建生雜誌 Magazine

不怕黑暴污衊
無懼挑戰監獄

懲教署長
胡英明誓與同袍「打好每一場仗」

目錄 / Contents

003 堅評 港珠澳大橋「單Y」變「雙Y」帶來新機遇

004 封面故事 無畏黑暴分子瘋狂抹黑
無懼監倉每日都在打仗
懲教署長胡英明誓與同袍「打好每一場仗」

012 撥亂反正 黑暴勢力入侵監獄
鄧炳強痛擊背後組織 石牆花6日後瓦解

014 良政善治 民建聯建議設置問責制地區專員
陳學鋒：區議會制度不值得保留

018 拆解矛盾 一國兩制研究中心出書
就全球愈趨激進化 探索香港梳理方案

022 國安教育 反修例運動變身黑暴基地
大學急補鑊加強國安教育

024 教育悲歌 愛國愛港大原則不能妥協
培正副校長鄭景亮辭職 大灣區繼續作育英才

030 破解謎團 「球衣風波」引發熱議
理大專家解構運動衣設計科技

034 北上創業 創立時裝潮牌NOTHING
Hanson & Anna廣州奮鬥10年 無懼從零開始

036 演藝人生 對舞台深情專一的演員 焦媛

040 時尚 2021秋冬時尚解讀 4大流行穿搭

044 健康 秋咳不停 先補脾肝再潤肺

046 科技 旗艦級Surface Duo 2最薄5G裝置

封面故事 /

堅 Magazine
九龍九龍灣常悅道19號
福康工業大廈9樓8-9室
Flat 8-9, 9/F,
Fook Hong Industrial Building,
19 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

ANDROID APP ON Google play

港珠澳大橋「單Y」變「雙Y」帶來新機遇

廣東省人民政府辦公廳近日發布《廣東省綜合交通運輸體系「十四五」發展規劃》（下稱《廣東省規劃》），當中提出研究深圳經港珠澳大橋至珠海、澳門通道。港珠澳大橋是粵港澳共同興建的跨越珠江口伶仃洋的大橋，將香港與珠江口西岸連接起來，是珠三角地區最重要的交通基建工程。在興建大橋之初，已經出現「單Y」和「雙Y」方案之爭，最終採納了「單Y」方案。但大橋開通之後，證實「單Y」方案存有缺陷，令大橋未能發揮應有的作用。現在廣東省再次提出研究深圳經港珠澳大橋至珠海、澳門，值得深入探討，找出可行方案。

港珠澳大橋2018年10月通車，總長約55公里，是世界上最長的跨海橋樑工程。這座大橋的興建，最早可以追溯到上世紀80年代初，最先到珠三角地區發展基建工程的港商胡應湘，於1983年首次提出建立「伶仃洋大橋」的想法，他認為大橋一旦建成，便密切了港珠澳三地的關係，便利的交通帶給國家的利益肯定不可計數，胡應湘並力邀全港富商一起合作。

此外，曾於1982年至1997年間，在珠海市任市委書記的梁廣大，也曾提出這樣的構想。當年珠三角地區的城市群中，深圳的發展速度最快，而深圳的高速發展得益於毗鄰香港的地理優勢，梁廣大當時曾代表珠江口西岸的城市群，珠海、佛山、中山、江門、陽江等，提出興建港珠澳大橋的設想。

港珠澳大橋的興建，最終在香港回歸之後，提到議事日程，2009年12月15日動工，2018年5月23日完工，同年10月24日通車。這一巨形跨海工程從一開始就出現「單Y」和「雙Y」方案之爭。所謂「單Y」方案，就是連接香港、澳門和珠海三地，造型像英文字母Y，所謂的「雙Y」方案，則是指同時連通港深珠澳四地，造型像兩個英文字母Y拼在一起。

當年，廣東省力爭「雙Y」方案，認為對整個珠三角東西兩岸地區最為有利，而香港為首的另一方，則堅持「單Y」方案，最終國家採納了「單Y」方案，並將大橋命名為「港珠澳大橋」，香港的中心地位凸顯了出來。而廣東省則另外興建深中通道，跨珠江口連接深圳與中山，以解決深圳與珠江口西岸的交通。

時至今日，事實已證明「單Y」方案的港珠澳大橋存有明顯的缺陷，大橋開通至今，車流量嚴重偏低，未能發揮這座全球最長的跨海大橋應有的效益。另一方面，深圳也已經崛起為珠三角城市群中最具實力，也最有經濟動力的發展引擎，不論是珠三角西岸城市群，還是香港和澳門，都需要與深圳更緊密地連接起來，才能產生更好的聚合效應，推動區內經濟的發展。

因此，在香港的「一國兩岸」邁上新台階，港深合作進入新階段之時，確實需要考慮如何進一步完善跨珠江口東西兩岸的交通基建，促進人流、物流的問題了。《廣東省規劃》提出研究深圳經港珠澳大橋至珠海、澳門通道，也就是將港珠澳大橋現有的「單Y」方案，再次變為「雙Y」方案，其中一個方向是，研究由深圳前海興建通道，經香港屯門、赤鱲角機場再駁通港珠澳大橋，這種構想，是將港深珠澳這四座珠江口兩岸最重要的城市連接在一起，不僅僅會迅速提高港珠澳大橋的使用率，提高大橋對珠江口東西兩岸的經濟和社會效益，同時對香港未來的發展也會有巨大的好處。

國家「十四五」規劃綱要，明確指出，支持香港提升國際金融、航運、貿易中心和國際航空樞紐地位，強化全球離岸人民幣業務樞紐、國際資產管理中心及風險管理中心功能。支持香港建設國際創新科技中心、亞太區國際法律及解決爭議服務中心、區域知識產權貿易中心，支持香港服務業向高端高增值方向發展，支持香港發展中外文化藝術交流中心。

要實現國家「十四五」規劃綱要的這些目標，只靠香港自己根本是不可能的，只有緊密連接珠三角東西兩岸，深度融入大灣區發展，香港才有可能再次飛躍，港珠澳大橋「單Y」變「雙Y」將帶來新的機遇。

子瘋狂抹黑

監倉每日都在打仗

與同袍

每一場仗」

無畏
黑暴分
無懼
懲教署長
胡英明誓
「打好

社會動盪暫告一段落，惟接踵而來的是大批涉違《港區國安法》的重犯及黑暴分子，陸續進入監獄還押及服刑，出現收押所「迫爆」情況，甚至有死心不息人士，企圖在監房延續「抗爭」行動，他們聯同外面盟友裏應外合，通風報信，雙重夾擊懲教署。

懲教署署長胡英明接受《堅雜誌》專訪時表示，這是懲教署成立百年以來另類挑戰，「處理得不好，有機會暴亂。」

最近專門收押女囚犯的羅湖懲教所爆發「監獄風雲」，署長胡英明當時就出動了精銳隊伍「黑豹部隊」平亂。而針對懲教署的無理指控，以及惡意的炒作抹黑，近來更是一浪接一浪，其中甚至指控署方涉嫌「虐囚」、「不人道」，嚴重抹黑，企圖製造事端。

胡英明強調，現時所有與黑暴罪行相關的人，基本遍布了懲教署各個院所，形容「每日都在打仗」！未來陸續有更多涉及黑暴的案件開審，還押及在囚人數會持續攀升。胡英明並預期，未來會有更大一波的抹黑和攻擊潮，但他與同袍絕不會退縮，「打好每一場仗」。

文：郭延桐　　圖：黃冠華

2020年12月31日，是香港懲教署100周年的大日子。作為世界上歷史最悠久的懲教機構之一，百年來不斷演變，自1920年獨立於警隊後，懲教署（時稱監獄署）開始專責管理全港監獄設施。

1982年，監獄署正式易名為懲教署，以此反映署方重視犯人更生，走向「懲」、「教」並重發展新方向。自2008年起，懲教署更推出「更生先鋒計劃」，通過一系列社區教育活動，向學生及青少年灌輸正確價值觀，藉此從源頭減少罪案發生。

懲教署百年來風雨中前行

「懲教署怎樣演變都好，其實懲教署的角色就一向不變。這個不變就是守着本港刑事司法體系最後一環。」懲教署署長胡英明形容，作為香港6大紀律部隊之一，懲教署是刑事司法體系的最後一環，這一環一旦被人攻陷，就會「無人驚坐監」，對整個香港社會影響深遠：「我們所有同事，歷代署長都同一個目標，就是守着這道最後防線。」

為堅守這一角色，懲教署百年來在風雨中前行。經歷過上世紀70年代監獄騷亂，以及接管啟德越南難民營等重大事件；也曾有過廢除死刑、啟用戒毒所和更生中心經驗，懲教署已經形成一套成熟的保安機制和情報網絡，管理懲教院所的運作，羈管被法庭判處監禁的罪犯和由法庭頒令還押候審的人士。

還押在囚人口創歷史新高

不過隨着時代轉變，無論在囚人士身份，還是其觸犯的罪行性質亦有所改變，對於懲教署的挑戰越來越大。目前懲教署管理着全港28間懲教設施，提供約11,000個收容額，在囚人口近8,000人，當中因涉及參與黑暴而曾經服刑、被還押或仍受羈押的人數合計近900人。

胡英明解釋，隨着2019年黑暴事件被拘捕的案件陸續進入司法程序，還押或在囚人數不斷上升，更創下歷史新高，單日還押人數曾超逾2,200人。未來仍陸續有更多不同案件開審，估計相關數字會持續攀升。

翻查懲教署今年發表的《2020年工作回顧》，每日平均還押在囚人口於去年創下近10年歷史新高，由2011年的1,436人，上升至2020年的1,962人，增加37%。

黑暴激進罪犯「壞了腦」

上個世紀懲教院所大部分囚犯都是涉及黑社會犯罪活動，但在近年的黑暴事件以後，不少議員、專業人士及大學教授也成了階下囚，要交由懲教署還押或囚禁。

胡英明指出，他們「知識水平高」，明顯的（特徵）是他們很激進：「或者簡單說，壞了腦。」他們不是黑社會，想法也不同於黑社會。對於懲教署未來如何管治這類囚犯，胡英明形容是一種「另類挑戰」。

