中國的經濟模式、國際關係等等。老師過往只有專科知識，對國家安全教育陌生，要把國家安全教育內容融入課堂，對他們而言有很高難度。

與內地大學教授合作編寫教案

大衛Sic表示，中心目前的首要工作，就是了解辦學團體、學校行政人員、前線老師以及學生的需要。中心是「國際公益法律服務協會」轄下機構，必然有法律專才鼎力相助，但亦會邀請內地大學及學者幫忙，一同設計及編寫教材。目前落實的其中一位正是陝西師範大學教授，《中小學國家安全教育教程》主編馬瑞映。中心同時亦會協助學校就國家安全教育寫計劃書、討論教案，推出教師培訓課程，並到學校舉辦講座。大衛Sic希望中心的教材可以成為一些範例，老

師有正確概念，才可確保學生接收到正確訊息。

國安教育必須提共產黨

不少學校及老師會關注在國家安全教育上，應否提及共產黨，因為共產黨一直以來都是敏感議題。大衛Sic認為，要推行國家安全教育，就必須提及共產黨，包括共產黨歷史、在中國的統治地位等等，要透過國家安全教育令大家都認識國家、認識共產黨，不要把共產黨「污名化」。他說過往的通識教育，最大問題就是只提及國家的負面事情，沒有正面教育，故國家安全教育要配合國家政策及國情，與時並進。

中心目前已邀請本港中、小學開會討論如何推行國家安全教育，並就教材問題舉辦研討會及分享會，3月份開始更有參與學校開始試教。大衛Sic更透露，中心有計劃今個月（4月）與東華三院及仁愛堂兩大辦學團體見面。他有信心當老師了解維護國家安全教育的原則和原理，就能齊心合力一起推動國家安全教育。

中央完善香港選舉制度，與維護國家安全息息相關。



西門英才中學率先試教

老師：軟性推行學生更易接受

首間與「國家安全教育中心」合作的路德會西門英才中學，日前已率先進行試教，將國安教育元素滲入現有的「生命教育」課堂之中，學生初步反應正面。校長簡加言認為，國安教育與國民教育不可割裂，最重要是讓學生潛移默化，明白到身為中國人，要像保護父母一樣，維護國家安全。

負責設計教材內容的黃韻珊老師表示，備課時最大困難在於要技巧地將教材軟性滲入到學科之中，讓同學容易接受。她認為，多提供影片和新聞資訊給學生參考，有助同學吸收和理解國家安全概念。

簡校長：了解自己是中國人更重要

該校自2014年起已為中一至中六學生設立「生命教育」科，教材由老師編撰、校長審訂，當中一半內容是國民教育。簡加言校長說，自今年2月教育局向全港學校發出《國安教育指引及教材大綱》之後，該校的德育、國民及公民教育組便已積極着手研究，如何將國安教材滲進現有課程之中，除了「生命教育」外，未來亦計劃滲入其他學科。

簡校長認為，學生認識國家安全重要，但不能硬繃繃教授《國安法》法例內容：「沒需要拿着法例說第幾條要學生遵守，反而是很自然地讓他們了解自己是中國人，對國家有甚麼承擔，了解到自己的身份後，自然就會維護國家安全。所以你問我怎麼推『國安教育』，我覺得有少少割裂，應該是講一整套『國民教育』。」

關乎國家安全不能兜圈

黃韻珊老師認為，國安教材不能硬性地塞進課程，老師要小心調校用詞，亦可透過影片及講解其它例子令同學容易接受。她舉例，會向學生解釋其他國家有關國家安全的情況。

「為何別的国家唱國歌、升國旗時都不會喧嘩，但我們唱自己的國歌時要喧嘩？」她強調，國安教育要軟性，但不是婉轉，因為關乎國家安全，不能兜圈。



路德會西門英才中學已就國家安全教育課題率先試教。



簡加言校長認為國安教育與國民教育是不可割裂。



黃韻珊老師指，國安教育不能硬推。



學校的「生命教育科」早已包含國民教育內容。

推行國安教育事在必行 吳克儉：氣勢沒法擋

2012年政府擬推行「德育及國民教育科」，由於民間團體反對，最後引發包圍政府總部行動。時任特首梁振英被迫「跪低」，宣布擱置科目課程指引，才為國教風波畫上句號。

學民思潮誣稱國教科「洗腦」

9年過去，國家安全教育的推行會否重蹈覆轍？當年出任教育局局長的吳克儉接受《堅韌誌》訪問時表示，政府當年推行國民教育時，外部阻力前所未

有；但目前國家已給予香港《港區國安法》這份禮物，為推行國家安全教育消除了環境障礙，故推行國家安全教育氣勢「沒法擋」。

2010年時任特首曾蔭權在《施政報告》中首次提出要加強國民教育，使這個課題成為獨立的「德育及國民教育科」。翌年（2011年）5月，當局就課程指引推出諮詢稿；2012年5月推出課程指引，期間已受到包括黃之鋒等人成立的學民思潮所反對，批評課程「洗腦」。2012年7月政府換屆，甫上任的梁振英政府提出同年推行「德育及國民教育科」，結果引發多場大型遊行，8月底學民思潮更聯同其他反國教組織包圍政府總部，學民思潮成員絕食抗議。梁振英政府在重重壓力下宣布擱置指引，由學校自行決定，是否、如何或何時開展國教科。

2012國教「行兩步、退一步」

吳克儉當年為此備受批評。他表示當年其實很多學校都有心推行國民教育科，但受到很多別有用心的人干擾、阻撓，令當年的國教科「行兩步、退一步」。不過他認為，當年雖然擱置了課程指引，但國民教育並未停下來，當局亦有為推行國教的學校提供資助：「2012年時只有約100間學校去做；到2016年時就只有約100間學校未做。」吳克儉形容這是「事緩則圓」。

現在有了《港區國安法》，過往的障礙，所有負面的、居心叵測的阻力都已消除，很多家長以至企業、機構、團體，都支持維護國家安全，吳克儉認為與當年相比，現在推行國家安全教育的條件已經成熟：「不再是一個人、一個局去推動，個『氣勢』係沒法擋。」

推動全民國安教育更重要

事過境遷，目前擔任「國際公益法律服務協會」顧問的吳克儉，正為協會轄下「國家安全教育中心」設計國家安全教育課程材料，同時負責網絡推廣。他認為，接受國家安全教育年紀越小越好，而且不應只做師資培訓，更要在全港18區的家教會，甚至是政府、公營機構、企業、社團都推行：「導師當然很重要，但如果全部成年人都是導師，想想效用有多大？」

「國家安全教育中心」由眾多法律專才，以及不同層面的社會人士組成。吳克儉認為，他們所設計的國家安全教育材料，可以根據社會不同層面的特性、生活習慣去考慮，令每個人都認識到國家安全的重要性。吳克儉希望，國家安全教育不應只局限於在學校或某一個層面去推廣。

太多人散播謠言造成社會困擾

過往推行國民教育的經驗，成為吳克儉推行國家安全教育的心得。他解釋推行國家安全教育是要讓大眾認識國家，明白「有國有家」，而不只是認識法律條文。同時，他更認為要把假消息及謠言「逐個打破」，例如當別人批評國家安全教育「洗腦」時，就要立即挺身而出，反問對方哪個國家沒有推行國家安全教育？他慨歎過往就是有太多人散播謠言，為社會造成困擾。

藍鴻震：推行國安教育理所當然

擔任「國家安全教育中心」主任的藍鴻震，曾出任民政事務局局長。問他回歸24年來，現在才推行國家安全教育是否太遲？人稱「藍爺」的他說「一點都不遲」，因為回歸初期沒有需要，所以「當年不搞（國



政府當年推行國民教育受到阻力，民間反對團體更發起包圍政總抗議行動。（前學民思潮Facebook）

民間推動國安教育領先政府

彭長緯：教育大學課程失敗

港區全國政協委員、民建聯副主席彭長緯表示，香港教育積弊已久，對於國安教育的推行，他形容是「無比激動和振奮」。他建議，內地有關部委和香港教育局應該合作製作國安教材，而教育大學學生亦應在疫情後回內地進行半年學術交流，深入了解《國安法》的內容和意義。

彭長緯觀察到，在推行國安教育上「民間做得更先鋒，政府略為慢」，政府少做少錯的官僚制度心態需要改變，他希望教育局能夠勇於擔當。

質疑教大學生如何教育下一代

香港教育長期積習難改，彭長緯認為最主要的問題在於教育大學：「長期以來教大沒有國民教育課程，在教大讀完書出來的同學，對國家發展不了解，以後出來成為教師再教導下一代，一定存在問題。」

他建議教大四年制課程中，需要有半年時間讓學生到內地進行交流：「特別需要去內地的超級市場看看，因為這樣更能感受到普通市民的日常生活水平。自己去看看最真實的中國，就不存在誤解了。」期間亦可以有學術交流，這樣學生就更能掌握國民教育及《國安法》的內容和意義。

內地專家合作編製國安教材

彭長緯在兩會中曾提案，建議在香港推行國安教育，內地有關部委和香港特區政府教育局應該合作，從外交政策、國防、《憲法》與《基本法》和經濟發展四個領域着手，編製國安教材。中央部委甚至需要派講者到香港各間大學，講授國安知識。他經過溝通之後發現，內地有關部門和中央部委，都是「OK、非常樂意」與香港分享經驗。

中小學生模擬小人大、小政協

彭長緯認為更重要的是，香港大學生應自覺融入國家發展：「中國有很多不同架構，可以讓香港大學生參與。香港大學生可以到內地加入青年事務委員會、婦聯、僑聯等，這樣可以更加認識國家。」

至於中、小學生方面，可以自發、自願舉辦互動式「模擬小人大、小政協」計劃，讓學生嘗試擔任人大、政協，嘗試拿一些香港人關心的議題作為議案進行討論，讓學生在活動中盡早認識中國政治架構和制度，認識人大、政協的功能，有意見都可以大膽發聲。🔴



精彩影片
請掃QR code

家安全教育」很自然」。但近年社會環境轉變，某些政治傾向的人製造出大家從來都未想過的局面，搞到香港「立立亂」，社會更是民不聊生。藍鴻震慨歎：「不是這樣發展的話，連《國安法》都不需要。」故此，他認為現時必須推行國家安全教育。

藍鴻震相信，推行國家安全教育理所當然，世界各地亦相當普遍。他說，美國的小學、中學、大學都有國民教育，美國人看見國旗會很自豪和激動：「個個愛國愛到暈，打仗叫他們去為國捐軀全部都會報名。」

藍鴻震亦曾在日本生活多年，他說日本國民會把他們的天皇奉若神明。他對比香港當年的殖民地時期，你如果對英女皇不忠心，亦不可以做公務員，故現時香港亦只是

跟着去做。

藍爺指不少港人仍然憤盛盛

現在國家發展得很快，變化亦很大，藍鴻震以廣西南寧為例，當地已是深圳的複製版。

他說很多港人仍然「憤盛盛」：「現在香港拿中環出去同人比，都要行埋一邊。」香港人有很多都未踏足過內地，他希望大家要去了解、認識國家。

有關「國家安全教育中心」的未來大計，藍鴻震透露會與政府及中聯辦等持續溝通，亦希望與理念一致的機構、學校合作，推出好的課程及計劃，將國家安全教育正確、有系統、有趣味地推行。

吳克儉（左）與藍鴻震都為國家安全教育不遺餘力。



創知校長慨嘆：

香港過往也是被國家寵壞，
年輕一代不懂珍惜和感恩 …。



國安教育 天經地義

創知中學即使在黑暴期間依然堅持升旗。

剛出爐的《國家安全教育框架》列出，初小生需要懂唱國歌、升國旗、認識警察和解放軍是保護我們的人；而初中生要認識國安13個領域，包括政治、軍事等方面；高中要細談一帶一路、大灣區等實例。《堅雜誌》專訪幾位中、小學校長，均認為指引「既有必要又完全可行」，認同國安教育是「未來幾年重中之重的教育政策」，並承諾力推。

有校長指出仍未收到教育局出版的示範教材，亦憂慮教師缺乏推行國安教育的知識和經驗，但語重心長地忠告：「大家可能需要一些時間，一個過程，最重要是教育局不要動搖，就算多困難都要堅持。不要像以往那樣，雷聲大雨點小，或以校本為藉口，推卸自身作出宏觀的課程規劃和監察學校課程實施的責任。」

文：郭延桐 圖：Mia、黃冠華



創知中學校長黃晶榕博士歡迎4月15日定為國安教育日的決定。

本港去年6月30日實施《港區國安法》後，政務司司長張建宗在網誌表示，《港區國安法》目的是防範、制止和懲治危害國家安全的行為和活動，其中學校在「防範」方面擔當重要角色。

隨後教育局今年2月5日向全港學校發通告，公布《國家安全教育框架》，文件有15頁，分8大範疇，以表列形式闡述有關國家教育的學習內容。

局長楊潤雄更於3月5日向各大中小學校長發出通函，將4月15日定為「全民國家安全教育日」，建議學校當日舉行升旗禮及奏唱國歌，以助宣揚國家安全教育訊息。

學校對師生違法行為零容忍

綜觀整個修例風波，參與違法暴力事件而被捕的大、中、小學生高達3,000多人，佔所有被捕人士的四成，而學生中18歲以下的竟佔4成半。大部分中學出現拉「人鏈」、貼標語和叫「港獨」口號等現象。拉「人鏈」的情況也曾出現在九龍何文田公主道的創知中學。

創知中學校長黃晶榕博士回顧：「其實我們前前後後共有4位學生參與反修例事件，包括拉人鏈或參與阻街。」事發後學校對相關學生做了大量輔導工作，可惜效果不理想。黃校長可惜地說：「有關學生依然執迷不悟，學校最終採取懲罰行動，勸喻相關學生退學，以起個別教育和殺雞儆猴之效，這其實對其他守法的學生也有所交代。」

採取如此嚴厲的措施去處理違法學生，黃校長解釋：「我覺得絕對不能縱容犯法行為。懲罰也是一種教育，如果一味縱容，只會令年輕人變本加厲，以為犯法沒有代價，毋須負責。」

對於今時今日，香港竟然出現這種問題，黃校長有點慨嘆：「學校、家庭和社會一起寵



創知中學教師在學校參加教育局舉辦的國安教育講座。



校長（右2）在憲法教室與學生討論《憲法》和《基本法》。

壞了學生。其實香港過往也是被國家寵壞了，導致年輕一代不懂得珍惜和感恩。」因此，對於涉及違法行為，尤其損害到社會和國家整體利益，學校絕對零容忍。

國安教育推行是治亂世用重典

對於為何有學生參與到反修例事件中，黃校長認為，這並非一朝一夕之事。香港主權、治權雖然回歸祖國近24年，惟人心仍未完成回歸。他細數，從2012年反國教風波、2014年非法佔中、2016年旺角暴動到2019年反修例暴亂，大量年輕人參加其中，且一波比一波激烈，可以看到不少香港年輕人在「德育方面出現大問題」、「對國家認知出現了偏差」、「對自己的國民身份不認同」、「對國家民族及內地政治和社會體制充滿誤解和偏見」。

黃校長認為，歸根究柢就是香港的教育出現了問題，現時迫切地需要作出重大改革，早日建立起「以愛國者治港、愛國者治校的教育體制和學校課程」。黃校長喜見國安教育出台，正所謂治亂世要用重典：「今次的指引其實算是很大進步，因為它很明確地將國民教育定為香港整體的教育目標，將國安教育作為課程的總目標之一，這算是一個挺大的進步。」



創知中學副校長黃麗燕（中）負責「憲法教室、VR遊戲閣」運作。

國安教育要由幼稚園做起

《國家安全教育框架》按8大範疇，各依初小、高小、初中、高中四個學習階段，按程度列明相關學習元素，讓學生認識國家安全。當中初小要學習《國安法》中4項犯罪行為的名稱，即「分裂國家罪」、「顛覆國家政權罪」、「恐怖活動罪」及「勾結外國或者境外勢力危害國家安全罪」；高小則要求學生認識這些罪名的含義；初中要求了解四項罪名的具體規定；高中生則要認同維護國家安全對保障國民安全的重要性。

課程框架一出，隨即惹來爭議聲音。有說小學生年紀太小，就知道4項犯罪行為的名稱不合理。黃校長卻表示不同意：「不是小學生要認識，根本幼稚園學生就要認識。」他解釋：「點解要學生認識這4種罪行？因為當前社會上存在着這4個重大問題，所以要提前教育學生，以便他們有所認識和警覺。我們早點告訴小朋友是好事，自小有關概念，慢慢長大就能了解內涵。」法治教育要從小做起，自小對學生進行國家《憲法》、香港《基本法》和《港區國安法》教育是必須的。

黃校長自小夢想加入解放軍

對於坊間另一種很大的聲音，質疑初小生就要懂唱國歌、升國旗、認識警察和解放軍是保護我們的人，黃校長對質疑感到大惑不解：「從教育角度而言，這些知識完全符合學生的認知水平，如果擺在內地或其他西方國家，根本就是常識，他們幼稚園、小學都已經在教。況且，作為一位國民或公民，我們應該感恩警察和軍隊對我們的保護，認識和了解他們是再自然不過的事。」

黃校長小學五年級前在福建泉州南安讀書，後來移居香港繼續求學。他分享自己的親身經歷，認為讀小學時唱國歌、升旗禮根本是家常便飯：「由於我在內地讀過書，曾看過很多與解放軍相關的電影。例如講到抗日戰爭、國共內戰、抗美援朝、中越戰爭和中



黃晶榕校長打造「中華文化館」，讓學生懂得認祖歸宗。

印戰爭等等。在這個過程中，我對於解放軍的認知增加，解放軍保家衛國的精神與英勇行為，深深刻印在我腦海中。」由於耳濡目染，黃校長自小就有一個夢想，立志長大後要做人民解放軍或人民警察，保家衛國、維持治安。

國家安全知識與不同學科結合

《國家安全教育框架》除了對小學生有明確要求外，初中生亦要認識涉及國家安全的13個領域，包括政治、國土、軍事、經濟、文化、社會、科技、網絡、生態、資源、核能、海外利益及新型領域安全，涉及科目涵蓋中文、中史、歷史、地理、生活與社會、科學等。高中生更要求細談一帶一路、大灣區等實例，涉及科目包括通識、中史、歷史、地理、經濟等。黃校長認為，相關指引完全可行：「國家安全相

關知識完全可以和學科結合。」

例如在初中生活與社會科、綜合科學科，黃校長認為可以教學生關於新冠病毒的防疫問題：「一方面可以講防疫相關的科學和衛生常識，另一方面可以介紹國家的防疫經驗，從而帶出祖國內地的制度優勢和中華民族的團結精神，以及對世界的人道貢獻，並引導學生去欣賞我們的民族，欣賞我們的國家。」

「又例如在初中地理科，你隨便問一個中學生，甚至大學生，都可能不知道中國有多少個省級行政區。其實我們的地理課程可以有系統地教導學生認識國家地理常識，例如國家有多少個省，如何組成等，進而引導學生探討台灣、香港、澳門的歷史背景 and 祖國統一的問題。」

提倡世界公民虛化國民身份認同

至於高中生，要研習領土爭端、經濟危機等議題，更要細談一帶一路、大灣區等實例，黃校長認為絕對有必要：「一帶一路、大灣區，這兩個概念的提出，是國家發展大計，是民族復興的戰略，亦大大地影響了中國的外交和未來的世界格局。」高中生作為社會和國家未來的接班人，必然要有所認知。

「香港學生在德育方面出現問題，這是因為過往殖民地不重視國民教育，加上受西方意識型態影響以及本地政客的煽動，錯誤引導學生無家無國的觀念，虛浮地教導學生做世界公民。很多時候，香港講社會、講世界，卻不講國家，讓學生誤以為做世界公民，就是最高地位，殊不知世界公民是政客虛化你國民身份的手段而已。」黃校長認為高中生畢業後，無論是進入社會工作或繼續升學，立足香港、背靠祖國、放眼世界，必然是香港年輕一代最合適的定位。

斥資200萬全方位推行國安教育

其實當「框架」一出，黃校長就立即披掛上陣，率領全校教師密鑼緊鼓籌備，包括規劃不同學科、不同年級要學習甚麼國安內容，如何有趣而又有效地讓學生認識國家安全。



創知中學斥資200萬打造「VR遊戲閣」，在愉快的遊戲中推國安教育。

負責「憲法教室、VR遊戲閣」的創知中學副校長黃麗燕介紹，該校的生活與社會科老師會先在課堂上教導學生一至兩節基礎知識，再到「憲法教室」內進行VR學習。VR遊戲主要以法治遊戲為主，校方會為每年級的知識點配備不同的遊戲，同學小組合作，每次由一位組員操控VR設備，同組組員快速查閱法律及筆記資料，尋找答案協助在遊戲中過關，在合作中愉快而有效地學習，輕鬆學習法治觀念。

黃麗燕副校長表示，以中二級為例，課程會探討《港區國安法》的議題：「將《港區國安法》與社會結合，教導學生認識香港人的權利和義務，認識《憲法》、《基本法》及《港區國安法》，兩節課室學習了解基本知識，再加兩節『憲法教室』的VR遊戲學習，讓學生引發學習興趣，鞏固知識。教學內容也有模擬立法會、法庭現場，讓學生深入思考香港國安問題。」目前，學校設想有12種國安教育遊戲，很快可全面投入使用，以配合最新的國安教育政策。



同學扮演法官、律師等，在「憲法教室」討論法律問題。

中華文化館引導學生「認祖歸宗」

黃晶榕校長不但帶領記者參觀憲法教室中的「模擬會議廳及VR遊戲閣」，讓學生示範如何操作，還參觀了該校新建的「中華文化館」。在創知中學任教生活與社會以及國史科的張偉光老師，向我們介紹建館目的，是在於引導學生認識中國源遠流長幾千年的歷史，讓學生生動活潑地學習中國文化和國家歷史知識，最終知道要認祖歸宗，正如張貼在「中華文化館」的對聯一樣：「錦繡河山源一脈，枝繁葉茂歸同根」。

黃校長補充，其實無論是打造「憲法教室」，「VR遊戲閣」，還是「中華文化館」，都是為了營造氣氛，情理兼備地進行愛國教育和國安教育：「我們希望營造合適的場景，引導學生認識自己的社會和國家，從而達至認同國民身份，最終能夠自覺地維護國家和民族的安全和利益……作為一個中國人，我們要愛護自己的民族，保護自己的國家。」黃校長認為這是每一個國民應有的良知與責任。

教師亦需要接受國安教育培訓

黃校長表示，除了學生要教好，其實老師亦有需要培訓。在反修例風波中，不少教師參與其中：「我們曾有一位來了學校工作一個多月的助理牽涉其中，



創知中學任教生活與社會科與國史科的張偉光老師介紹「中華文化館」。

被警察拉，我們最終不再和他續約。我們對師生的處理一視同仁，任何人有反社會、反國家的違法行為，學校絕不姑息。中央出手定立《國安法》後，大家看到這條紅線在哪，整個局勢就不同。教師有必要教導學生甚麼是紅線或底線，更要以身作則，遵守法紀。」

教育局訂立新入職教師培訓，包括認識《國安法》，要求有30小時核心培訓包括《憲法》、《基本法》和國家安全的內容，提供相關課程給教師選修。黃校長對此表示認同，但同時亦擔心，即使是已經入職的教師，亦缺乏相關國安知識的教學經驗：「其實香港普遍教師都沒有國安教育相關經驗，讀書時沒有學習過，或有部分老師帶政治偏見，對國家充滿誤解，表面上會遵從，但暗地裏不願意配合，自然不會積極去教學生（國安知識）。」

雖然存在推行上的困難，但黃校長相信問題可以克服：「最重要是教育局要作出強力的引導和監察，不能再像以往那樣，雷聲大雨點小，或以校本為藉口，推卸自身作出宏觀課程規劃和監察學校課程實施的責任。」

編寫示範教材教育局責無旁貸

「萬事起頭難，憂慮唔多唔少都有，因為國安教育所牽涉的範圍很廣泛，牽涉到不同學科以至非學科，如何去協調統整，如何分工，的確是未來教育界一大挑戰。大家可能需要一個過程，一些時間，關鍵是教育局不要動搖，既然出了指引，就算多困難都要堅持到底。假以時日，相信必能做出成績，引導廣大學生走上正路，人心逐步回歸祖國則指日可待。」黃校長認真說。