對每名在囚人士一視同仁

儘管是「另類挑戰」，但胡英明在經常走訪各懲教院所時，都會提醒同事，不論對方是甚麼身份、在外面多富有、政治背景如何、影響力有多大，對於懲教署來說，都只是「在囚人士一個」，懲教人員對待每名在囚人士都要一視同仁。

「其實我不是特別關注這些人（涉黑暴入獄人士），但問題是，所有特別的人我都會關注，如果你有機會影響我監獄的保安穩

壹傳媒黎智英自今年4月16日被判囚後，正在赤柱監獄服刑，惟多罪纏身的黎尚有涉嫌違反《港區國安法》及欺詐等案件等候聆訊，其鐵窗生涯將很漫長。

在《港區國安法》生效後，很多大搞「民主派初選35+」的人在監倉還押，包括搞手之一的前港大法律系副教授戴耀廷。

定，我一定會很關注。」胡英明說，坊間誤以為這些人入監後會很乖，因為沒有聽聞甚麼事發生，但其實他們每日都在打仗，甚至已經打了年幾兩年仗：「如果我們不是事先打了仗，我告訴你，可能亂過亂七八糟。」

「打散」同背景人士 於不同院所

打仗三步曲，第一步就是要做好前期保安工作。胡英明說，根據經驗，只要背景及理念相同的人相聚，就一定會出事或對抗管方，加上曾參與示威人士多牽涉暴力，故署方須防患未然。

他形容，懲教署過往有100年管理經驗，有個既定機制，只要用既定機制去管理就可以。最重要的是將同一背景人士「打散」，安排在不同院所，讓他們無法連結，無法形成勢力，並按既定保安機制，視乎他們的影響力及犯罪嚴重性，安排入住不同保安級別的院所。

不過胡英明形容，這個方法也有「極限」：「現在根本每個院所都有（涉黑暴相關罪行人士），未來如果越來越多人的話，就無可避免要讓他們聚在一齊，處理不好就有機會發生暴亂。」

為前線同事提供「尚方寶劍」

對於前線打仗的同事，正式落場前胡英明都會給他們「尚方寶劍」。他解釋，同事在前線打仗，如果沒有支持會很慘，很容易被無理指控和胡亂抹黑：「所以每日早上，同事都會開會匯報，然後我給予執行指示。我跟他們說，投訴是投訴我，不是投訴你，你只是執行我的指令。」

前香港眾志秘書長黃之鋒涉犯《國安法》，目前則就煽惑他人明知而參與未經批准集結罪服刑。

胡英明除了每日賦予權力，提供「尚方寶劍」給前線同事，讓他們安心落場打仗，更會對他們提供非常清晰的指引：「（囚犯）應該有的都要擁有，但如果他們額外要求，看原因，如果無理一樣都不給。」

出動「黑豹部隊」震懾暴亂

胡英明希望，前線同事可於每件事情、開始聞到「爛味」就即刻處理，馬上解決，他形容這才是最好的處理方法，若走到最後一步，就只能出動到秘密武器區域應變隊（俗稱黑豹部隊），用武力解決。

他以羅湖懲教所爆發的袁嘉蔚事件為例，當日黑豹部隊在35至40分鐘內即趕到現場。胡英明意志堅定地說：「如果去到現場，（囚犯）還好似騷亂一樣去追打（懲教署）同事，我一定用武力解決，監獄是要管

理的，不是你想點就點。」

「是否要用黑豹部隊去鎮壓？其實不是鎮壓，是黑豹部隊去到現場，基本上他們出現就已經處理了，是震懾。」胡英明形容是好言相勸：「特種部隊來了，如果你還是要反抗的話，後果自負。」因此，當日亂象得到迅速解決。

袁嘉蔚監獄勢力已經形成

回想起專門收押女囚犯的羅湖懲教所近期爆發的「監獄風雲」，因涉嫌違反《國安法》而正在還押的攪炒派前區議員袁嘉蔚，夥同5名女囚「搞事」。當日上午，有人被發現藏有食物、唇膏及髮夾等違禁品，遭紀律檢控；下午3時58分，即引來多達18名在囚人士聲援，集體對抗引發騷亂。

胡英明認為外界往往把視線放在前面，拘泥於是不是藏有朱古力？是不是還有其他物品？甚至外人不太理解監獄管理，「為何看得這麼細」。他們往往沒有看到後面，後面才是最重要：「為甚麼如此短時間之內有如此多人聲援？為甚麼短時間之內，就有18個人給壓力我們？其實大家有沒有留意甚麼叫潛移默化？袁嘉蔚在獄中受到囚友英雄式歡迎，證明這個勢力已經形成。如果我不處理，就不是18個，是180個、380個，到時監獄就亂晒籠。」

事態惡化與「侷住參與」文化有關

胡英明解釋，為何監獄發生事情後，早、晚變化可以很大，惡化速度極快，這與監獄封閉性的管理環境，以及監獄「侷住參與」的文化有關。監獄不同於外面世界，外面可以逃避走開，惡化速度沒有那麼快，但由於監獄屬於封閉環境，事情的發展會很不同：「（獄中）遇問題很快發酵，發酵就很快惡化，原本兩個人的事情，突然下午可能變成20個人的事，如果再不理會的話，到夜晚，可能是整個懲教院的事。」

胡英明補充：「如果你理解她們的文化就會明，你沒有辦法，『人在江湖』侷住參與，侷住表態。當然你『人在江湖』，但我不會給你『人在江湖』，我會在你未表態前已經搞掂所有事。」當日就是他帶領「黑豹部隊」到場，親自督師，迅速一日內平亂。

未來將加大黑豹部隊編制

胡英明這支俗稱「黑豹部隊」的區域應變隊，2016年成立，2019年開始「浮上水面」。這支精銳隊伍隸屬押解及支援組，以黑豹作為隊徽，以「隨時候命、隨機應變」為口號。胡英明說：「你見穿着避彈衣、拿輕機槍的就是他們。」

《港區國安法》實施後，因應保安風險及實際情況，黑豹部隊已經負責了多次高風險在囚人士的押解工作。例如涉嫌違反《港區國安法》的壹傳媒創辦人黎智英多次出庭，均由黑豹部隊人員負責，由俗稱「鐵甲威龍」押解重犯的囚車押送。

懲教院所若然發生突發事件，一旦有在囚者「搞事」，在院所內進行非法活動，甚至發生集體毆鬥、暴動、騷亂等，黑豹部隊亦會第一時間趕赴現場，

懲教署署長胡英明接受《堅雜誌》專訪的時候表示，基本上每日都在打仗。

涉違《國安法》正還押的攪炒派前區議員袁嘉蔚在監獄「搞事」，更引來多達18名在囚人士聲援，集體對抗引發騷亂。

平息「戰爭」。談及區域應變隊編制，胡英明說：「因為保安問題，編制上人數不便透露，目前是每區都有。」他說未來還會因應時局加大編制，包括持續發展戰術和裝備，以便在適當的環境出動。

面對各種抹黑「遇強越強」

雖然有「黑豹部隊」平內亂，但懲教署還要面對外界各種抹黑，包括指控署方涉嫌「虐囚」，囚倉酷熱如「蒸籠中的小籠包」、在囚人士沖涼熱水供應不足、剝削已定罪在囚人士探訪權利、女囚犯不分季節均須穿長褲的規則不合理等等。胡英明坦言，面對這些攻擊，他只會遇強越強！

他觀察到，在非法佔中、旺角暴亂時期，有一批人進來（入獄），不過人數不多，他們進來之前對懲教署做了很多抹黑工作：「虐囚，說我們管理差，黑暗等等。」他形容當時是第一次面對抹黑，處理上仍在摸索階段。直至2019年黑暴之後再遇抹黑，胡英明其實已經有了經驗和心理準備：「預了很多投訴，衣、食、住、行挑戰你，都在我們預料之內。」

只是最近抹黑比以往規模更大、更有組織性。胡英明說：「2019年警方拘捕了過萬人，就算七除八扣進來數目都很大。你說對方的抹黑行動，規模會比上次大多少？攻擊的面有多寬？深度會多大？一定比上次超過十幾倍。」

胡英明澄清，這些抹黑都是不合理的。例如說剝削已定罪在囚人士探訪權利，他記得宗教人士和反對派區議員，去年新冠疫情爆發前，瘋狂頻繁探訪監獄，訪問次數從2019年415次，到去年首7個月的1,897次，增長近5倍。又例如抹黑說，有囚犯被懲教署人員「打到上天花板、通地都是血」，胡英明再次澄清：「其實這個年代，還會不會有這樣的情況發生？根本無可能。」

不會讓監獄成為反中亂港基地

胡英明更預料到，未來將會面臨更大的抹黑和攻擊：「你處理了羅湖懲教所這一單，（未來）會不會再有？點會無，成日都有。不過我問他們（懲教署同事）驚唔驚？他們個個都話唔驚。」

面對這個抹黑生態是很困難的，但胡英明有信心：「始終這班人都要一段長時間在這裏（監房），你說未來會不會還有裏應外合？其實保安局局長（鄧炳強）已經講了，在預期之中，不過同事已經開始熟手（處理相關工作），已經不再脆弱。」胡英明還稱讚懲教署同事的質素是「30年來最Fit」，未來所有懲教署同事一定會「大家一條心」，絕對不會讓監獄成為反中亂港基地。

精彩影片
請掃 QR code

若懲教院所發生突發事件，一旦有在囚者「搞事」，黑豹部隊就會第一時間趕赴現場，平息事件。

懲教署長

胡英明仕途

1988年 8 月：加入前人民入境事務處（1997年7月改稱為入境事務處）任職助理入境事務主任

1989年 2 月：轉職懲教署任職懲教主任

2011年 1 月：晉升為懲教事務高級監督

2012年 5 月：晉升為懲教署助理署長

2017年 8 月：出任懲教署副署長

2018年11月：出任懲教署署長

深情剖白

師範畢業走進懲教之路

胡英明現年56歲，2018年接替林國良出任懲教署署長一職。擁有多達32年懲教經驗的胡英明坦言，一路走來絕不容易，他形容懲教工作既充滿「挑戰」、又環境「非常困難」，遇到挫敗和沮喪更是家常便飯。問及未來有甚麼人生大計，他說做好當下最重要：「不要讓他們（囚犯）搞搞震，（自己）每日可以很安全回家，吃餐飯、瞓覺已經好好。」