除了公布指引外，教材也非常重要，黃校長認為教育局有責任編寫示範教材給學校使用。

「其實國安教育的教材在網上多的是，但資料太零散，要選取合適材料並整理成有系統的教材，需要大量人力物力，而這方面的工作，教育局需要承擔，更要痛定思痛，吸取教訓，絕不能再走以往通識科那種鼓勵校本、統統不管的錯誤道路。」特區政府2月公布國安教育指引，並要在同年9月實施，時間的確有點緊迫，惟黃校長認為「只要精神不滑坡，辦法總比困難多」。

從認同「我是中國人」開始

鳳溪第一小學校長朱偉林：

國安教育不是洪水猛獸

坊間別有用心人士把國安教育形容為「向全港學生洗腦」、「一提到中國就只能是讚無彈」，甚至是為了「吹捧中共」。對於以上種種，北區鳳溪第一小學校長朱偉林認為，這全都是偏見和誤解：「國安教育其實是我們學習裏面必須的部分，我絕對不覺得是甚麼洪水猛獸。」想有效推行國安教育，朱校長認為必須先做好國民教育，讓學生有國民身份認同，即先從認同我是中國人開始。



非法佔中後國民身份認同混亂

教育局在推展國安教育方面，局長楊潤雄曾指出，因國家安全涵蓋許多範疇，最有效的方法是將國民身份認同、《憲法》及《基本法》等作有機結合。

「因此我們要用一種『滲透形式』，在不同相關科目上，加強國家安全的成分。」朱校長認為，國安教育是「未來幾年重中之重的政策」，教育局相關國安教育指引「既有必要又完全可行」。

朱校長回憶2014年非法佔中事件後，學校在2015年做了一個調查，問學生「究竟你是屬於中國人？香港人？還是中國香港人？」當時調查結果顯示，學生對於自己是甚麼人感到很混亂。然後學校開展了連串學習活動，這幾年來一直希望慢慢讓學生建立起「我是中國人」這個身份認同。可怕的是，2019年出現反修例事件，讓學生的身份認同感再次跌落谷底。

期望國安教育可力挽狂瀾

不過朱校長心中仍然有團火，他認為「世上無難事，只怕有心人」，現時教育局強勢推出國安教育就是新希望，相信可力挽狂瀾：「最終我們期望學生可以認同『我是中國人』，即使你身處香港，但等於你在廣州長大，在北京長大，都是中國人。希望學生清楚明白到，無論你身處香港、澳門或者內地，其實都是中國人。」

先透過Zoom做線上升旗禮

至於如何推展國安教育，朱校長透露他第一步會透過Zoom做線上升旗禮：「在國民教育裏面，將國安教育滲透進去，將國歌、國旗、國徽、《基本法》等放在裏面，我們叫一籃子，全方位推行。我覺得，在小學推國安教

鳳溪第一小學校長朱偉林在疫情期間，亦有以Zoom進行網上升旗禮。



鳳溪第一小學校長朱偉林認為，小學生有必要學習國安知識。

疫情後計劃與內地學生交流

「甚麼叫顛覆國家？其實對於小朋友來說，是很抽象的觀念，透過互動交流學習最實際。最好就是疫情過後，可以和內地學生交流。」朱校長說，交流學習的效果，對學校來說，曾經帶來過很好的經驗。他記得在某一年內地國慶期間，學校邀請了三間來自北京、廣西和佛山的姐妹學校的學生來港，進行互動學習。朱校長發現，學生在互動中表現很開心，無論是校長、老師、家長層面，均有專業交流：「我們實實在在地參與其中，體會到兩地文化不同，加深了解內地之餘，亦加深了兩地的情誼。所以我的看法是，讓學生實際參與活動，效果最大。」

育，必須要參與活動，親身體驗。」學校其實每逢星期一都會有早會舉行升旗儀式，疫情期間不能回校，但亦會透過Zoom進行，朱校長未來會堅持繼續做：「無論在學校還是在家裏，我們都要求學生肅立對國旗注目禮，唱國歌，這是基本禮儀。」朱校長希望透過讓學生知道國歌的意義，令學生懂得尊重國旗，學習升旗儀式上應有的態度，從而讓學生學會尊重自己國家，提升學生國民身份認同。

創知中學中六仁班

陳清濤：想加入駐港國安公署工作



本法》之上，《憲法》給予香港一個地位，所以整體來講，我是一個中國人。」李有輝對於創新科技有興趣，未來想嘗試去大灣區發展。

創知中學中六學生陳清濤，在學校接受過國情和國安教育，他認為正正是學習過相關知識，重塑了自己對內地的看法，堅定了自己前往北京大學求學的信心，他更透露未來想加入駐港國安公署工作。

國家負面形象被放大

陳清濤不諱言以前對內地有很深誤解：「媒體報道內地時，都沒有報道內地發展得好的地方，通常報道的都是負面題材，令我有錯覺內地還仍停留在70、80年代一樣，以為內地仍然很落後。」通識課上進行討論時，課本內容總是放大內地的負面信息。慢慢地

關於國家的負面形象，便潛移默化地留在腦海中。

自從接受了學校的國情和國安教育後，他了解到粵港澳大灣區科技、電子支付的進步，對內地180度大改觀，於是立志報考北京大學政府管理學院，希望回來後加入國安公署工作，「打擊分裂國家、顛覆國家政權的行為」。



創知中學中五仁班

何麗婷：

想做個愛國愛港的律師

「《國安法》全稱是《中華人民共和國香港特別行政區保護國家安全法》，它在2020年6月30日晚上11點實施。我個人認為，是因為香港發生的社會事件，國家針對四項犯罪行為，做出一個法律上的防範、制止及懲治。」創知中學中五學生何麗婷頭頭是道地說。真的很難相信一名中五學生，竟然對《國安法》如此熟悉。原來，她未來的夢想，是要成為一名愛國愛港的律師。

同學心情受反修例影響

何麗婷來港讀中學前，曾經有在內地求學的經驗。由於母語是普通話，她在反修例事件發生時，留下很不好的經驗：「我感覺到在街上講普通話的時候，大家對我好像有一種特別眼光，讓我很不自在。在那段期間，我覺得身邊同學心情也受到很大影響，

不能專注上課，大家在那段時間變得很敏感很激動。例如老師讓我們討論，到底我們是香港人還是中國人時，大家明顯有一種不想聽、不耐煩的表現，當時我覺得有點無奈。但自從《國安法》通過以後，我發現同學慢慢重新專注於課堂，情緒也慢慢穩定。我覺得《國安法》的設立，讓社會逐漸趨向一個穩定狀態。有利於我們好好學習，未來成為有用的人。」

未來希望成為法治之光

最近，內地有一個很火的律師叫羅翔，說了一句「願你成為法治之光」，讓何麗婷深受觸動：「我覺得自己是一個中國人，我生長在這片土地上，對中國有濃烈的情感，如果未來有機會的話，我希望修讀法律，成為一名律師，成為法治之光。我同時希望自己是一個正直的人，愛國的人，在愛國愛港的條件下，盡自己的最大能力，維護社會的法治。」

創知中學 中四仁班

李有燦：

不要被香港這個地方局限

李有燦是創知中學中四學生，在學校參加過網上憲法日問答比賽：「我以前覺得自己是香港人，自從加強了《憲法》知識，對自己的身分明確了，我原來是一個中國人。」

她以前比較少接觸《憲法》，大多數接觸《基本法》：「不要被香港這個地方局限，要整體來看，其實《憲法》位於《基



北區鳳溪第一小學 六立班

張文朗：

想看萬里長城做好漢

「起來，不願做奴隸的人們，把我們的血肉築成我們新的長城，中華民族到了最危險的時候……」北區鳳溪第一小學小六班學生張文朗年紀輕輕，但是唱起國歌來有板有眼。張文朗說：「我之前認為升國旗、唱國歌都很普通，不是甚麼特別的事。」後來學校舉行了很多國民活動，例如問答比賽之類，讓他發現原來唱國歌是如此認真、莊嚴的事。張文朗希望長大後可以參加學校的內地交流團。

正所謂不到長城非好漢：「我最想去看萬里長城，做一條好漢。」



精彩影片
請掃QR code

北區鳳溪第一小學 五律班

鍾綺雪：

望着國旗飄揚內心升起自豪感

「學校一開始舉辦升旗禮的時候，我覺得非常無聊，因為要在操場上站很久很久，腳都酸。但慢慢地老師教導我、告訴我，這是一個尊重國家的事情，於是我開始鍾意參加升旗禮。」現在當國歌響起，鍾綺雪望着飄揚的國旗，都會有一種莫名的自豪感。K



北區鳳溪第一小學 六正班

王茆：

希望帶給社會甜蜜歡樂

提到如何認知《國安法》，北區鳳溪第一小學學生王茆說：「我一開始不知道甚麼是《國安法》，我只知道這兩年發生了很多事，很混亂，有時搞到我們無得返學，然後我就問老師，老師告訴我：『《國安法》是為了維持我們這個美麗的社會治安。』我看到最近社會平靜了，《國安法》應該是一件好事。」她還說，未來的夢想是成為一個甜品師傅，因為看到大家常常不開心，希望自己研製的甜品，能夠帶給大家歡樂甜蜜。





死因裁判法庭（政府新聞處圖片）



資料欠奉
透明度低

死因庭耗費公帑 公眾無從監管

個別傳媒及群眾利用死因庭的審訊，進一步抹黑警隊工作。（中通社）

前年反修例風波期間發現的意外死亡個案，部分引起了社會爭議，死因裁判法庭就個別案件召開死因研訊，期間死者的個人及家庭資料赤裸裸地向社會披露，恍如向死者家屬的傷口再撒一把鹽，研訊後卻無具體結論。

死因庭耗費大量公帑及人力物力，究竟要花費幾多開支，司法機構卻表示「無備存相關資料」。有立法會議員質疑死因庭帳目不公開、不透明，不利於司法機構作行政管理和經費預算，促請司法機構改善透明度，交代公帑的運用和死因庭操作流程等等，讓公眾監察，又認為公眾不應將死因庭政治化。

文：潘翠華



西九龍法院大樓
WEST KOWLOON
LAW COURTS BUILDING
501 龍州街
TUNG CHAU STREET

反

修例事件期間，最為人關注的死亡個案，包括15歲職訓局青年學院女學生陳彥霖、22歲科技大學學生周梓樂，以及35歲從太古廣場外墮下斃命的示威者梁凌杰。死因裁判法庭決定就以上3宗個案召開死因研訊，其中陳彥霖和周梓樂案的死因研訊月前已分別完成，審理兩案的法官高偉雄與陪審團最後均一致裁定二人為「死因存疑」。梁凌杰一案則將會在今年5月召開死因研訊。

死因庭開支 司法機構無備存資料

本刊早前向司法機構以電郵書面查詢，問題包括

- (1) 死因庭根據甚麼理由，就陳彥霖和周梓樂的死亡案件召開死因研訊？
- (2) 就陳彥霖的死因研訊費用總共多少？包括哪些費用細項？
- (3) 過往最長的死因研訊案件是多少天？
- (4) 由誰人去決定和批准就一宗死亡個案召開研訊？

以及

- (5) 過往死因庭有否決定就一宗死亡個案召開研訊，但最後沒有召開？

就問題(1)及(4)，司法機構回覆指，不評論個別個案，僅表示「一般而言，就每宗須予報告的死亡個案，死因裁判官均會考慮警方的調查報告和臨床病理學家或法醫科醫生的驗屍報告等相關報告，以決定是否有足夠資料決定案件可告終結，或需下令警方就個案作進一步調查，並在合適的情況下尋求專家的獨立意見。當死因裁判官認為有足夠資料，以及考慮個案的所有情況後，他會決定案件是否須進行死因研訊。」

而就問題(2)、(3)及(5)，司法機構均回應指，「沒有備存」相關數字及資料。

20類死亡個案 必須展開研訊

根據本港法例，有20類死亡個案必須向死因裁判官報告，包括醫學上未能確定原因的死亡、自殺身亡、嬰兒胎死腹中、意外或受傷導致的死亡、罪行或懷疑罪行導致的死亡、殺人罪行導致的死亡、受官方看管時死亡、手術導致死亡，以及受虐待、飢餓或疏忽導致的死亡等。

假若病理學家對死者身體完成外部檢驗而未能確定死因，死因裁判官可以命令進行屍體剖驗。屍體剖驗完成後，死因裁判官須就結果考慮是否交由警方進行調查。警方完成並提交死亡調查報告後，死因裁判官將研究決定應否進行死因研訊，以裁定死者的死因及肇事情況。

死因裁判法院原位於西灣河東區法院，自2017年起已遷往深水埗西九龍法院。

容海恩：死因庭數據 應接受公眾監察

身兼大律師的新民黨立法會議員容海恩認為，司法機構作為政府部門，使用公帑的情況應該接受公眾監察，而相關的數據，亦有助於死因庭日後的行政管理和資源運用。

「譬如未來是否需要增加人手和設施，應否加強培訓，都需要將這些數字備存。」容海恩又指，公眾應該有知情權，了解不同法庭的分工、職能和效用：「尤其是近年因為多了社會事件，大家更加關注死因聆訊的程序，可以達致甚麼目標。」

容海恩解釋，死因研訊的目標，本來是要找出死者的死因，以及對相關機構提出一些改善，譬如當涉及醫療事故的死亡個案，醫療程序上如何可以避免失誤，又或者涉及遇溺個案時，泳池和泳灘如何改善安全等等，而不是要追究死者死亡的責任誰屬。

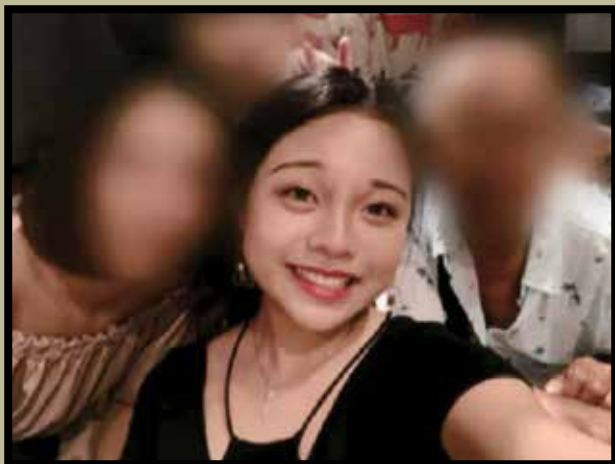
死因研訊本來是很好的工具去尋求公義和真相，幫助親人早日走出傷痛，讓死者安息，亦是給予包括警方在內的持份者一個好的平台，去澄清謠言，釐清事實。容海恩希望公眾不要將死因庭政治化，這樣做既對死者不敬，更是將痛苦加諸在死者家屬身上。



3宗死因研訊 兩宗結果存疑

陳彥霖案

15歲職訓局青年學院女學生陳彥霖，2019年9月19日被發現全裸浮屍油塘海面，經警方調查後認為陳彥霖死因無可疑，屍體隨之火化。



事後有人利用陳彥霖的死因造謠，質疑警方隱瞞案情真相，甚至誣陷陳彥霖是被警方殺害。縱使陳彥霖母親現身澄清，解釋女兒是死於自殺，更披露女兒患有思覺失調，學校亦公開閉路電視畫面，披露陳彥霖生前的最後片段，但仍無法釋除大眾疑慮。

案件發生近一年後，死因裁判法庭就陳彥霖案死因開展11天研訊，最終陪審團一致裁定「死因存疑」。

然而就在聆訊期間，法庭上不單披露了陳彥霖的私生活，其家庭狀況亦被揭露出來，包括她父親有濫藥習慣，也患有思覺失調，曾多次進出青山醫院等等，可以說是對陳彥霖及她父母的二次傷害。

周浩鼎：司法機構回覆

令人失望

本身是律師的立法會議員周浩鼎，他認為死因研訊開庭的理由、費用、研訊案件的時間等，其實都是一些很基本的統計資料，但司法機構的回覆令人失望：「連最基本、死因研訊所花的公帑是多少，時間多少，差不多等如沒有回答，未能釋除市民疑慮。」

周浩鼎認為死因庭本身是一個很專業的法庭判斷，但有些別有用心的人，利用在黑暴中的一些個案，嘗試透過死因庭的審訊去抹黑警隊，以達到他們想要的政治目的。周浩鼎認為，司法機構應加強透明度，釋除公眾對死因庭的疑慮：「是否可解說得清楚一些，讓公眾知悉死因庭如何運作，至少要解說清楚，死因庭會在甚麼情況下開庭。」

另外，每次死因研訊過程中，都有個別傳媒或群體對審訊肆意發表意見甚至造謠，周浩鼎認為這些言論可能會影響法庭的公正和判決，法庭應呼籲公眾不要干擾法庭審訊，並在適當時候就一些失實言論加以澄清。



周梓樂案

22歲科技大學學生周梓樂，2019年11月4日被發現倒臥於將軍澳尚德邨停車場2樓，送院4日後不治。

事件引起各界揣測，並被利用來抹黑警隊、散播仇警情緒。有言論指周梓樂墮樓是因為警方施放催淚彈所致；更有人惡意猜測周梓樂是被警察從後推出欄杆致死。



縱使來自停車場各個角度的監控畫面，都證實周梓樂死因無可疑之處，然而為了釐清事實，死因庭於2020年11月，主動要求就周梓樂案召開死因研訊，經過長達27天研訊後，最終陪審團一致裁定周梓樂「死因存疑」。



精彩影片
請掃QR code

梁凌杰案

2019年6月15日晚，身穿黃色雨衣的反修例示威者梁凌杰在金鐘太古廣場外墮斃，警方事後尋獲兩封遺書，其中一封是交帶身後事，懷疑他死意已決。死因庭於今年2月底以非公開形式作研訊前檢討，惟梁凌杰雙親沒出席聆訊，警方前往他們的報住址時，發現二人已搬走，死因研訊主任在庭外呼籲他們跟死因庭聯絡。

據悉，案件將排期於5月10至26日期間進行12日審訊，目前傾向由陪審團審理，預料將會傳召30多名證人，包括當日在太古廣場執勤的消防員、警員、警方談判專家、太古廣場的職員等。^(K)





350萬人下載 0資料被濫用

「安心出行」 憑事實反擊抹黑





政府在公眾場所貼出海報，介紹「安心出行」的運作。

新冠肺炎在香港的每日確診數字回落，政府逐漸放寬市民使用公共場所限制，但防疫仍不容鬆懈。市民外出時掃描「安心出行」App是其中一條主要防線。

「安心出行」推出至今已有超過350萬人下載，縱使有市民杯葛，甚至表示擔心個人資料外洩，作為負責App開發的副政府資訊科技總監黃志光則說，超過350萬對眼睛在監察，能拿出實質證據，證明個人資料被濫用的數字是0。

政府2月18日起放寬食肆及部分公共場所限聚令，但市民須使用「安心出行」或登記身份證資料，才可進入餐廳、健身室、戲院等場所，記錄自己進出不同場所的時間。若發現該場所有人感染，市民能立即收到風險通告，當局亦能盡快截斷傳播鏈。

文：羅偉健 圖：黃冠華

數碼防疫從居家電子手環開始

「其實我們部門自2020年2月起，已經好投入去幫政府（抗疫），特別是向衛生署提供一些數碼工具去幫助防疫抗疫工作。」黃志光說，最開始是當時的居家檢疫，由於人數眾多，為了減輕衛生署人手，同時又能監察到居家檢疫的人沒有離開自己居所，當時衛生署就找資料局幫忙，最後設計出電子手環，以及「居安抗疫」手機應用程式（App）。

後來他們更慢慢走上前線，到機場及兩個陸路關口，幫忙入境旅客戴手環，安裝並啟動手機應用程式。

「安心出行」也不例外。計劃公布後，立即被指是數碼監控，以防疫為名竊取資料為實，更有不少人在網上呼籲不要安裝。副政府資訊科技總監黃志光對此表示無奈：「坊間太多假專家、真誤導。」不過他表示未驚過，身正不怕影子歪，真理只會越辯越明，而且現在越來越多人使用，超過350萬對眼睛在監測，也可以找不同專家做實驗，但至今仍未有人拿出實質證據來指控。

自

從2019年的反修例風波後，市民對政府信任度大減，特別是創科方面，無論是智慧燈柱、智能身份證，甚至是網上登記接種疫苗，都被視為要竊取個人資料或借機追蹤私隱，甚至是將資料「送中」。



「從那次經驗開始，我們發現數碼工具可以幫上忙，於是更投入去做。無論之後派銅芯抗疫口罩，又或是年中做普及檢測，我們都投放了很多資源，比如做網上登記或檢測紀錄、發布電話短信等等。」由那時起，黃志光開始思考，其實資訊科技對於疫情，無論是減低感染風險或追蹤患者，都是可以幫忙的工具。

受到蘋果安卓追蹤技術啟發

直到去年5月，他們已開始醞釀一個可以幫到衛生防護中心，追蹤確診者及其緊密接觸者的追蹤工具。剛好當時蘋果及安卓找上門，表示可以提供一個叫做Contact Tracing的技術，希望幫到手。

蘋果及安卓的技術是以藍芽信號發送，即使大家是不同品牌的手機也可互相感應，之後就會變成一個接觸配對(Contact Pair)，互相記錄在自己手機內，資料全是非實名登記，一天內配對了多少人，也只有自己的手機知道。當有確診者出現，只要得到對方授權，就可以向相關部門上載有關資料，協助追蹤接觸者。

不過，黃志光認為這個技術未必能完全適用於香港。首先，歐美國家人口比較分散，好多時外出都是自己開車，所以這些措施可能只需要針對一些特定場合，比如開會、用餐等等。但香港不同，香港人口比較密集，如果以這種「人對人」的連接方式，很可能需要連接很多人。

再加上蘋果及安卓並非政府機構，他們未必懂得如何像政府部門一樣，發放一個有效的風險通知，告訴市民下一步要做甚麼。

雖然方案不適合香港，不過黃志光認為是一個很好的參考：「一路研究，我們發現這個現在叫GAEN (Google/Apple Exposure Notification) 的系統，整個設計好好，非常強調保障私隱。」幾經考慮，黃志光認為只要把「人對人」的連接方式，轉為「人對場地」，然後再由政府負責發放資訊，就可以做到符合香港環境需要：「我們用同一模式，都是以保障私隱為中心，也能給予衛生防護中心需要的資訊。所以我們

就發展出「安心出行」模式。」

資料轉交衛生防護中心須經授權

私隱性，是政府一直強調「安心出行」的其中一個特點。用戶下載「安心出行」後，可以不記名，只是用戶要主動記低去過甚麼場所，掃完二維碼後，就會記錄在手機內。除此之外，不需提供任何其他資訊。

只要發現有確診者，衛生防護中心會進行追蹤調查，問他們去過甚麼地方，如果該患者有使用「安心出行」，登記過到訪的相關處所，經授權後，相關資料會以電子化方式交給衛生防護中心，方便跟進。

不用另外輸入，就可以準確地記住確診者去過甚麼地方，不會被模糊記憶影響，資料相對上來說會比較準確。

當衛生防護中心獲得確診者到訪過的場地資料後，就會將資料以開放數據模式，發放給所有安裝了「安心出行」，並到訪過該場地的使用者。

黃志光強調：「用戶會定期在開放數據中，收取到一個有關感染風險場地的資料，自動在手機內做比對，所以整個過程不會有用戶資料上傳，因為軟件只是拿到一些開放數據，比對完後若發覺出行紀錄中，有場地及日期上吻合的話，即是我們所指的有感染風險，軟件就會作出通知。」

因應不同情況擴大通報範圍

比如早前K11以及URSUS Fitness健身室群組爆發，衛生防護中心立即和創利局配合，擴大了通報範圍。黃志光解釋：「以前你和確診者在同一場地、同一時間出現才會作出通知，比較特定。但現在因為場地本身有污染風險，所以我們將場地的全日到訪記錄都通報出去。換句話說，只要你當天有去過的話，就會收到通知，甚至可能是當天往後的三或五天，因為衛生防護中心覺得這些日子都有感染風險，變相這幾天到訪過這地方，有打過卡的，都會收到通知。」