小時候已經想做紀律部隊

問胡英明如何走上懲教之路？他原來小時候「好動」、「喜歡運動」，所以幼年時已經想做紀律部隊。後來他入讀了師範，原本是去教書，為人師表，但最終改變了主意：「想要取得一個平衡，我又想做紀律部隊，又想教下書。」毋疑懲教工作是他可以取得平衡的首選。

一個人「打仗」與囚犯鬥智鬥力

正式加入懲教署後，胡英明發現懲教工作充滿「挑戰」，工作環境非常困難：「一個新人一入到個戰場，自己一個人去打仗，其實開頭會好驚。」他解釋，一個剛畢業的人穿着軍裝，入去監房管理60至70人，囚犯「整日古靈精怪」，往往要跟他們鬥智鬥力。

不是每次「打仗」都能贏

一路走來，胡英明不諱言會遇到很多管理上的挫敗和沮喪之事：「因為人都是不會喜歡被人管，尤其是監獄的人。」所以不是每次打仗都會贏：「有時會輸，輸了就學習點解會輸，下次汲取經驗。」

太太同樣任職紀律部隊

人生的重心都放在工作，胡英明感慨，「很少很少」時間陪伴家人：「幸好我太太本身都是做紀律部隊，她知道我的情況，所以互相支持。」

心理修復

從抗拒到接受 助黑暴青年認識中國歷史

黑暴暴潮，至今已累計10,242人被捕，2,521人遭撿控，被定罪亦有614人。懲教署署長胡英明坦言，「青少年不是妖魔鬼怪」，他們只是被人「呃」去違法達義，現時因黑暴事件進去的青少年，大部分都很後悔。

通過胡英明的觀察發現，這批入獄青年通常都毫無歷史概念，對中國完全不認識，甚至一提到中國就很抗拒。故此，他未來會持續舉辦一系列「一切從歷史出發」教育活動，帶領黑暴青年逐步踏上尋根之路。

入監後必先「懲」後「教」

胡英明解釋，所有人進入監獄，一定是「懲」先行。這個「懲」不是「打他、罰他」，而是先截斷他們和外面「妖魔鬼怪」的聯繫，要他們靜心學會「遵守紀律」，不能再像以前一樣「無規無矩」。當他們沉澱過後，大部分人都會認識到自己的錯誤。只要他們肯改，署方一定會幫忙，之後就進入「教」的模式。

越抗拒我越要你面對

至於「教」甚麼，胡英明觀察到很多青少年毫無歷史概念，對中國完全不認識，也很抗拒。他的教育理念就是，「越抗拒我越要你面對」。因此胡英明去年中開始，在壁屋懲教所推行「一切從歷史出發」多元化教育活動。他認為，歷史教育可以訓練思維、建立正確價值觀，他又透露曾邀請全國港澳研究會理事、教聯會副主席鄧飛為少年犯講課，題目是「清朝刑法」。

讓他們認識到自己是中國人

近年懲教署在管理及更生範疇上不斷推陳出新、進行變革。除了設立「青少年研習所」，為在囚青少年進行「心理修復」，加強他們的守法觀念。最近懲教署又作出新嘗試，跟八和粵劇學院合作，推出粵劇體驗課。

胡英明透露，香港很多有心人、有心機構不斷接觸他，希望可以聯手舉辦活動救救年輕人，所以懲教署未來一定會持續舉辦教育活動：「其實這是一個潛移默化過程，由抗拒到開始接受，逐步逐步來，希望他們尋回自己的根，認識到自己是中國人。」

青少年在囚人士學習《港區國安法》。

邁向科技

發展智慧監獄不是做show 胡英明：懲教署未來出路

智慧監獄其實就是將科技元素融入日常的院所管理，譬如推出囚犯智慧手帶，引入自動巡邏囚倉的「零死角機械人」、「無人機自動巡航監察系統」和「智慧物流系統」等等。胡英明說，「發展智慧監獄不是做show」，而是「一個很長遠的目標」。他直言：「這是懲教署未來的一條出路。」

首座智慧監獄：大潭峽懲教所

第一代「智慧監獄」大潭峽懲教所今年5月底開幕，「智慧監獄」由4個主要系統組成，包括「保安及監察系統」、「運作及管理系統」、「在囚人士自我管理系統」及「強化職員能力系統」，主要用作羈留免遣返聲請人士。

胡英明與團隊由零開始設計「智慧監獄」，數年間已測試了逾40個創新科技項目。胡英明說：「發展智慧監獄是想改善同事的工作環境，事實上已達到目標，初步是完全可行。」

發展智慧監獄是「長遠目標」

不過胡英明明言，畢竟大潭峽懲教所是一個「很細」的院所，如果未來有機會重建或者改建更大的懲教所，例如赤柱監獄、荔枝角收押所、石壁監獄等大型院所，就「真的需要想清楚如何施行，還有資源如何配套」，所以發展智慧監獄其實是一個「很長遠的目標」。

讚內地監獄發展日新月異

另外，懲教署亦在推廣「智慧訓練」，令新入職成員可以透過創新科技培訓，提高專業性和效率。例如中式步操訓練會加入科技協助，包括以航拍機拍攝學員表現，再由教官進行分析，針對學員的強、弱項，改善及補足他們的表現及深化其能力。胡英明還稱讚內地智慧監獄發展日新月異，進步很快。

智慧監獄在保安、監察系統、懲教管理系統都走向智能化。

羅湖懲教所早前發生有囚友不服管制事件。

黑暴勢力入侵監獄

鄧炳強痛擊背後組織

石牆花6日後瓦解

保安局局長鄧炳強早前批評，監獄中有在囚人士企圖與外界聯合在監獄建立勢力，從而危害國安，包括指控有組織壟斷監獄物品供應，斂財及在監房內製造特權。鄧炳強又指出，服刑中的囚犯，多一粒朱古力、多一隻髮夾，都有助囚犯集結勢力。

去年4月成立，高舉爭取所謂「囚權」的組織石牆花，其中一項行動就是為在囚人士搜羅物資，辦事處內各種物資多如一間商店。在鄧炳強不點名「震懾」後6天，石牆花匆匆宣布解散。

文：馮惠詩

精彩影片
請掃 QR code

有指正被還押的袁嘉蔚涉在懲教院所內「搞事」。（袁嘉蔚 Facebook 圖片）

曾因2014年參與「佔領中環」，被判監的社會福利界前立法會議員邵家臻，去年4月宣布成立石牆花組織，爭取所謂「囚權」。

本土民主前線成員鍾雪瑩被控無牌管有槍械或彈藥罪，還押近10個月；她曾入稟高等法院申請司法覆核，指懲教署規定女性還押者在夏季仍須穿長褲，質疑涉及性別歧視。這項訴求獲邵家臻高調聲援，指女囚不分寒暑都要穿厚身的棉質四季褲，下半身容易發癢和長熱痱，冀懲教署關注囚權。

挑起獄政爭議支援在囚「手足」

今年5月，石牆花發起「十萬火急行動」聯署，呼籲公眾關注監獄酷熱環境問題，並促請懲教署改善。聯署33小時後，組織聲稱成功收集到10萬人網上簽名。

石牆花隨即建議多項預防中暑的措施，如容許家屬在毋須醫生證明下，為在囚人士入送退熱貼、便攜式電動風扇等，更要改變現時飲用水全為煲熱滾水的習慣，提供在囚人士凍水飲用，並容許增加沖涼次數，又促請懲教署改造及維修設施，建議在監獄頂層及外牆髮上隔熱塗層，並在倉內增設強力抽風設備等等。

去年12月，石牆花在荔枝角開設辦事處，聲稱與「黃店」Jimmy Jungle合作，為在囚人士搜羅物資，並出售「探監物資券」，為因應社會運動被判刑的「手足」，提供內有毛巾、紙巾、內褲、文具等日用品的「緊急物資包」。市民可購買「探監物資券」贈予、或委託石牆花轉贈予在囚人士家屬。

石牆花又推行「筆友計劃」，並跟進個案，由囚犯被捕到出獄每個階段，都提供相應支援，包括福利轉介，且建立讓囚友及「過來人」發聲的平台，倡議在囚人士權利政策。石牆花同時將有關收益，用作支援購買探監物資的開支。

邵家臻表示因為「發生了一些事」，石牆花全體人員決定停止營運辦事處。

石牆花在9月宣布解散。

鄧炳強：有在囚者企圖在獄中建立勢力

早前羅湖懲教所有收押者涉於院所內不服管制，懲教署派出「黑豹部隊」止亂。有知情者指出，事件涉及有人藏有較規定數量多的物資，而「搞事者」則包括被控違反《港區國安法》的前南區區議員袁嘉蔚。

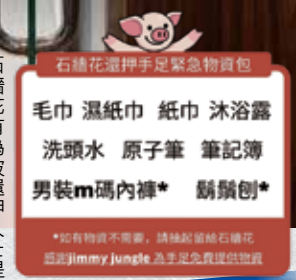
當局事後指出，有還押在囚人士疑與外界裏應外合，企圖於院所內建立勢力，擔憂黑暴勢力在懲教院所內「遍地開花」。保安局局長鄧炳強更直接批評，有在囚者企圖與外界聯手，在監獄中建立勢力，從而危害國家安全。其中有組織壟斷監獄物品供應，目的在斂財及在監房中製造特權。另外，又有在囚者以各種物品招攬追隨者，鼓吹憎恨香港或中央政府；亦有人利用議員、神職人員身份，探訪危害國安及黑暴在囚者，嘗試通風報信。