直至現時為止，透過「安心出行」發布的有感染風險通知的地址，就接近3,500個，當中超過200名確



掃描「安心出行」是抗疫其中重要一環。



有食肆對強制安裝「安心出行」，反應消極。

診者有使用「安心出行」，他們都提交了出行紀錄給衛生防護中心。

除了擴大通報之外，另外還有一個配套，就是收到通知的人，可以有一次到檢測中心免費測試的機會。黃志光認為，這是一個誘因去令人做測試以及使用「安心出行」。這個方法實施後，有6,000多人收到通知後去做測試：「如果你收到通知，為了保障自己或家人安全，最基本都想做一個檢測。如果我們有一個免費檢測給你，做完後證實沒事的話，你也不用通知任何人。」

真理越辯越明不怕被挑戰

由「安心出行」推出的第一天以來，坊間一直陰謀論滿天飛，甚麼借抗疫之名，行竊取個人資料之實，甚至言之鑿鑿「分析」，認為這是數碼監控，甚至呼籲市民罷用「安心出行」。

在訪問前，黃志光向記者打趣說：「都估到你會問這些（竊取資料）問題啦。」被問到一直解畫，一直被抹黑是否很無奈？他卻輕鬆地笑了起來：「那又不會，反正真理越辯越明，我反而很歡迎你們來問我，讓我有機會解釋。」

黃志光相信其實一直只是少部分人在炒作議題，因為整個「安心出行」軟件其實十分嚴謹：「我們設計上不會收集任何個人資料，整個運作都沒有上傳數據安排，加上我們做完這個軟件後，做過資訊保安評估及審計，亦做了私隱評估審計，我們查詢過個人私隱專員意見，亦通過了他們指引中所需要符合的要求。」明白到這是政府推出的軟件，而且涉及記錄出行，黃志光理解會有一定程度的敏感性，所以他知道要解說得好清楚，即使牽涉一些比較技術性的事情，也要不斷解說。事情做到這個程度仍然遭到抹黑，所以他不排除是有人別有用心地將議題炒作。

坊間充斥「假專家、真誤導」

當然，就算軟件通過了所有第三方私穩測試，即使在蘋果和谷歌上架亦要接受檢測，但不信者

永遠都不會相信。

對此，黃志光底氣十足，他認為大家可以親自做測試：「就算你開了飛行模式，不用任何數據，亦可以做到二維碼掃描。這代表甚麼？代表應用程式只是純粹做一個登記，沒有任何上傳數據的需要，所以我歡迎大家去測試，盡量去測試這個軟件，確定我們政府說的是事實。」

其實坊間也有好多專家會做「黑盒測試」，定期測試軟件有沒有發放過資料出去，再看那些資料是甚麼。黃志光歡迎大家隨便找專家測試，這可以印證「安心出行」是不是真的沒有上傳任何個人資料，或者下載其他具有追蹤功能的程式。而那些一直沒有拿出實質證據，卻又指「安心出行」會竊取資料，黃志光認為不過是「假專家、真誤導」。

「你選擇不去接受這個事實，是你個人選擇，不過我覺得大部分市民都是看事實的，現在我們有350萬人下載，相信有好多人是恒常使用。這變相證明了大部分市民對軟件有信心，才會決定使用。」

政府電子服務須通過私隱評估

自反修例風波以來，市民對政府的信任度越來越低，特別是創新科技，只要是政府推出的，一定有陰謀，都是為了監控及竊取市民資料。

被問到會否擔心這種思潮，最終可能阻礙到香港的創科發展？黃志光表示並不擔心，因為一直以來，所有政府推出的電子服務，特別是涉及個人資料的服務，都會做基本個人資料私隱風險評估，如果有不符合私隱專員指引，會立即建議修改。他滿有信心地說：「市民對私隱要求提高，並不會阻礙我們開發這些工具，最緊要是我們做的工具及配套，可以透明地告訴用戶，已經做過測試，亦有很多第三方獨立專家幫我們看過。我不覺得對創科發展有任何影響，或者拖慢了腳步。」

副政府資訊科技總監黃志光說，「安心出行」軟件十分嚴謹，不會收集任何個人資料。



精彩影片
請掃QR code

出入政府建築物也須掃描「安心出行」。



百年歷史再發展 官商取向鬧分歧 命運待決



疫情之下，位於油麻地的果欄依舊繁華。日間，這裏是一個鮮果零售市場，果欄內的大街小巷，都迫滿專程到來的市民，購買在超市、街市都買不到的高檔生果。到晚上11時開始，則換上數以百計的業者、搬運工人、買手和零售顧客在果欄內外忙碌穿梭。

一車車生果由貨車運到，卸貨後隨即叫賣。凌晨過後氣氛高漲，有部分商販將貨物放在果欄對出的窩打老道，此一景象，百年如一日。到了清晨6時左右，商販卻又能奇蹟般將馬路「還原」，窩打老道又再成為區內重要的交通要道。

有超過一個世紀歷史的油麻地果欄，又再成為舊區重建的話題。最新一份行政長官《施政報告》重提推展「活化果欄」的計劃，並首次提到會考慮由市建局在油旺地區進行的「整體規劃概念研究」。有區議員批評：「用活化去形容果欄已經落伍，現在反而是環境改變，將果欄發展成旅遊景點，配合旅遊業發展。」

「果欄已經很活，不需要活化。」業界認為，果欄沒有必要「重置」，反而需要進一步發展，將來有條件成為國際水果展銷中心。政府多年來欲「重置」果欄不成，今次會否「留屋不留人」，要果欄搬走？業界不捨之餘，認為沒有其它地區願意接收，更沒有理由將果欄打散。

文：李向榮 圖：黃冠華

油麻地果欄



縱橫果欄幾十年，張志祥指果欄現在已極具國際性。

每逢清晨，果欄是全油麻地最繁忙的地方。

張志祥：果欄不需要「活化」

佔地約1.4萬平方米的油麻地果欄，建於1913年，至今已有108年歷史，經歷了13名港督及4名特首，見證香港的風風雨雨高低起伏。行政長官林鄭月娥去年《施政報告》中，再次提出推展「活化果欄」計劃，提出要將果欄變成國際旅遊景點。

「其實我覺得特首用字用得不對，果欄已經很活了，不是嗎？」九龍果菜同業商會理事長張志祥，在果欄打滾大半生，他說政府每每提到「活化」，就是將有保育價值的古舊建築變成商場和餐廳，但果欄不需要這樣，果欄需要的，是如何向前發展。

具先天優勢變身國際水果樞紐

「如果是我們建議的話，會提議在現有地方，建一幢新的建築物，地面用作營運，地庫可以建一個上落貨區，下面甚至可以建一個停車場，但我們是很希望在新的建築物之中，有一層可以用作展銷場地，用來進行一些世界性的水果展銷。」張志祥認為，說到生果，香港果欄絕對是個國際性市場。

「果欄是個很特別的地方，因為香港本身沒有種植，也沒有保護主義，合乎食用的水果都可以進口，世界各地商家可以來香港推介水果，目的是要輸入大陸；而大陸方面亦有一些水果想推出去到世界各國，所以香港有這方面的優勢。」張志祥建議政府這樣做，並非單單為了果欄業者的私利，因為首先得益的應該是酒店、餐飲和其他消費行業，而水果業亦會因而得益。

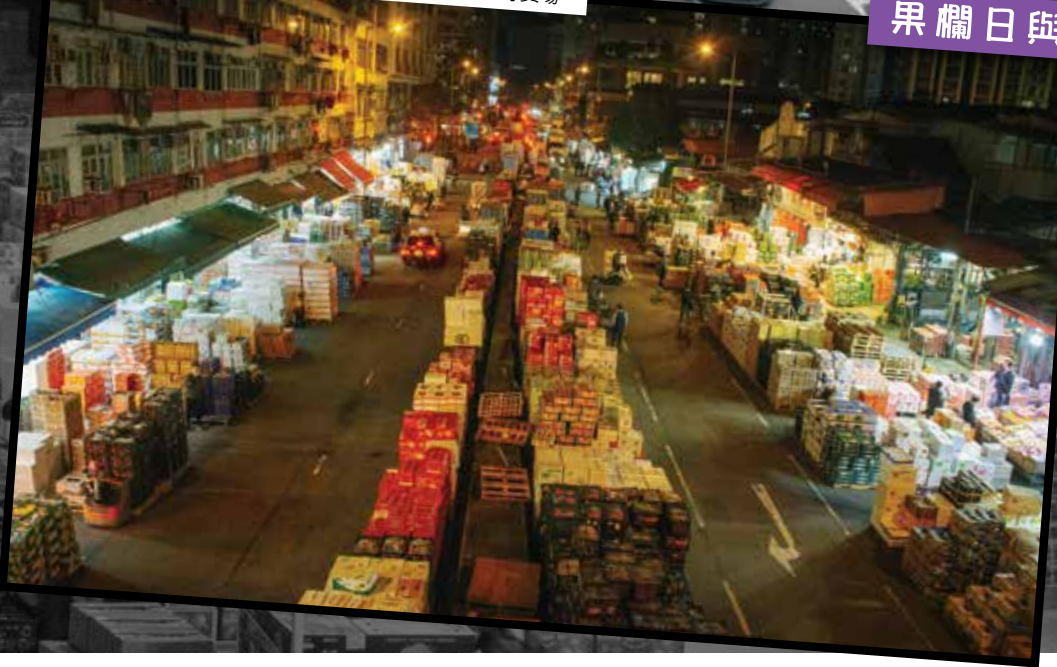
果欄早已成為著名旅遊景點

林鄭月娥希望將果欄規劃成一個國際旅遊景點，吸引外國遊客到果欄參觀，讓遊客了解香港民生。張志祥認為果欄早已是旅遊景點，更是香



果欄對出的高打老道，日間是交通要道，凌晨則變身貨場。

果欄日與夜



民政事務總署進行問卷諮詢

港人的打卡勝地：「有人走來影結婚相，又有嘅模來影寫真，學校又會帶學生來考察。甚至是外國生果商，也專程晚上來了解果欄的運作，他們見到也會嘖嘖稱奇。」張志祥表示，現時晚上的果欄已經有很多遊客：「每晚11點在高打老道的行人天橋上面，你可以影相影落去果欄，欣賞果欄夜景。」張志祥認為果欄現已極具國際性：「任何一個國家，都不可能見到全世界的水果，但香港就可以，哪個國家的水果都見到。」

林鄭月娥在《施政報告》中，表示要推展活化油麻地果欄計劃，當中會考慮市區重建局正進行的「油旺地區研究」所提出的，涵蓋更大範圍的「整體規劃概念」。市建局則說，會協助民政事務總署，對活化油麻地果欄進行可行性研究。

其實這個研究早在2019年4月已經展開，有關方面已經向300名果欄從業人員，以及附近約6,000戶居民進行問卷諮詢，並已完成資料分析，向民政事務總署提交了報告，用以擬定短、中、長期的活化果欄方案。

9成受訪者認同果欄屬集體回憶

事實上，油尖旺區議會轄下的關注油麻地果欄工作小組，早在2018年已委託樹仁大學「企業及社會發展研究中心」，就原址保留或搬遷果欄進行研究，共對460名油尖旺居民、40名其他地區居民，以及92名果欄商販和從業員進行問卷訪問，發現9成受訪者認同果欄具有深厚歷史，是港人集體回憶；超過8成受訪者認為果欄具有獨特的行業文化價值；但同時亦有7成多被訪者，認為果欄造成了衛生、消防安全和噪音問題。

研究中心歸納各方意見後，建議可興建一幢新型大樓，提供室內上落貨及倉儲管理設施，並將渡船街天橋底的空地租予果商作倉儲用途。研究還建議，在果欄原址興建地下城，將果欄運作遷至地底，地面則保留被評定為二級歷史建築的部分。

特首其實早已開口要將果欄發展成旅遊景點，但在



凌晨時分的果欄做回批發水果的「本業」。



日間的果欄是一個很大的水果零售市場，水果品種繁多。



貴為二級歷史建築，果欄建築有不少「加建」部分。



從世界各地而來的水果，一櫃一櫃的來到果欄，一名工人正忙着落貨。

去年底《施政報告》中又提到要考慮市建局正進行的「油旺地區研究」所提出的「涵蓋更大範圍的整體規劃概念」，但未有言明是否與之前的研究結果有關。

許德亮： 市建局是否應先定立目標？

油尖旺區議員許德亮說，經過多年研究後，目前政府是傾向於在市建局推行的更大型「油旺研究」中，將果欄活化問題一併研究：「據我所知，（市建局）研究仍在起步階段。我要問他們，市建局是有否應該先定立一個目標，再諮詢市民是否接受？」許德亮批評，市建局現時對果欄的發展其實沒有理念，也沒有目標：「你用活

化去形容果欄已經落伍，現在反而是環境改變了，要將果欄發展成旅遊景點配合旅遊發展。」

許德亮同意果欄可以發展成為旅遊景點，但需要一幢新大樓作銷售中心，吸引旅客到來。另外，他又認為現時就要考慮區內配套如何配合；以及如何解決長期困擾居民的交通、衛生和噪音問題：「如果是單單只問一些意見而沒有方向，相信果欄問題又會無了期拖下去。」

搬遷問題

1969年開始考慮

市建局研究的最終結果，目前無人知曉，但事實上早於港英政府年代，行政局（行政會議前身）自1969年開始已提出搬遷果欄，往後三份審計署的審計報告，都批評政府落實重置果欄工作進展不彰。當時政府曾先後考慮將果欄遷往長沙灣、葵涌和青衣，但有商販表達出強烈反對意見，歷任政府為此寸步難行。

如今時移世易，果欄成為港人「集



師奶都敢來團購 果欄生人勿近？

不知是被電影渲染得太多，還是油麻地老區形象所致，果欄總是長期給人一種神秘感覺。有人形容果欄內三教九流，搬運工人都是「形象」鮮明的紋身大漢，總之是生人勿近。

張志祥說，那都是過去的事了：「以前即是6、70年代，很多從業員都只讀過一、兩年書，全部靠體力勞動，這類人說話都比較粗魯。」另外，那時果欄



傳說算盤計數快過電子計數機，在果欄就仍有人以算盤計數做生意。

體回憶」的同時，特首又要將果欄「活化」列入市建局「油旺研究」範圍。一旦研究主張留樓不留人，建議將果欄搬走，將原有建築物像尖沙咀水警總部、美利樓和舊中區警署（大館）般「活化」成其他用途，也並非不可能。

最終命運交給市民決定

「我覺得這是一個相當複雜的問題，現在香港還有甚麼地方，可以容納得到我們呢？」不論果欄搬到甚麼地方，張志祥預料都會有反對聲音：「果欄建築物有一百零幾年，以前是賣果菜、雞、鵝、魚，有四大行業。」他解釋，當時果欄周邊居住的都是這四大行業的人，所以和社區沒有多少磨擦，但隨着社會變遷，不同的人遷入這一帶居住，於是便產生了一些社區問題。

如果到了最後，政府還是要求果欄搬遷，果欄商販又會不會接受？張志祥說，這要看政府拋出甚麼方案，以及新地點在哪裏：「目前果欄還是有可改善空間，但政府又如何配合呢？世界上超過100年還在運作中的批發市場，果欄恐怕是在前5名之內，政府沒有理由硬要將果欄打散。」

張志祥承認，私人情感上他對果欄有留戀，不想搬。過百年的歷史，不希望就這樣抹殺掉：「這可能是滲入了我自己的個人感受，所以不希望搬走，但最後還是要交番界市民去決定。」





被說成三山五嶽人士雲集的果欄，其實有很多「靚姐」工作。



精彩影片
請掃QR code

凌晨時分的果欄，也有不少市民來到「團購」。



從業員外表兇惡但絕對安全

大部分都是東莞人，大家為了保住飯碗，再加上族群問題，排他性自然比較高。

「其實並不是外界想像中咁差。你見到從業員脫去上衣，大汗疊細汗，好像很兇惡。其實我一早同他們講清楚，你們來果欄就好好工作，不要來搞事。」張志祥說現在果欄四周都安裝了閉路電視，其實是很安全。如果這兩年不是因為疫情和社會事件，經常都會有學生來參觀。

近年市民興起合資到果欄購入大批水果，返回自家社區後便分發水果予合資街坊，即所謂「社區團購」。張志祥說，連師奶都會入果欄買貨，怎麼可以說果欄不安全？如果果欄真的很複雜，師奶又怎敢來光顧？

獨特競爭模式力拒財團入侵

果欄的另一個特色，是它有一套獨特的商業運作模式，是十分古典的「完全競爭」(Perfect Competition)。張志祥認為，這個特色令果欄即使受到大財團挑戰，仍能屹立不倒。

「十多年前，已經有財團想發展這樣一個概念（進入生果市場），但生果行業是很有特色的，沒有固定利潤，只講供求，因為生果不能儲存。」

果欄同業間可以說是完全競爭，商販的入貨量、種類等資訊，絕不會和行家分享。「條船來到就知啦！你們時常說的那些合謀定價，果欄是不存在的，貨到了就看眼光，如果你覺得（供應）量多會跌，就會減價出售，因為賣不出就要送去堆填區。」正正是因為生果市場無法保障固定利潤，因此令大財團想沾手也沾不來。張志祥解釋：「這些生意他們做

不來，以我了解，超市的鮮活食品都是外判的，所以暫時還未有需要驚大財團。」

自我調節解決街坊不滿

雖然果欄在張志祥眼中很有生命力，但卻又是不少市民的「眼中釘」。交通、衛生、噪音問題，令商販與居民間產生了矛盾。張志祥相信為了大局着想，果欄商販也會理解市民心中想法，也一直有想辦法減少對市民的影響。

「我們以前在日間工作，但因為不想影響交通，所以改為凌晨工作，盡量減少產生交通問題，也就帶來了晚上的噪音問題。」兩害相權取其輕，現時果欄一帶基本上不會有交通阻塞。張志祥強調，這是果欄自我調節，希望和街坊市民有所協調。

「現在的上落貨時間，再由凌晨2時至早上8時，調到晚上10時至早上6時，基本上6、7點已經清場。」

堅持不依賴政府援助

過去數年，果欄的商販數目其實在不斷減少之中，高峰期有多達300多家批發商，到現在只剩約180家，200家都不到。

「這也見證着果欄的確在轉變中，因為批發行業膨脹到一個高峰期後，會自然回落，現在是打淘汰戰。」張志祥強調，即使商販數目在萎縮之中，但果欄不希望依賴政府任何援助：「我們果欄人就是會自力更新，唔掂諗到掂，做8小時不夠糊口，就做12小時，都不夠就16小時。有甚麼辦法？但我們不會怨人。」



埋嚟睇！
埋嚟揀！

* 孫慧雪

疫市打不死

近一年藝人紛紛積極經營網上平台，當中早已是網上紅人的孫慧雪（阿雪）佔盡先機，在疫情期間的收入不跌反升！不介意跟fans分享生活的她，最近更上載整蠱老公的片段，令老公也大受歡迎！講到夫妻相處之道，阿雪直言因自己太忙，老公頗有微言，兩人更不時鬧交互爆，不過轉眼又化解干戈變回恩愛，原來鬧交正是他們保持恩愛的方法。

文：陳偉立
 攝：Cody Wong
 髮型：Kocher Yau @ Kanzaki hair
 服裝：Triangulo
 場地：香港富薈上環酒店

經常笑瞇瞇的阿雪
 原來是個工作狂。



阿雪慶幸自己一早經營網上平台，即使疫情期間工作亦有增無減。



女藝人孫慧雪（阿雪）個性開朗爽直，經常笑到眼眯，予人開心果形象，她曾推出寫真集，展現健康性感一面，一度被封為宅男殺手，其後她於2016年結婚並誕下愛子Riley，更擴大粉絲圈到媽媽級Fans。

快人一步做網上KOL

近一年疫情打擊全球經濟，本地大量演藝活動被迫暫停及推延，藝人紛紛轉為經營網上平台，阿雪早於多年前已成功在網上建立小世界，深得網友歡迎，比其他傳統藝人因疫情才發力「上網」，阿雪早已建立良好根基，她亦直言疫情後的網上工作有所增加，托賴得到客戶愛錫，令本身已是工作狂的阿雪，這一年更是忙碌，她直言老公及囡囡Riley都有投訴：「現在很多網上工作都要自己做，包括剪片及跟進客戶，有時老公跟我對話我也聽不到，又難怪我會投訴，至於囡囡一見到我要出外就會很緊張，不停問我去哪裏，他很乖，不會不讓我工作，但見到囡囡的淒涼樣子我也很心痛，有次見到他流淚，我現在想起也想哭，所以我除了工作外，已減少很多跟朋友的約會，一收工就盡快回家，有時我跟囡囡說話，他會回我說自己很忙，令我也會反省。」



因為太愛工作而忽略了囡囡Riley，自言有點內疚。（圖：IG）



“以前藝人可能覺得
要保留一些神秘感，
但現在時代不同，
我喜歡較貼地。”

不過，阿雪直言工作狂性格非常難改，因自小已是這樣，必定會將自己的時間表逼爆，否則會覺得自己好像很沒用，多個睇相佬也批她是「勞碌命」：「我不是太相信風水命理，但幾個相士都說我天生勞碌命，說我會工作到60歲，我覺得同一時間要多做幾樣東西，結婚前不停上課程，覺得做人不可以浪費時間，最誇張是我懷孕時都沒有停下來，到差不多預產期仍有工作，客戶邀約我出席一個展覽，我怕隨時會在現場分娩才推掉工作，是不是很誇張？哈哈！」問到老公可否勸她減少工作？阿雪表示對方很了解自己，知她一定要狂工作，否則會抑鬱焦慮，因此勸她也沒用：「其實我有想過早點退休的，目標是趁還有力氣時去流浪，或做一些海洋保育工作，我覺得很有意義。」

分享生活 整蠱老公放上網

講到成功經營網上事業，阿雪當然有自己優勝之處，傻大姐性格惹人喜愛，加上不拘小節，最重要是夠勤力，就算多忙也會花時間發文出帖，甚至開直播跟Fans互動：「以前藝人可能覺得要保留一些神秘感，但現在時代不同，我喜歡較貼地，加上我性格比較隨意，就算被人看到我的住所，我也不介意，我喜歡跟支持自己的網友分享，做自己最真一面！之前有朋友有疑問，覺得我是演員或是「OC」的定位很模糊，但我覺得做演員很被動，反而網上工作可以主動出擊，令人知道自己是一個怎樣的人，可以得到更多機會，所以這個疫情，令我更確信年前發展網上事業是對的。」



“我喜歡跟
支持自己的網友分享，
做自己最真一面！”



阿雪從不介意在網上把自己最真實一面公開。(圖：IG)



最近阿雪把整蠱老公的片段放上網，令老公忽然人氣急升。(圖：IG)

最近阿雪將整蠱老公的片段放上網，片中她教老公做動作，令對方整個人趴跌在地上，非常搞笑，結果點擊率甚高，網友紛紛留言，阿雪說：「大家都說我老公原來頗可愛，又說阿雪嫁給了愛情，我們生活一定很開心，不明白為甚麼大家會想到這樣多東西，不過有如此好反應我也很驚喜。(老公怎樣看?)」他外出時被超級市場收銀員笑他，說他被老婆整蠱，他是有點尷尬，但不會覺得不舒服，也OK的。(有沒有想過捧老公一起做網紅?)他很怕面對鏡頭，近年被我薰陶，偶爾願意出鏡，已經進步了很多，其實之前有兩個活動曾邀請我們夫妻檔出席，但他都推卻了，一個是安全套活動，他覺得很尷尬，另一個是瑜伽活動，要我們做瑜伽，他也不太想。」



“和老公經常鬧交，
但很快又會沒事，
因為我們都是健忘的人。”

火爆夫妻 鬧交增進感情

提起老公，阿雪即滔滔不絕，笑住爆出一些搞笑事，她笑言要替老公「平反」：「我的樣子像是很陰善，明明發怒時也像在搞笑，相反我老公的樣子很惡，經常被誤會黑面，其實他很心軟，只是不擅於表達，我的朋友起初也很怕他，但慢慢知道他真實性格，每次有朋友要來我家，他也很緊張要準備很多東西招呼客人，名副其實面惡心善。」講到夫妻相處之道，阿雪及老公都是「炮仗頸」，笑言鬧交是維繫感情的法則，她說：「我們都經常看對方不順眼，有事不滿就會攤出來說，因此經常鬧交，但很快又會沒事，因為我們都是很健忘的人，我們鬧交從來都不多過一個小時，朋友都很佩服我們，我老公認為如果一對情侶平時不吵架，到一吵架就會分手。（通常是誰先認低威？）多數我會先道歉，因為不開心的氛圍會令我做事沒心機，但一段關係會互相影響，近年他也會主動跟我說對不起，這種改變令我很感動，所以我覺得千萬不要介意誰先認錯。」