邵家臻：「發生了一些事」所以解散

受到局方不點名批評，石牆花9月14日終在社交平台發貼文，宣布停止發售「探監物資券」，並在原有個案完成結案程序後，不再向任何人士提供服務，而荔枝角辦事處亦停止營運。邵家臻表示，解散是9月12日晚全體員工商議後的決定，當日「發生了一些事」，但不便透露。

鄧炳強其後被問到，會否認為自己言論，令到民間團體作出解散決定時，他回應稱是否解散由該組織自行決定，他只是向公眾分享自己看法，並沒有要求這些組織解散。

鍾雪瑩曾就女囚友夏季仍須穿長褲一事提出司法覆核。（中通社）



石牆花有為被還押人士提供物資包的服務。（石牆花網頁圖片）

蔡耀昌：未見有探監物品有被壟斷

一直關注在囚及更新人士，推動監獄改革的香港社區組織協會幹事蔡耀昌表示，懲教署對監獄管理嚴格，在囚人士有甚麼物品都會被記錄在案，任何在囚人士不能藏有不能保存的物品，亦不可藏有不屬於該名在囚人士，或屬於其他在囚人士的物品。就算在囚人士把自己的物品送予其他在囚人士，或者是交換都很容易被發現。

蔡耀昌說，署方每日都會「搜倉」，俗稱「踢竇」，巡視是否有人藏有違禁品，故不認同局方所言，在囚人士可透過分享物資建立勢力、拉幫結派，反而過往曾聽聞有黑社會勢力在監獄內威脅其他在囚人士給予物資。

蔡耀昌又指，社區組織協會沒有組織購買探監物資的服務，他平常跟進在囚人士個案時，亦都是在專賣探監物品的指定店舖購買物品，而該些物品在很多地方都可以買到，亦看不到物品有被壟斷、炒高價等情況。他認為局方如有指控，就應拿出詳細、實質的證據。

懲教署被指「顧忌大了」收緊探監安排

此外，蔡耀昌亦提到這兩年因社會事件入獄的人數增加，署方似乎收緊了探監安排。他舉例，過往宗教人士如牧師到訪懲教院所時，可較自由地進出囚倉，在監獄內的公眾地方，如球場等地近距離與囚友接觸。但現時署方會安排懲教院所人員跟隨，牧師與囚友聊天時亦會有人旁聽，可見署方「顧忌大了」。

送交在囚人士物品全部劃一分派

懲教署對探訪還押或在囚人士時所送出的物品有嚴格限制，懲教署網頁上列出「認可交來物品」，所有送交在囚人士物品的牌子和型號，全部劃一。

基於保安考慮，懲教院所會將交來的同類物品收集在一起，再隨機分派予有關在囚人士。舉例說，如果有4名囚犯都獲探訪者送來潤手霜，懲教署收到後，會將潤手霜調亂後才分發，在囚人士未必能獲得其親友送來的同一支潤手霜。

民建聯 DAB 建議

設置問責制地區專員

2021選舉委員會界別分組一般選舉順利完成，產生了新一屆選委，中央完善香港選舉制度，「愛國者治港」的原則得到落實，社會上已開始討論區議會的改革。中央在完善香港選舉制度中，並沒有涉及區議會改革的內容。民建聯副主席陳學鋒接受《堅雜誌》專訪時指出，他們認為區議會並不能解決地區問題、改善民生，應取消區議會制度，改以設置直屬政務司司長的政治委任地區專員，賦予足夠的行政、財政，以及人事權，重組地區治理體系。

陳學鋒認為，本屆區議會任期至2023年，有關廢除區議會，改以政治委任地區專員的構思，仍有足夠的時間可以細緻討論。

文：文武　　圖：黃冠華

陳學鋒認為，可取消區議會，改以政治委任地區專員重組地區治理體系。

陳學鋒：區議會制度不值得保留

2021選委會界別分組一般選舉順利完成。

民建聯建議新設立的問責制地區專員直屬政務司司長。圖為政務司司長李家超。

中央完善香港選舉制度，並沒有涉及改革區議會制度的內容，但不少社會人士認為，改革區議會已是大勢所趨，社會上近期亦流傳出多種改革的方案，包括改革選區分布、改革選舉模式，以及重新委任部分區議員等。但陳學鋒認為，這些構思都不足以完全解決目前在地區管治中存在的問題，政府應考慮取消區議會，並進一步完善高官問責制，設立直屬於政務司司長的政治委任的地區專員，推行更有效的地區治理工作。

全港設10位問責制地區專員

按照陳學鋒及民建聯的構思，應按立法會地區直選的選區分布，在全港設置10位政治委任的地區專員，這些專員的官階略低於問責制局長，但應高於現時政府的各署署長，並且賦予這些問責制地區專員一定的權力，包括管理地區衞生、交通、文娛康樂的行政權，地區財政權，以及管理相關部門公務員的人事管理權。在問責制地區專員之下，可設若干名副專員，建立地區管治團隊，協調及領導地區的各部門，包括直接統領現時的地區民政事務處辦事處，推行地區治理工作。

在賦權問責制地區專員的同時，也須向他們提出一系列工作指標，考核績效，如果工作表現滿意則可以繼續，如果不符合要求，則可以隨時換人。

問責官員直接參與地區管治

陳學鋒指出，這一大膽的構思，有助於進一步完善政治問責制。現有的問責制，是一種橫向的制度，問責制的司局長，並不直接參與地區的治理，因此有時會出現政策不貼地的問題，比如，近期派發消費券就出現了一些問題。而設置了問責制的地區專員後，問責制官員就可以直接參與地區管治。

這一構思也有利於培育政治人才，陳學鋒認為，現時的政治人才存在一個問題，在公務員體系中培育的人才，只有行政歷練，沒有政治歷練，政黨培育的人才，只有政治歷練，沒有行政歷練。而新設置的問責制地區專員，則可以將兩者結合起來，既有政治歷練，也有行政管理上的歷練，再由地區到中央，層層遞進。而且，政府還可以透過政治委任的制度，從多方面物色人才，吸納入政府的管治團隊之中。

建立完整機制逐級培育人才

他指出，內地的幹部培育制度就是這樣，先由鄉鎮、縣、市，一級級地培育人才，然後再到省、直轄市和自治區，再到中央，經過多個層次的歷練，香港特區缺乏這種人才培育機制，假如增設政治問責的地區專員，則有利於建立更完整的人才培育機制。

談及現有的區議會制度，陳學鋒認為，現有區議會制度在2019年黑暴動亂之後，曝露出很多問題，在攬炒派主導區議會之後，出現在區議會內討論違反區議會條例的問題，濫用撥款給自己的團體，甚至挑戰香港的政治制度。

現有區議會無助良政善治

現有的區議會制度可以發揮甚麼作用，是否有助於達至良政善治，也令人產生疑問。陳學鋒指出，即使在建制派主導區議會的時期，也存在一些不可解決的問題，例如，大區與小區的矛盾，往往在討論興建一些厭惡性設施時，雖然大家都知道有需要興建這些設施，在立法會得到支持，但到區議會討論時，沒有哪個區議會會支持在自己的社區興建這些設施。這種矛盾很難解決，因為區議員確實須考慮自己的選票問題，因而即使是完善選舉制度之後，如果這種矛盾解決不了，就會有一些地區問題解決不了，又如何能達至良政善治呢？

陳學鋒認為，區議會未能解決地區問題，無助提升地區治理。

選委會選舉結束，「愛國者治港」原則得到落實。

區議會不能直接解決問題

從區議會本身的作用來看，在《基本法》的設計下，區議會只是一個地區性的諮詢架構，一般而言，市民向區議員提出的種種社區內存在的問題，區議員及區議會並無能力去解決問題，而是將問題轉介給政府部門，最終政府部門也不會完全依照區議會或區議員的要求解決問題。現實的情況是，如果區議員與政府部門配合得好，政府的跟進就會快些，配合得不好，就拖拖拉拉，甚至只當作是一般的市民投訴。也有一些地區事務，常常出現多個政府部門互相推卸責任的情況，例如，有市民發現一隻死雀，竟然可以有6個政府部門互相推諉，結果事件無法處置的情況。

區議會可設也可不設

因而，既然區議會本身並無解決地區具體事務的能力，也無助於提升地區的治理，更加會由於地方利益，阻礙施政，為何不可取消它？而且，區議會也並非是非設不可的架構，按《基本法》的寫法，「香港特別行政區可設立非政權性的區域組織」，用的是「可」字，那就說明，也可以不設置。

陳學鋒指出，參考內地或其他國家的先進城市，大多數是以問責團隊主導地區管治，內地施行街道辦的管理模式，都有參考的價值。

中央重視地區行政管治

取消區議會，設置直屬政務司司長的問責制地區專員，涉及特區政府的管治架構和運作模式的重大改變，陳學鋒認為，這項建議必定要徵詢中央的意見才有可能落實，但他認為，中央一直十分重視地區行政管治，應該會支持民建聯提出的這項建議，因為有關建議切實可行，可以解決現時制度下出現的問題。他認為，中央在完善香港選舉制度時，沒有提及區議會，是有意留空，必定會有後着，中央是預留了一定的空間，讓特區政府去創制再拍板。

宜2023年後取消區會

這項建議已在民建聯提交給特首的《施政報告》建議中提出，內容是：政府要放棄過去的「地區行政」觀，重新建立一套「以民為本，績效導向」的「地區治理」觀念，妥善解決各項積壓已久的社區民生問題。建議政府重組地區治理體系和政府架構，政治委任地區專員專責推行地區治理工作，包括繼續主持地區管理委員會協調及領導各地區部門工作，解決區內各項民生問題，完成各項施政目標和評估治理成效。另外，建議將來各政府部門行政分區應按地方行政區重劃，使各部門可以完全配合地方行政區做好治理工作。

陳學鋒認為，現屆區議會的任期到2023年才結束，假如政府採納了民建聯的建議，也應在本屆區議會任期結束時才實施，因此，現時有充分的時間進行更深入和細緻的研究和討論。