女神不滅 婚後仍有人表白

阿雪是不少男士心目中的女神，婚後更添女人味，她透露即使已是人妻仍有追求者：「真的有人在婚後向我表白，表示之前已很喜歡我，即使明知沒有結果，但仍要告訴我，當作對自己的交代，又有人幻想人妻是否更容易發生一些不用負責任的關係，當然我不會接受啦！有朋友跟我說，可能我對人太親切，令人覺得沒有距離感，即使拒絕也不會很惡罵人，所以他們肆無忌憚追求我。（老公的看法是怎樣的？有否很自豪？）他沒有，反而是我跟他說我仍然有市場的，但他反應很冷淡，因為他一點也不覺得我性感！」

婚前是宅男女神，婚後仍有人向她表白愛意。



熱愛演戲 希望有代表作

事業方面，阿雪入行轉眼已十五年，初出道時是《美女廚房》的「阿飯」，其後拍過多部電視劇，較令人印象深刻的有《純熟意外》、《三個女人一個「因」》及《不懂撒嬌的女人》的角色，2015年她憑微电影《雞蛋仔》奪得微电影製作大賽「公開組最佳女主角」，阿雪直言一直熱愛演戲，雖然拍戲機會不是很多，但珍惜每次演出，希望外界會發現她這團火：「有時大家只看到我網上XO「傻更更」的一面，不知道我如此喜歡演戲，但我覺得沒所謂，始終網上工作為我帶來收入支持我繼續這個夢想。（演員目標是怎樣？想當女主角？）也不一定，我只想有個深入民心的角色，獲得大家認同，之前我多數演一些喜劇或蠢女人，有些人說我是演回自己，我強調是我演得自然，我也不介意被定型，有天我演一個反差很大的角色，觀眾就會發現我的不同。（最想演甚麼？）不會刻意去挑，但希望演好角，被大家看到我另一個可能性。」



雖然成功做了KOL，但阿雪自言最愛還是演戲。



最近與關心妍、張美妮合作在YouTube開設《靚媽圍爐》頻道。（圖：IG）



精彩影片
請掃QR code

公民應自發維護國家安全

國家安全其實是每一個國家的重中之重，國家在一個不安全的狀態或者受到威脅的話，這個國家推行任何政策都是不可以有效地做。特別是有些人刻意利用破壞或者扭曲政策的推行，這些都是不可以接受。而國家安全的部分，很多人以為單指戰爭或國與國之間嘅正面衝突。其實國家安全的涵蓋範圍是很廣泛的，除了直接戰爭及領土戰爭外，就是指內部安全了。內部安全包括網絡安全、假訊息發布、煽惑人心令人民對政府反感、分化人民之間關係甚至形成對立，以及密謀推翻現政府或破壞施政，這些都是國家安全的範圍。所以很多人對國家安全的概念認識不夠清楚，往往就容易被別有用心嘅人利用同埋煽惑。亦有很多人以為《國安法》限制了他們的言論自由或者侵犯他們的人權，呢啲藉口亦都係反動分子用來煽惑人心嘅藉口，其實呢個講法完全是錯的。

所謂自由，先引述著名經濟學家亞當史密夫Adam Smith及哲學家伊曼努爾康德Immanuel Kant對自由嘅定義：每個人嘅權利及自由應該受到保障，但係自由必須是不能影響他人的權利。我們再參閱由聯合國出版的《公民權利和政治權利國際公約》第19(1)(2)條中所講：任何人都有表達嘅自由並應該受到法律嘅保障，但是第19(3)中卻清楚表明，言論自由是基於不可以危害國家安全或公共秩序，或公共衛生或道德。所以大家應該搞清楚任何所謂權利秩序不能危害國家安全。《國安法》所影響嘅所謂人權同埋自由係針對一啲意圖危害國家人士嘅行為同埋言語，並沒有影響大眾市民應

有權利。由於反動分子利用扭曲事實，以偏概全嘅手法，去灌輸一些不正確的訊息，令到年青新一代受到誤導，所以《國安法》的制訂正正就係可以消除這些隱患。試想想，如果所有年青一代都受到誤導，盲目去反對政府，這都是會影響國家安全。所以我覺得，大家要清楚甚麼是國家安全。在回歸23年之中，特區政府沒有依照《基本法》23條立法，才令到潛在反對勢力日益壯大。在2020年的3月，我曾經出影片提到，香港特區政府做不到的話，應該要由中央出手。因為如果中央不出手立《國安法》的話，國家安全都會一直受到破壞。香港特區有機會成為一個破壞中國整體國家安全的基地，後果會非常嚴重，所以後來中央就推出《國安法》我是非常開心。而事實上《國安法》在出台以來，反對勢力和外國勢力馬上偃旗息鼓。他們走的就走，去坐牢的就坐牢。當然我們要小心這個很可能是一個短暫的現象，他們可能會轉移以地下方式去滲透不同界別，伺機而動，希望東山再起。所以雖然《國安法》給了我們一個很大的定海神針，但是未來的路仍然很遙遠，不可以掉以輕心。對付呢一個漫長嘅戰役，這就要倚賴我們香港的國安處和駐港國安公署的同事努力不懈，維護我們的國家安全。如果再加上透過不同渠道包括學校教育啦，媒體嘅正確報道啦，並在政府嘅宣傳工作之下，國家安全就會穩如磐石。最後我要講嘅係，國家安全不只是政府的責任，每一個公民也有責任去維護國家安全，如果大家發覺對國家安全有危險的事情，我鼓勵大家立即去報告國安處。

洗國林
電影人，關心社會政局的時事評論員，KOL



林鄭有條件連任嗎？

香港在選舉改革之後，正式落實「愛國者治港」的大原則。下一個市民關心的問題就是，到底在新機制之下，由誰來當行政長官呢？林鄭月娥女士又有沒有機會連任？

林鄭於任內未能解決本港深層次的問題，2019年還引發「黑暴」，最終要中央以《港區國安法》止暴制亂。於2020年，香港爆發「新冠肺炎」疫情，港府防疫措施漏洞多多，至今尚未「清零」。以常理計，林鄭以此政績，還有甚麼顏面連任呢？

但平心而論，香港局勢紛亂和港府官員工作能力不足，又不能完全怪罪於林鄭本人。此外，我們還要考慮政壇裏有沒有其他更佳的人選。要看林鄭能否連任，則要認清到底再由她做特首對國家及香港是否有利。當中，我們可以考慮以下幾點：

- 我們先回顧一下，林鄭當年為何會當選呢？在宏觀層面來說，她是中央認可的人選，本港地產商亦沒有表示反對。由她出選，相對較穩妥及不會出岔子。此外，林鄭有兩項「優勢」：

- 她有30年的公務員經驗，非常熟悉港府體制的運作。

- 她長時間負責與泛民政黨斡旋的工作，與泰半泛民政客交好。

- 要衡量林鄭的「價值」，則要想清楚她以上的優點是否仍然重要。選舉制度改革後，不只把「港獨」勢力及「黑暴」篩走，還將出現一個新的「平衡點」，使本港地產財閥難以發揮其「關鍵少數」的力量。換句話來說，地產財團當然仍可以提出特首人選，或給予意見，但理應不能再左右大局。那麼，本港地產商的首肯，便不再是特首人選的先決條件之一了。

- 此外，與林鄭交好的泛民政客，大半都走上「港獨」及「黑暴」這條「不歸路」。本來，林鄭的一大賣點，就是與泛民「有偈傾」，上任之初，還有人以「大和解」稱呼林鄭的「新路線」。這幾年間，我們證明這所謂的「社會撕裂」完全不能化解。如今，原本那班泛民政客也不能再從政，林鄭的斡旋功架，亦無從發揮。

- 關於林鄭熟知港府體制一點，更是有趣。「黑暴」和「新冠肺炎」兩件事，正好暴露了港府公務員體系之嚴重缺失及不足。就算如今社會回歸平靜之際，我們亦完全看不到特區政府對房屋及民生經濟有多少大動作。因此，在可見將來，港府行政機關肯定需要作出大規模的改革及換血。如果行政長官本人

十分認同港府現行的機制，甚至乎一直引以為傲，又怎能指望她可以刷新吏治呢？

總的來說，有利林鄭連任的因素正隨着形勢的變化而不斷消失。但暫時來說，我們仍不能斷言她無法連任。坊間提出的其他人選，例如陳德霖、陳茂波和李小加等等，都與本港商界太友好，工作能力亦不見得比林鄭佳。此外，雖然建制陣營中，一直有人想競選特首，但他們畢竟年老，本屆已沒有份兒，下屆的機會理應不大。以常理推斷，大概等到建制陣營中提出較有說服力的人選，並正式宣布參選後，我們才可以進一步推斷林鄭能否連任。

最後，以選舉改革後的新格局來說，梁振英先生是否有意競選特首，亦是一個考慮因素。如果，梁振英先生再次「披甲」，難道董建華先生會出任「選委會總召集人」？

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。

味遊日本

人氣和食

香港人喜歡去日本旅行，但如今啟程之日遙遙無期，惟有盡情享受香港在地的日式美食來慰藉心靈。最近有多間人氣日本餐廳先後登場，有當地的名店，也有由著名廚師主理的食店，由鐵板燒、涮涮鍋、吉列牛排到居酒屋也有，各自的東洋風味，應可為哈日族一解「鄉愁」。



宮崎和牛西冷 \$358/100克

宮崎A4級的和牛西冷油花分布均勻，肉味濃郁，在鐵板上煎至半生熟，細緻嫩口。



北海道鮮帶子 \$78

頂級的北海道帶子肥美肉厚，高溫煎煮保持嫩滑，吃起來又鮮又甜。

領事家廚主理

三原鐵板燒

剛於將軍澳開業的「三原鐵板燒」，以日籍主廚三原光史命名，他曾任日本駐美國芝加哥領事館總領事的首席家廚，任職三年期間，親自為來自世界各地的達官貴人下廚。三原師傅擁有豐富入廚經驗，擅長主理鐵板燒料理，部分菜式融合時尚及現代烹飪手法，善用食材並利用不同溫度、時間、調味和醬料，凸顯食物原味。食材方面多樣化，包括法國鵝肝、日本宮崎和牛、西澳洲龍蝦、加拿大活龍蝦、青森縣活口鮑魚、北海道帶子、廣島蠔及挪威長腳蟹等。

以招牌菜之一的宮崎和牛西冷為例，用的是A4級數的優質食材。在日本，宮崎和牛比神戶或松阪和牛的名氣還要大，被當地人稱之為「和牛奧林匹克」中的冠軍和牛，只需用鹽及胡椒簡單調味，然後煎至表面焦香，但內裏肉質保持粉嫩，伴以脆卜卜的蒜片來吃，有豐富肉汁牛味濃郁。此外，另一道必試的香煎鰻魚伴軟滑鵝肝，用法國厚切鵝肝、日本鰻魚及茄子組合而成。三種材料分別在鐵板上，以不同溫度及時間煎至外脆內嫩，再淋上黑醋汁，茄子吸收了鵝肝及鰻魚精華，層次豐富。