精彩影片
請掃 QR code

陳學鋒認為，區議員宣誓具效果，區議會重回民生正軌。

區議員宣誓已產生正面效果

政府正在安排各區區議員宣誓，已有一部分不符合要求的區議員被DQ（取消資格），陳學鋒認為，從整體上講，市民普遍期望落實「愛國者治港」，不擁護《基本法》，不效忠中華人民共和國香港特別行政區的，就應該出局。經過港島區區議員的宣誓，進一步明確了這一底線。從實效看，完成宣誓之後，部分已經開過會的區議會，已開始認認真真討論民生事務，顯示宣誓確實能令區議會由亂入治。

陳學鋒指出，在港島區區議員宣誓過程中，仍有少數反對派的區議員，想投機取巧，以為參與宣誓，就可以蒙混過關，結果發現政府堅守「愛國者治港」的底線，曾經參與過2019年攪炒派「初選」的人，基本上不會再有機會出任區議員，這令反對派清楚明白，政治底線不可踰越。

在港島區完成區議員宣誓之後，已有部分區議會再開過會，未見再出現搞政治小動作的情況，而是認認真真地討論民生事務，這些現象顯示，安排區議員宣誓，確實已經有明顯的效果，讓區議會可以回到民生正軌。

分區會應發揮更大作用

過去一段時間，有超過兩百名區議員辭職或被取消資格，以致一部分區議會因人數不足，已處於半癱瘓狀態，無法處理日常事務。陳學鋒認為，在這種狀況之下，應由各區分區會、防火會、滅罪會發揮更大的作用，協助政府的地區行政。

他指出，新的選舉制度之下，分區會、防火會、滅罪會的權力提升了，因此在地區要付出更多的努力，比如，應增加巡區，加強與政府部門的會議，補足現時區議會不足，發揮監督作用。

區議員宣誓，明確「愛國者」底線。

攪炒派主導的區議會，亂象頻生。

一國兩制研究中心出書

就全球愈趨激進化探索香港梳理方案

▼歐洲近年常見社會激進化現象，圖為2019年法國巴黎的黃背心運動。（中新社）

▼美國常有激進化問題。（中新社）

2019年的黑暴動亂，令社會一部分有識之士關注香港出現激進化的問題。一國兩制研究中心，去年10月開始，研究激進化的全球現象，從中尋找香港點解會出現激進化的原因，並從國際上其他國家和地區處理激進化的經驗中，探索解決香港激進化的辦法。

負責研究激進化問題的一國兩制研究中心助理研究主任湯東憲、袁匡俊指出，《港區國安法》落實之後，確實起了很大的作用，社會迅速恢復了平靜，但今年七一仍然發生了刺警案，他們呼籲全社會都關注「激進化」問題，共同探索預防激進化和去激進化的辦法，而政府和公民社會則須更積極一些，緊密合作，多做點事，堅實反暴力的社會主流價值。

文：文武　　圖：黃冠華

▼香港2019年的修例風波中，暴力問題十分頻繁，引人注目。

▼香港2019年的黑暴動亂，令社會關注激進化的問題。

激進化在香港仍屬新的社會議題，對於這一問題的研究也比較初步，香港處理激進化問題的經驗亦較少。但無可否認的是，自2014年開始，香港社會已經出現激進化的現象，公眾的思想、言論和輿論變得激化，暴力行動也大幅度增加。湯東憲、袁匡俊認為，香港有需要重視激進化的問題，要將這一議題擺上社會議程，現在就應該起步去認識激進化問題，探索解決的辦法。

激進化是逐步演變而來

他們將一國兩制研究中心，去年10月開始，從全球的角度，對激進化問題的研究，編輯成《點．解．激進化》一書，近期出版，希望透過這本書籍，讓社會更多地了解激進化，參考國際上成功的經驗，帶動公民社會共同關注這一問題，亦希望能推動政府更積極地面對激進化的問題。

袁匡俊指出，從全球的角度研究激進化，發現不同的國家或地區，對激進化會有不同的定義，但有一個共通點，就是激進化是一個逐步演變的過程，是思想上、心理上，逐步接受暴力，逐步偏離社會主流價值，逐步接受一些比較極端的想法的過程。

各國激進化成因不同但表徵相似

激進化是恐怖主義的前身，但並不一定都演變為恐怖主義。不同國家和地區，出現激進化問題的原因也不相同，比如，西歐和美國會出現因有些人不喜歡穆斯林，或白人優越主義、白人至上，導致很極端的思想或暴力行為，但這種情況在非洲和中東沒有出現。不同國家和地區導致激進化的原因各不相同，但激進化後則會出現相同的結果。香港的社會背景與全世界都不相同，也沒有哪一個鄰近地區和國家與香港的情況類似，一些國家和地區導致激進化的種族、宗教等問題，在香港則並不是凸出的問題。不過，仍可以將激進化視為是全球性的現象，香港也可以借鑑其他國家和地區的經驗，預防激進化和去激進化。

▶湯東憲（右）、袁匡俊（左）去年開始研究全球的激進化問題。

▼激進組織常利用網絡傳播激進思想。

◀預防社會激進化要從教育入手。

香港激進化由政治因素引起

湯東憲認為，香港的激進化可能主要由政治因素引起，雖然與其他國家的成因不同，但激進化的表徵和結果都是一樣的，就可以借鑑外國的經驗，探索解決問題的方案。

具體地說，很多例子都顯示香港社會激進化的表徵與世界各地十分相似。比如，中東一些國家或地區的恐怖主義組織或極端主義組織，會在西方不同國家招攬一些青年人，或邊緣人，利用這些青年人思想不太堅定或不太成熟，生活條件比較艱苦的特點，嘗試給他們一些價值，令他們覺得自己有用，從而吸引他們接受一些思想，再訓練他們一些技能，讓他們參與暴力行動。從香港一些新聞報道可知，一部分參與2019年暴力行動的年青人，也曾受到外國或外地組織的培訓，再被派回香港承擔一些任務。

利用網絡傳播激進思想

又如，伊斯蘭國曾在學校招募學生參與暴力行動，或者在比較落後的地方，透過資助學校，補充教育上的不足，去傳播激進思想。香港在教育方面可能也存在這些情況。一些激進組織則利用福利政策，或透過對貧窮地區的物資支援，去吸引一些人支持極端主義的組織或思想。香港可能也有這樣的情況。

還有，香港也與世界上許多出現激進化問題的國家和地區一樣，都存在利用網絡去傳播激進思想的情況，網絡上很多言論美化暴力，合理極端主義行為。激進組織往往利用網絡，散布不實的新聞或假消息，傳播激進思想。還有一些極端組織，甚至利用科技傳播激進思想，他們研發出程式，用戶下載了之後，會自動地利用自己的帳戶散發激進思想。

假新聞較真的傳播速度快六倍

談及假新聞，湯東憲指出，2018年美國麻省理工學院曾做了一個統計，假新聞傳播速度比真新聞快六倍，假新聞往往令人感到驚嚇、震驚，容易引人注目，而普通的新聞，相比之下就顯得較為沉悶。

湯東憲和袁匡俊認為，香港社會的激進化也有一個層遞的過程，2014年的「佔中」運動，仍強調「和平」，但到2019年的修例風波時，則轉化為強調「和平無用」，一定要出來反抗，社會思潮也逐步被滲入暴力元素，仿如「今日割五城，明日割十城」，社會也變得越來越激進化，這是一個漸進的過程。

外國防激進化措施具參考價值

而社會認識激進化問題，同樣需要一個較長的過程，因此，雖然香港的激進化仍處於早期階段，但卻需要今日就起步去研究，做好預防和去激進化的工作，希望未來幾年內，可以取得明顯的成效。

如何預防激進化和去激進化？湯東憲和袁匡俊認為，現階段要提出完整的建議，仍會比較困難。但是，外國有一些做法具有參考的價值，主要有三方面，一是青年和教育政策方面，許多國家和地區出現激進化問題時，青年人都是主要的參與者，這是因為青年人較易受到激進思想的影響，青年人尚未對現實世界有充分的認識，換位思考能力較弱，同時青年人也較容易衝動，較易對一些激進的言論產生反應。

須注重年青人和教育政策

因此，許多國家在預防激進化和去激進化時，都比較注重年青人和教育政策，注重在年青人成長初期，就為他們建立與社會的正面關係，建立與身邊人的良好網絡。在學校教育層面，許多國家都在中小學教育中融合了反恐教育，強調社會主流價值。

此外，一些國家，尤其是歐洲國家，很注重青少年成長過程中，專業人士的參與和作用。包括教師、社工、醫護等前線專業人士。在歐洲，他們很強調專業人士的責任，不同的專業都有內部守則，強調識別出具有激進傾向人士的責任。因為前線專業人士會接觸到許多不同的市民，他們有責任協助政府去識別出有激進化傾向的人。比如英國，醫護人士如果發現有人有激進思想，他們必須寫報告給反恐委員會，接下來就會交由警方進一步關注這些有激進化傾向的人。

前線專業助識別激進傾向人士

此外，一些歐洲國家還十分注重專業人士之間的交流活動，比如一位家境困難的學生，可能有很多人看顧着他，包括老師、社工、醫護等，這些人可能在不同階段可以接觸到這位學生，如果這些專業人士可以聚在一起，交流個案情況，就會有不同的效果。歐盟就比較注重這一點，他們有比較成熟的專業人士的網絡，他們會聚在一起開會，有好的對話平台，同時也利用這樣的平台，與青少年建立更好的溝通網絡。

青年、教育、專業人士多管齊下地去推動預防激進化和去激進化，就會產生正面的效果。

增進社會群體相互了解

袁匡俊又舉了科索沃的例子，說明必須注重社會不同群體之間的了解和互動。科索沃的民族、種族衝突比較嚴重，當地有一些機構合作做跨種族的了解，讓不同種族之間互相認識對方是怎麼一回事，怎麼思考問題，對一件事的看法和處境，增進社會群體相互了解，這種做法能有效地避免單一的，偏離主流價值的思想。

湯東憲和袁匡俊認為，香港應將預防激進化和去激進化，提上社會議程，媒體、公民社會都應意識到這個問題，要認識清楚問題和風險，要進行宣傳和公眾教育。

政府角色重要須跨部門合作

而在這一過程中，政府的角色也很重要，香港的反恐工作，直至目前，仍以保安局為主，政府雖已於2018年成立了跨部門的反恐專責小組，但主要仍是由紀律部隊組成，若能組成包含教育局、民政事務局在內的跨部門小組，在教育政策、地區政策上作出配合，並且為教師、社工、醫護等專業，制定預防激進化、去激進化的行業守則，做好公眾宣傳，則會產生更好的社會效果。

在公民社會層面，學校、社團、地區組織，以及各不同專業組織，也應積極行動起來，組織更多的社會討論，帶動起社會關注激進化問題，並且集思廣益，探討解決激進化問題的辦法。

湯東憲、袁匡俊表示，一國兩制研究中心出版《點．解．激進化》一書，目的就是希望協助市民更好地認知激進化，進一步關注激進化的問題，並且共同探索解決方案。政府和公民社會一起去推動，會有更好的成效。

精彩影片
請掃 QR code

研究外國經驗 避免陷入政治爭拗

湯東憲、袁匡俊透露，一國兩制研究中心對激進化進行研究，源起於香港2019年的暴力動亂事件，但卻有意地先從研究外國的經驗做起，避免研究一推出，就陷入政治爭拗之中，反而不利於讓社會各界看清香港社會已經出現的激進化的現實。

他們的研究團隊由去年10月開始搜集資料，8月底出版《點．解．激進化》一書。這本書主要分三部分，第一部分是簡介「激進化」的概念，包括引述聯合國開發計劃署、國際紅十字會、歐盟委員會等不同國際組織對「激進化」的定義，並梳理出「激進主義」、「極端主義」、「恐怖主義」等與激進化相關的概念，並介紹暴力與「激進化」關係，「激進化」的幾種不同類型等。

第二部分是分析介紹國際上「激進化」的情況和影響。分析「激進化」出現的原因，包括社會因素、人的背景和宗教信仰等各方面。分析「激進化」的傳播方式等。

第三部分是解決「激進化」問題的國際經驗。包括透過國際合作、政府政策、政府與公民社會緊密合作、社會參與等多種渠道解決激進化的經驗。

湯東憲指出，他們的研究團隊亦已準備好，樂意與學校、社團、社區組織、專業團體等不同層面，加強合作，共同討論「激進化」這一新課題。

▼二人研究激進化這題目，由2019年暴力事件開始。

反修例運動變身黑暴基地
大學急補鏤加強國安教育

2019年反修例示威時，多間大學變成黑暴基地，反映大學生毫無國家觀念。

去年7月1日實施《港區國安法》，香港由亂及治，情況才逐漸撥亂反正。今年新學期開始，多間大學包括理工大學、浸會大學、嶺南大學、教育大學及恒生大學等，已陸續推出或計劃推出國安教育，以不同形式將國安教育加到課程內，而其中浸大更表明，學生必須合格通過課程才能畢業。而香港大學、中文大學、科技大學及城市大學對《堅雜誌》的相關查詢則未有回覆。

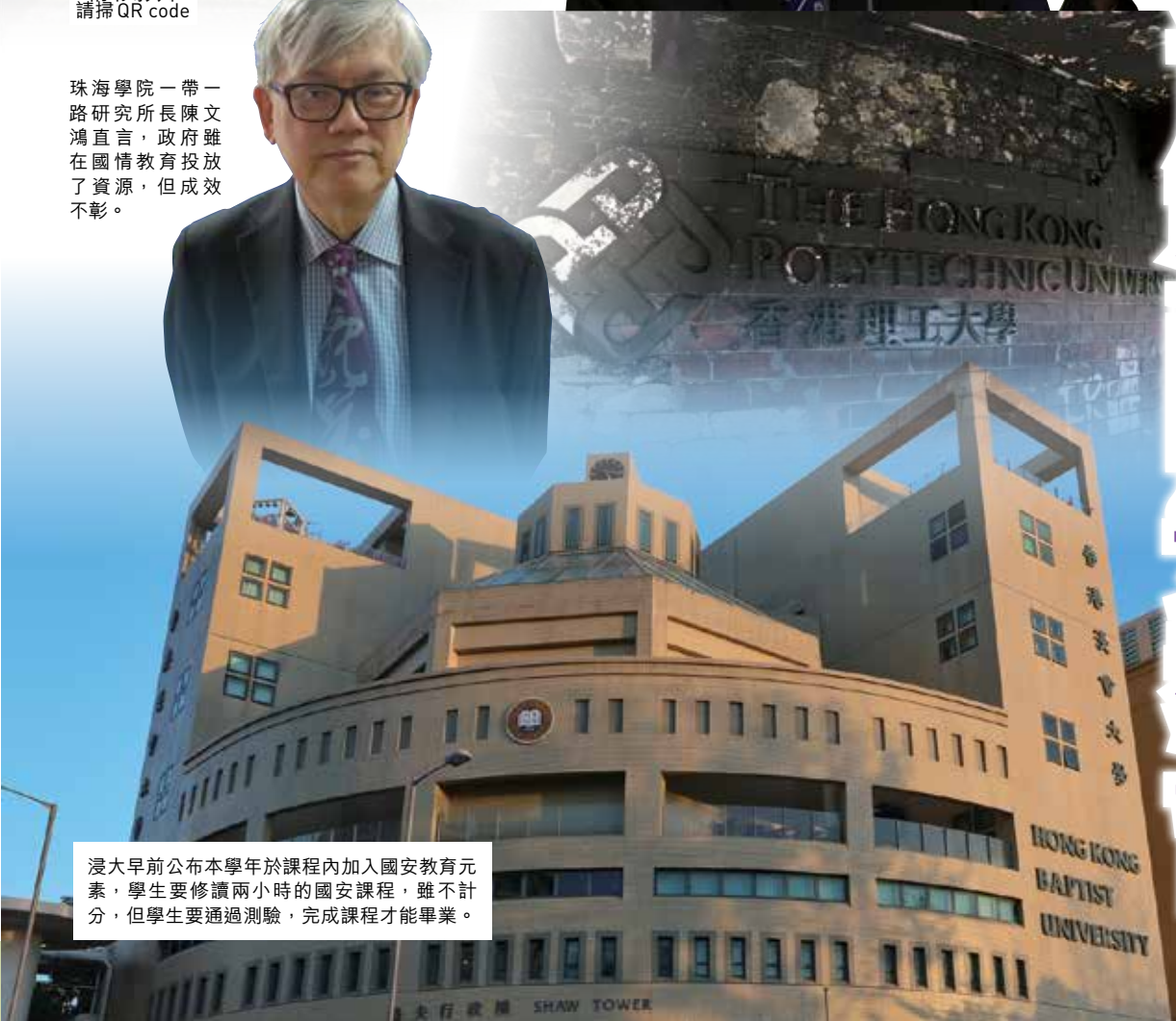
珠海學院一帶一路研究所所長陳文鴻接受訪問時表示，每個地方所面對的國安問題都有所不同，香港針對自己所面對危害國家安全的情況教育學生，「是任何其他國家都應該做的事」。

文：本刊記者

理大協理副校長（本科生課程）石丹理表示，該校Tomorrow's Leader原有的39小時課堂時數中，會有3小時的面授課堂講解《國安法》。

精彩影片
請掃QR code

珠海學院一帶一路研究所長陳文鴻直言，政府雖在國情教育投放了資源，但成效不彰。



浸大早前公布本學年於課程內加入國安教育元素，學生要修讀兩小時的國安課程，雖不計分，但學生要通過測驗，完成課程才能畢業。

八間資助大學中，理大表示一直重視學生的全人發展和價值觀教育，已於今個學年開始，將國安教育列為一年級本科生的必修課題，包括本地及非本地生，以增加學生對國家安全的認識，內容涵蓋保障國家安全的不同議題和相關法律知識。

理大：新生必修課並須接受測試

理大校方早前回覆《理大學生報》編委會時提到，今個學年起將於學士學位新生必修科目 Tomorrow's Leader（明日領袖）或工商管理學院新生科目 Freshmen Seminar 中，加入一課講授《國安法》與《基本法》，並額外設立網上自學平台供學生學習，而入讀高年級學士課程的新生，則豁免修讀以上課程。

理大協理副校長（本科生課程）石丹理表示，Tomorrow's Leader 原有的39小時課堂時數中，會有3小時的面授課堂講解《國安法》，包括《憲法》及《基本法》知識等，亦會透過如唐英傑等案例作講解，課程會要求學生完成選擇題測試，在20題中答對16題為合格，學生可多次進行測試，直至合格為止。另外於2022/23學年開始，理大會將國安教育納入研究生必修課程，以網上形式授課。

浸大：兩小時國安課程合格才能畢業

浸大早前公布本學年於課程內，將加入國安教育元素，學生要修讀兩小時國安課程，課程將會介紹「一國兩制」、香港的憲制地位、《國安法》對香港的重要性等等。課程不計分，但學生要通過測驗，完成課程才能畢業，適用於本學年起入讀浸大的學生。

嶺大：通過綜合學習和研討會推廣

嶺大透露，本學年起將通過共同核心課程、綜合學習課程和研討會、講座等，介紹國家和香港發展，包括國家安全議題。

教大：國家安全教育列入必修通識課程

教大回應指，國家安全涵蓋的範圍相當多，除政治和國土安全、亦包括文化安全、網絡安全及生態安全等方面，與市民生活息息相關。

教大表示其課程一直涵蓋《基本法》教育，而從今個學年起，《國安法》及國家安全教育已列入必修的通識課程中，會以研討會、講座等方式教授。而主修教育的學生，亦會透過其必修科目，了解教師專業操守、師德及國家安全教育在學校的推行。

恒大：下學年推出選修課程

作為非資助大學的恒生大學公布，多個學系正就課程內容研究，將在下學年推出國安教育課程，供感興趣的學生選修，最快明年1月開始，課程由會計、企業管理等學系負責，主要教授《基本法》及《國安法》相關法律知識。

中大、城大、科大、港大：未有公布

同為八大的香港大學、中文大學、科技大學及城市大學，則沒有公布有關國安教育的詳情，《堅雜誌》曾向以上大學查詢，但直至截稿前均未有回覆。

國際衝突凸顯國安教育刻不容緩

陳文鴻：時勢所趨必須加強

珠海學院一帶一路研究所所長陳文鴻解釋，其實自1997年香港回歸後，特區政府一直有實施國情教育：「政府雖然用了好多錢，但效果不太好。」

近年國際間越來越重視國家安全，國與國之間頻繁的來往及衝突，更凸出國家安全的重要性，不只在中國，其他國家都加重了對國家安全的討論及相關教育的制訂與推行：「你問我為何香港現時才重視這問題？一來國情教育做得不好，亦是時勢所趨，必須加強。」

大學有全權處理國安教育問題

陳文鴻認為，將國安元素加到大學課程內並無不妥：「只是將以前非政治化，或偏向某一個政治立場的趨勢扭轉，現時比較公平。」

每個地方所面對的國安問題都有所不同，陳文鴻強調，香港只是針對自己所面對危害國家安全的情況教育學生：「這是任何其他國家都應該做的事。」

至於有部分大學不願公布有關國安教育的詳情，陳文鴻表示，政府授權大學有課程自主權，國安課程與其他課程一樣，大學有全權處理：「大學毋須向政府或社會交代，除非接獲相關投訴。」

國安不只是政治性問題，國家安全原則上還影響到經濟、社會、民生、公共衞生、金融各方面，陳文鴻認為大學課程應更深入探討，令大學生有更全面的理解，與中小學般簡單教一教有很大不同。

不過，陳文鴻同意「大學不是工廠教育」，相同課程的教學方法可以完全不同，正如其他科目一樣，教授的教學手法亦不會一樣：「不同不代表不好。」

軟性手法較上課更靈活有效

陳文鴻認為，學生思想、性格發展，大部分依靠課外教育及活動，大學及學生會可多從這方面着手，透過研討會、講座等讓學生參與討論，而大學亦可以自身的校園事件作例子，加插其他國家事件作範本，加深學生對國家安全的認知，令大家明白「國安教育是全民必要學的知識，必須要學的原則」，軟性手法可能會較上課更靈活及有效。

愛國愛港大原則不能妥協

培正副校長鄭景亮辭職

大灣區繼續作育英才

隨着香港社會逐步撥亂反正，教育界也成為社會關注的熱點。

「教書很重要是得到學生及家長的信任，與年輕人分享正確價值觀。我的道德良知總是跟自己說，怎可以不教我的學生愛國？如果學生不認同作為香港人同時也是中國人，我怎麼過意得去？所以是時候反思，若然我要堅持自己的道德價值而受到阻礙，我寧願找一個新的平台。」人稱Sir Ng的鄭景亮，突然辭別了任教33年，在香港有百年名校美譽的培正中學副校長職務，轉至位於大灣區的暨大港澳子弟學校，擔任學校總校長，這個舉動分外惹人注目。

文：周萱　攝影：Mia／受訪者提供

鄭景亮（左二）是學生眼中的King爸爸。

King Sir（右）在開學典禮上親自升起國旗。

接受《堅雜誌》專訪時，King Sir感觸極深，講到激動處更眼泛淚光，33年作育英才，由一名體育教師成長為身肩重任的副校長，卻想不到2019年開始的黑暴風潮，竟轉化成為他黯然離開培正的導火線。在培正中學任教，是King Sir人生重要的成長過程。回想當年只有22歲，卻得到校長信任，成為體育科聯絡人，開展各項改革工作，包括課程改革及課外活動改革。

體育精神貫注年輕人思想內

King Sir在香港大學體育系畢業，深深了解到體育的重要性，認為體育不是鍛煉體格這麼簡單。他同意體格很重要，因為沒有強健體格，人生也是徒然，根本無法活在世上，實現自己理想。

對King Sir來說，體育有更重要的價值，就是要培養人的品格、團隊精神及奮鬥意志。奧林匹克運動會正是這些理念的真實呈現，如果能夠把體育精神貫注入年輕人思想內，對讀書及未來人生都有很大裨益。

帶着這種教學理念，King Sir憑藉自身的經驗及努力實踐，很快就將培正排球隊、田徑隊推到學界前列位置，更取得全港冠軍，代表香港出戰不同國際賽事。能夠達到如此成就，King Sir前後只花了5年時間。

2008年7月，培正獲得學界體育最高榮譽的「中銀紫荊杯」全港總冠軍，這個獎過往40年從未有華人學校奪得過，從來都是國際學校專有，培正能打破這個「魔咒」，令King Sir十分開心。2008年適逢北京奧運，那年他得到電視台邀請，前往北京做排球項目的旁述及主持。這次赴京，讓他對國家有更深入及全面的認識。

學生眼中的King爸爸

由第一天開始在培正工作，當年只有22歲的King Sir，感覺與學生的距離很近。他跟自己說，到底學生對老師有甚麼期望？在他的心目中，他認為學生會期望有一個諒解他們，能與他們同聲同氣，照顧到他們需

政治侵入校園令 King Sir 十分痛心。

要，可以做他們忠實聆聽者的老師。King Sir把學生當成家人，由第一批學生到今天，每逢農曆新年，都有幾十個學生帶着他們的子女去探望King Sir，令他十分開心。對他來說，這份感情是由第一天入培正開始就已經建立起來。

每一代學生都有不同特質，以前King Sir跟學生相處很和諧，或許因為他們一起在運動場上經歷過開心與失敗，大家有同一樣的感身受。最初時候，學生出去比賽總是輸，會開始懷疑自己的能力，如果這時沒有適當輔導，這些學生可能就會一沉不起。幸好King Sir沒有放棄，繼續訓練、開解他們。一段時間後，他們都會感覺到自己有明顯進步，成績好的甚至成為香港冠軍。看到自己的轉變，學生會感受到老師的付出，這種感情很濃厚，就像父親與子女的關係，所以很多學生都會叫他King爸爸。

港人突然有了政治取態

這幾年，King Sir覺得學生相對來說變得比較自我，不太信任老師的教導。King Sir當年讀體育時也有修讀資訊科技，明白學生以前接收的資訊，大部分來自學校，從老師得來。但今時不同往日，學生現時在互聯網能接觸到不同資訊，很多資訊會輸入他們腦袋，影響他們的思想。

近年學生有很多不同、甚至是錯誤的想法，King Sir質疑這些都是從哪裏學來？學校根本不會教這些亂七八糟的東西，比如對政治的看法。

King Sir在培正多年，從他成長的年代到香港九七回歸之前，別說學生，連成年人都被認為是政治冷感，不喜歡參與政治，生活一向都很平和，社會有秩序，生活安穩。但近年不知為甚麼，香港人突然之間會有強烈的政治取態。King Sir有時會問學生，為甚麼會有這種政治取態？對方總是答不出道理來。

痛心國民教育竟被妖魔化

做教育這麼多年，King Sir感受最深刻的是2012年發生的「反國教事件」，有人將愛國教育、國民教育妖魔化，令學校推廣時遇到極大阻力，幾乎沒有一間學校敢站出來，說自己在大力推廣愛國教育、國民教育。即使有學校願意去做，都會被某些別有用心的媒體標籤為洗腦課程。再加上2016年有中學文憑試課程改革，大家忙於準備新課程，老師都在埋頭苦幹，大家對這個怪現象都不以為然。

香港97年回歸，King Sir認為在愛國主義教育和認識祖國方面做得不夠。讓學生早日認識國家文化，認識中華民族歷史，其實十分重要。

培正33年道德底線受衝擊

時間的車輪一直向前，到了2019年，King Sir在培正度過了33個春秋，可謂桃李滿門，然而現在回想起當時的情形，King Sir仍激動得眼泛淚光！

2019年黑暴事件將香港各階層狠狠撕裂，包括學校在內，每天都接到很多投訴電話，不同家長有不同政治立場，他們都在投訴，校外黑暴的騷擾，為學校帶來創傷性的影響。網上欺凌、恐嚇，當時全港學校都要面對。

King Sir年輕時，是排球健將。

King Sir（左）在TVB主持東京奧運節目。

King Sir記得，當時校內的教師團隊，彼此想法也有不同，以前大家做事很齊心，向着同一目標，一起為學校努力，但2019年讓人感覺，好像做每一件事前，都要先問問是甚麼立場。儘管校內教師在工作上仍然可以合作，但King Sir心底裏那條教育的道德底線，正受到無情的衝擊。

當時King Sir承受着巨大的心理壓力，因為道德良知上他不能妥協。怎可能不教學生愛國？如果學生不認同香港人同時也是中國人，他又該怎麼去面對？這些問題一直纏繞King Sir，他發現在學校可以做的很少，有時還會令學校受到社會攻擊。

King Sir常常糾結，當自己的價值觀與同事有很大差異時，他可以怎麼做？自己是一個高層管理者，理應體諒與包容，但這讓他十分矛盾。他明白要尊重老師的專業，但從自己的專業角度看，某些人在專業方面明顯「不夠專業」，他應該怎樣處理？直到今天，King Sir都無法給到自己滿意答案！

痛苦糾纏於政治矛盾中

做副校長六年，就碰上反國教、佔中、黑暴，站在最前線處理一系列矛盾問題。King Sir說，香港津貼中學體制中有個投訴小組機制，每間學校都有，投訴小組主席差不多要對所有針對老師、學校以至所有事情的投訴，做回應及處理。比如有家長投訴說，「那天上課有個老師講了不恰當的話，麻煩學校處理一下」。黑暴期間就有很多這樣的電話。King Sir糾纏於這些矛盾中，感覺每天都好痛苦，於是萌生去意，口頭通知校長辭職。

堅持道德價值另選平台發展

這不是一個容易決定，離任最捨不得的是甚麼？King Sir毫不猶豫地說：「人！我所有同事都係好人，他們愛惜學生，但不知為何，當時社會氛圍將社會撕裂，而我們教育界自己又不團結。當時我有個想法，可不可以拉頭纜（組織），叫大學校長連成一線，叫所有中學校長連成一線，對抗不恰當的聲音。有無可能？當時眾所周知，別說大學校長，連特首這麼高級的官員，在香港都好像沒地位、沒權威，香港像中了邪一樣。」

更令King Sir痛心的是，以前與自己很親密的學生，比如說學校球隊的學生，黑暴期間認為King Sir不是同顏色的人，就不敢走近他身邊，否則可能會被其他同學質疑及孤立。

King Sir強調，教書最重要是得到學生及家長信任，才可以教得暢順，做老師要將自己的價值觀與同學分享，令他們走向正軌，否則這份工作就沒有意思。在黑暴環境下，教育變成了King Sir的負面力量。心灰意懶之餘，他覺得是時候要對自己的工作反思，為了堅持自己的道德價值，他寧願找一個新的平台。

深感中國教育很有希望

King Sir在接受暨大港澳子弟學校這份工作之前，已經辭職在家一年。他憤然離開培正中學副校長崗位時，也希望在外面能夠闖出一片天地。這時他想到國家蓬勃發展，特別是大灣區的宏大規劃；也記起了2018年曾經到過深圳與中科院的科技先導學校做結盟及交流，當時就他就認為中國教育很有希望，想着想着，他開始有種感覺，未來自己的新天地，會不會就在大灣區？

King Sir曾經有個心願，將來如有機會到大灣區，可以將香港優秀的的教學經驗帶給國家，令灣區青年享受到這些新知識、新文化，幫助他們將來與世界接軌。此外，King Sir形容自己也是一名「科創者」，有教學方面有新發明，更有系統性的想法，經一段時間醞釀後隨時可以開發，他正等待這個機遇。

創造一個全球領先課程

或許是冥冥之中對King Sir的命運有所安排：「就像上天叫我別放棄，最終竟等到暨大港澳子弟學校伸出橄欖枝。」這所學校背後有暨南大學支持，學術上很有地位，辦學宗旨是要培育出新一代年輕人，這個理念對King Sir很吸引。他想，試問能有幾間中學，背後有整所大學支援，支持他創造出一個可能是全球領先的課程？

暨大是傳統愛國華僑學校，一貫弘揚愛國精神，King Sir對此非常滿意，因為在他的理念中，無論訓練出來的人才有幾優秀，如果對方不愛國，又有甚麼意義？就像香港政府，花了不少錢培養人才，但最後都去了移民，幫不到國家發展，這對大家又有何益處？他希望優秀的人才都可以植根在中國這片土地上，令國家變得加更強大，為世界帶來更多幸福。

暨大本色 灣區底色 港澳特色

King Sir很驕傲地介紹自己即將履新的學校：暨大本色、灣區底色、港澳特色。國家在「十四五大灣區發展綱領」方面規劃完備，特別是教育及城市規劃方面，將來大灣區會是中國科技發展的引擎，因此要更着重於培育新一代科技人才。另外，學校也要配合在灣區生活的小朋友，令他們可以更好地在這裏發展他們的學業與事業。

暨大港澳子弟學校提供15年一條龍教育，包括3年幼稚園、6年小學、6年中學，特別注重科技與體育。學校更要擔起幫助學生聯通世界的角色，因此很注重兩文三語訓練，兩文是中文、英文；三語就是另一門外國語言，可能是阿拉伯語、西班牙語、法語、俄語。暨大港澳子弟學校已在九月一日開學，首日主題是「我的家在中國」，讓同學更了解自己的國民身份。

引進香港培養運動員模式

採訪King Sir時，正是東京奧運舉行之際，熱愛體育運動的他，要在電視台擔任主持及評述工作。雖然工作纏身，但King Sir仍不忘想着學校的事，在他腦海中，期待學校未來可以做到「體教合一」。他認為，不是只有體育學校才能訓練出國家級選手，一般學校也可以培養出奧運冠軍。香港的培訓方式也能造就出不少世界級運動員，King Sir認為可以引入這種教學模式進入大灣區，再輻射到內地，成功的話是很有意義的工作。

King Sir強調，建立中國自己的優秀課程，是一種大膽的創新及嘗試，他希望可以建立一套「中國特色的國際教育規格」。

中國女排東奧飲恨有感

King Sir擅長的體育項目是沙灘排球及排球，本屆奧運會，中國女排飲恨小組出局，與中國女排稔熟的King Sir寫下自己的感受：

> 「從1979年亞洲錦標賽開始（在香港舉行），一直陪伴女排至今，高山低谷，從未改變。巔峰時不慕名而來，低谷時不轉身離開。不忘初心，永遠支持中國女排，贏了，和你君臨天下，輸了，伴你東山再起。」

精彩影片
請掃 QR code

暨大港澳子弟學校舉行隆重的開學典禮。

隸屬中央統戰部 暨大一半學生來自香港

►廣州暨大港澳子弟學校得到廣泛青睞。

具有115年歷史的暨南大學，是中國第一所由政府創辦的華僑學府，是中央統戰部、教育部和廣東省共建的國家雙一流高校，即世界一流大學和一流學科建設 。

學校主要面向海外及港澳台招生，辦學至今暨南大學共培養了來自世界170多個國家，以及港澳台三地的各類人才40多萬人。

謝偉卡：香港學生報考人數年增25%

暨南大學駐香港辦事處主任謝偉卡對《堅雜誌》表示，暨大港澳子弟學校是內地唯一享受校長推薦保送計劃的中學，該校畢業生可以按該計劃進入暨大讀書。暨大在香港的招生方式，亦與該計劃一致，通過校長的推薦保送計劃，暨大只看學生的中學成績，經過面試之後就可以擇優錄取。香港辦事處可以為本港學生家長，提供更多更詳細的服務。

最近幾年，香港學生報考暨大的熱情也越來越高漲。2020年通過這種方式的報名人數有740多人，到2021年已達到927人，增加幅度達百分之25。

港澳台考生內地高校首選

謝偉卡說，暨南大學目前在校全日制學生有4萬多人，其中境外學生有12,000多人，其中香港學生有6,400多人，約佔百分之50。現時暨大的學科非常齊全，而且實力雄厚，有12個學科進入了ESI世界排名前百分之一，而且在教育部的學科評估當中，有30個一級學科上榜，當中較受香港學生歡迎的包括新聞學、金融學、經濟學、國際經濟貿易、工商管理、會計、法學；還有醫學類的臨床醫學、中醫學、口腔醫學等。暨大同時開設有8個全英文授課的專業，大大提升了學生回港工作或在灣區發展的競爭力。

◄暨南大學駐港辦主任謝偉卡表示，暨大一半學生來自香港。

2018年10月，國家主席習近平視察暨大，希望暨大堅持辦學特色，要把學校辦的更好。現在暨大已成為了港澳台地區考生、報考內地大學的首選熱門高校。

暨大體育健兒 東京奧運創佳績

暨大學術上的成就獲得國際認同，該校也致力於培訓各類運動健兒，在國際賽事中為國爭光。剛結束的東京奧運會，就不難見到暨大健兒的風采。

蘇炳添
男子100米跑晉身決賽 刷新亞洲紀錄

謝思埸
男子跳水3米跳板冠軍

陳艾森
男子雙人跳水10米跳台亞軍

King Sir說，自己讀書時接受的教育，強調不同的人要互相包容，不同族群要互相尊重，香港的族群也是來自中國。香港人可以怎樣互相包容，在這裏好好生活，這個很重要，否則定會被外面有野心的族群，掠奪香港本身所擁有的東西。

伍家朗改穿有區徽的FILA綠白色球衣出賽，全身濕透。（港台圖片）

「球衣風波」引發熱議 理大專家解構運動衣設計科技

最難製造的運動衣，大都與速度有關。

國際游泳總會宣布2010年起禁絕高科技「鯊魚戰衣」。

今屆奧運，港隊獲得空前佳績，而當中在羽毛球代表伍家朗身上發生的「球衣風波」，令大家都變成了「球衣專家」。真正的專家，香港理工大學「應用科學及紡織學院」副院長葉曉雲博士表示，伍家朗先後穿着的兩件球衣雖然布料不同，但對表現影響未必太大，不過，運動衣確有室內和室外之分。

在疫情之下，市民無法到外地旅行，多數都留在香港行山做運動，專家提供了一些衣服選購的貼士；另外，她更提醒各位運動愛好者，全棉雖是優質衣料，但並不適合做運動。

文：羅偉健　圖：黃冠華

今年出戰東京奧運的伍家朗，因為與球衣贊助商Lululemon黑色球衣出賽，惹來政治爭議。之後的一場比賽，他改穿了有區徽的FILA綠白色球衣，透過電視鏡頭，見到他全身濕透，且球衣顯得「鬆身」，據網民觀察，那是一件網球球衣，並不適合羽毛球運動員。

不同布料影響未必太大

葉曉雲認為，雖然兩件球衣屬不同牌子及設計，採用的質料也不同，但對運動員表現影響未必太大，特別是專業級運動員，更何況是奧運級別的選手。

不過葉曉雲也同意，穿網球衣打羽毛球情況不理想，因為網球是戶外活動，衣服上要求有防曬物料，與室內運動的球衣有分別。在比賽畫面中，葉曉雲亦看到伍家朗全身「濕晒」，她這樣解釋：「身上水分被球衣吸完後，球衣變到好濕，這意味着衣服沒有有效地將水分排出。總括而言，那件運動衣的吸濕排汗功能不是太好。」

葉曉雲接觸過Lululemon那件球衣，她分析說：「它排汗位，即是背部及胸口位置，布料結構上窿比較大。衣服下面不是最貼身部位，窿就比較細，這樣布料會有兩種不同組織，符合到如果出汗多，水珠要排出身體外的要求，幾有效。」

運動衣物料人造纖維為主

「現時市場上大部分運動衣，多數是人造纖維，但人造纖維有不同成分，比如我們常見的Polyester（聚酯纖維）、Nylon（尼龍），這些都是運動衣比較常見的材料。」

葉曉雲解釋，不同運動性質的衣服，要求並不一樣，比如有些運動衣需要緊身一點，自然希望要有彈性、彈力，以及回彈力好。這