三原鐵板燒

地址：將軍澳唐俊街18號
The Parkside 第一座地下
G06號舖
查詢：3618 8212

香煎鰻魚伴軟滑鵝肝 \$198

慢煎至香脆的鰻魚及鵝肝，油香豐腴，淋上黑醋配以茄子同吃，減輕了油膩感又不失鮮美。



草莓抹茶紅豆蓉班戟 \$88

熱辣辣的班戟，加上紅豆蓉、士多啤梨及鮮忌廉，甜而不膩，最佳的飯後甜品。

日籍總廚三原光
史注重不時不吃，將
傳統鐵板燒融入個人
烹調風格，呈現耳目
一新的用餐體驗。



加拿大活龍蝦

\$188/半隻

活口龍蝦生割後放在鐵板上邊
煮邊焗，保留原有清甜味
道，原汁原味。

關東煮 \$12起/款

竹輪、蘿蔔、豆腐或海
帶，可自選昆布湯或鮮魚
湯，很有日本風味。



磯煮鮑魚串揚 \$68

爽甜的鮮鮑魚外面是一層薄
薄的脆漿，吃起來酥香美
味，保留爽彈口感。

秘製炸漿串揚

九鬼居酒屋

像極了日本街頭小店的九鬼居酒屋，
室內設計是用日本戰國時代著名的武將九
鬼家族為主題，凸顯觥籌交錯、氣氛熱鬧
的日式居酒屋格調。餐單主打地道大阪串
揚、特色和食外，另有品酒師駐場，為各
種食物搭配合適的清酒、日本生啤、燒酌
或紅白餐酒等。店主兼大廚KOSU擅長炮製
風味正宗的串揚、煮物、漬物、刺身、主
食及佐酒小吃。以串揚為例，炸漿便加入
了新鮮即磨的淮山蓉，用以代替雞蛋，拌
勻後再沾上一層薄身又幼細的麵包糠，放
入約200度的植物油中，炸至香脆。

串揚食材因應季節有所不同，現時供
應活口鮑魚、大蝦、松葉蟹腳、多春魚
腩肉、用米和麴菌發酵後醃製的鹽麴
雞，以及黑安格斯牛肩肉與牛舌。必
試的磯煮鮑魚串揚，是將新鮮鮑魚先
用日本醬油醃至入味，提升鹹鮮的味
道層次，再用低溫慢煮至少四小時，令
鮑魚軟身嫩滑，最後才沾上特製炸漿炸
脆，佐酒一流。



梅水晶

\$18/20克

梅水晶是大廚用口
感爽脆的鯊魚鼻軟
骨加酸梅製成，酸
咪咪，很醒胃。

九鬼居酒屋

地址：銅鑼灣耀華街21號
華耀商業大廈
地下7號舖
查詢：3705 2156



以日本將軍為主題，最搶眼的是武士造
型的霓虹光管，玩味又有氣氛。

無激素阿波尾雞翼肉質彈牙、肉
味濃郁，配以自家製的辣醬醃
製，惹味可口。

樂天澳洲和牛放題

\$308/位起

首次引入香港的樂天澳洲和牛封門柳肉，經過至少三百六十日堅果及穀物餵飼，肉質帶有果仁芳香。



日本薩摩和牛放題

\$538/位起

日本薩摩牛赤肉的脂肪分布均勻，慢火燒香迫出油分，吃起來豐腴滋味。



牛舞拼盤

凡惠顧指定燒肉放題都會免費供應一客招牌肉品，如薩摩和牛牛肋肉、樂天澳洲和牛肩胛肉及美國SRF極黑和牛板腱。



牛骨Cappuccino \$68

以牛骨、牛尾、雞骨及蔬菜熬至少六小時，面層鋪上一層細嫩泡沫，尤如咖啡Cappuccino一樣，湯底濃郁滑溜。

店內通風設備齊全，吃燒肉或涮涮鍋後，衣服也不會沾上味。



自助餐區有逾三十款食材、配料、飲品及雪糕等，全部獨立包裝，乾淨衛生。

牛舞

地址：元朗元龍街9號形點

一期L1層1073號舖

查詢：2813 2382

燒肉放題套餐除指定肉品外，另無限量供應刺身、炸物、天婦羅、串燒、前菜、小吃等，大胃王必可滿足而回。

燒肉放題的牛肉，有日本鹿兒島薩摩和牛、樂天澳洲和牛、美國SRF極黑和牛或特選美國安格斯牛肉供選擇，最特別是獨家首次引入香港的樂天澳洲Lignow和牛，這種和牛是在昆士蘭的樂天農場以日本純種黑毛和牛配種而成，牛隻用混合果仁的穀物飼養至少三百六十日，肉質鮮嫩、油花分布均勻，還散發陣陣果仁的芬芳香味。

新開的牛舞燒肉及涮涮鍋專門店，雖以放題形式經營，但用的都是優質肉食。燒肉放題套餐的價錢視乎肉品而定，內含不同產地及品種的牛肉、豚肉及雞肉，還會無限量供應套餐內指定的海鮮、刺身、炸物、天婦羅、串燒、前菜、小吃等。另設有逾三十款食材、配料、蔬菜、沙律、飲品及雪糕等的自助餐區。若嫌單吃燒肉還不夠盡興的話，還可加錢加追任食涮涮鍋，湯底選擇有牛骨Cappuccino、酸菜牛肉、火辣地獄和鯉魚昆布。

引入稀有牛品種 牛舞燒肉涮涮鍋



套餐會另附上一個加熱煎Pan，方便食客自己煎至合適的生熟度。

M9和牛井配溫泉蛋 \$198

澳洲M9級和牛薄片鋪滿飯面，佐以半生熟的溫泉蛋，吃起來滑溜溜。



吉列牛排黃金60秒 牛カツ京都勝牛

牛カツ京都勝牛在京都先斗町以黃金六十秒快炸的吉列牛排而打響名堂，在當地長期人氣高企，在日本已有54間分店，並在加拿大、韓國及台灣開設海外分店，至今世界各地有逾六十間分店。這次選址香港，除供應總店最受歡迎的吉列套餐外，還有不少香港店限定的吉列料理、鍋膳套餐等。以吉列菜式為例，除了吉列牛，還可吃到吉列三文魚柳、吉列豬排、吉列特選大海老、吉列廣島生蠔及吉列炸串等。

香港店雖不是用日本產和牛，但醃料、炸漿、麵包糠、麵粉、醬汁及調味等均由日本總店直送到港，加上選用的牛肉包括美國翼板、下肩胛、牛肩胛心、牛柳或澳洲和牛，呈現不同風味的肉香、油脂及口感。至於招牌吉列牛排，用同一配方的炸漿及麵包糠，放入攝氏190度的滾油中快炸六十秒，外面鬆化酥脆，內裏肉質粉嫩多汁。 K

京都勝牛三味套餐 \$218

必吃招牌套餐由吉列翼板、菲力及薄片醬味牛組合而成，肉味及口感各異，但同樣出色。



棉花糖雪糕 \$68

軟綿綿的棉花糖燒香表面，中間是自家製的雲呢拿雪糕，頗見心思。



簡約的設計風格，加上原木餐桌，坐得舒適自在。

牛カツ京都勝牛

地址：銅鑼灣謝斐道535號

TOWER 535地庫B01號舖

查詢：2117 9195

東京風牛排鍋膳套餐 \$138

牛排肉調味後沾上炸漿及麵包糠炸脆，加入洋葱、雞蛋及醬汁燴煮至入味，下飯佳品。





春天像是愈來愈短，踏入四月大家已經換上夏天衣裳，身體一時間未必能適應季節急速變化，尤其本身有鼻敏感的人士，轉季更是復發的高峰期。何國璋教授中醫師指出：「中醫學云『肺開竅於鼻』，鼻竅全賴肺氣通利，若肺氣不足，又或感受風寒風熱，就可能出現大家說的『鼻敏感』症狀。」何教授指中醫學上中藥內服、針灸或穴位按摩，都有效紓緩鼻敏感的。



天氣轉變時特別易令呼吸道問題惡化。

鼻敏感四大證型

每逢天氣轉變，忽冷忽熱，不少人的

「鼻敏感」就會發作，例如早晚連續噴嚏、鼻塞、鼻涕、流涕等，如遇冷熱交替、塵埃花粉，症狀更為嚴重，服多少敏感藥都斷不了尾。何教授指要區分「鼻敏感」，主要留意患者病史及病症，若有過敏病史，且呈現以下症狀則基本可判定為「鼻敏感」。第一，噴嚏、鼻塞、鼻涕、流涕；第二，早、晚陽氣較弱的时候加重，日間近正午好轉；第三，突然和反覆發作；第四，一般無發熱，惡寒等全身症狀。

何國璋教授表示，大多數人士不是風寒、風熱為主，便是肺虛、脾虛為多見，故此鼻敏感者有以下四種型態，分別為：風熱襲表型、風寒襲表型、肺氣虛寒型和肺脾氣虛型，各有不同的症狀，何教授亦同時提供四款不同食療，可因應自身的症狀對號入座，紓緩鼻敏感。

醫師檔案

何國璋教授

- 前香港中醫藥管理委員會中醫組成員暨考試小組主席
- 廣州市名老中醫何國璋主任醫師授男
- 香港中醫師公會首席副會長



風熱襲表型

症狀：體質陰虛者，易受風熱之邪，症見噴嚏、鼻水、鼻涕黃白交雜、鼻塞、咽痛、舌邊尖紅赤，脈浮數。

食療：蒼耳通竅蛋茶

材料：辛荊花三錢，蒼耳子二錢，雞蛋兩隻，紅糖適量。

製法：材料洗淨，雞蛋煮熟去殼，以竹籤戳幾個小洞方便入味，藥材以布包好，加水五碗放入煲，以大火煲滾後轉文火煲約四十分鐘，隔渣加紅糖調味即可飲湯吃蛋。

功效：活血通竅祛邪。

註釋：蒼耳子性味辛溫，有通竅除濕止痛的功效。

蒼耳子



辛荊花



風寒襲表型

症狀：體質陽虛者，易受風寒之邪，症見噴嚏、鼻痕、鼻水、流清涕、喉嚨痕、頭痛，舌苔薄白，脈浮緊。

食療：紫蘇通竅蛋茶

材料：辛荊花三錢，紫蘇葉三錢，白芷三錢，生薑二片，雞蛋兩隻，紅糖適量。

製法：材料洗淨，雞蛋先煮熟去殼，以竹籤戳幾個小洞方便入味，藥材以布包好，加水五碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煲約半小時，隔渣加紅糖調味即可飲湯吃蛋。

功效：活血通竅，止痛祛邪。

註釋：紫蘇葉性味辛溫，有發表散寒的功效；白芷性味辛溫，有祛風散寒的功效。



紫蘇葉

肺氣虛寒型

症狀：鼻痕眼痕，噴嚏鼻涕，鼻塞不通，嗅覺減退；並見怕風怕冷，轉大則「鼻敏感」甚，或有氣短自汗，面色蒼白，舌淡，舌苔薄白，脈虛弱。

食療：玉屏風健脾湯

材料：黃耆四錢，白朮四錢，防風三錢，蜜棗四枚，生薑三片，排骨半斤。

製法：豬骨洗淨飛水，藥材以紗布包好，加水六碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煲約一小時，加鹽調味即可。

功效：健脾固表，補中益氣。

註釋：黃耆性味甘而微溫，有補脾益氣的功效；白朮性味甘而微溫，有補脾益氣的功效；防風性味辛甘微溫，有散風祛寒的功效。

黃耆



白朮



肺脾氣虛型

症狀：鼻塞鼻脹甚，鼻涕清稀；或覺頭重頭昏，胃口不佳，怕冷怕風，大便或溏，舌淡胖，齒痕，苔薄白，脈弱。

食療：蘋果參苓補肺湯

材料：蘋果二個（去芯切片），黨參四錢（小朋友若怕「燥」，可用太子參六錢替代），雲

苓六錢，淮山六錢，豬橫利一條。

製法：豬橫利洗淨飛水，其他材料洗淨，加水六至八碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煲約一至二小時即可。

功效：健脾固表，養陰滋腎。

註釋：蘋果性味甘平，有健脾益胃的功效；黨參性味甘而微溫，有補肺益氣的功效（太子參性味甘平，有益氣健脾，潤肺生津的功效）；雲苓性味甘淡平，有健脾利濕的功效；淮山性味甘平，有健脾益氣，補腎固精的功效。

黨參



穴位按摩紓緩不適

中醫治療鼻敏感除了食療外，亦可從多方面入手，病人可以自行按摩迎香和鼻通兩個穴位緩解鼻敏感症狀。

方法：「迎香」穴在鼻翼旁開五分，「鼻通」穴位於鼻唇溝與鼻翼的交會點，按摩時以食指指腹由迎香穴沿鼻唇溝向着鼻翼的方向輕輕按摩，按摩盡處即鼻通穴，按到鼻通穴時停留約一秒鐘即放手，按到此穴時應略有酸脹的感覺，可重複再按。



鼻通

迎香

孫慧雪

疫市打不死



P.34



350 萬人下載 0 資料被濫用
「安心出行」
憑事實反擊抹黑

P.24

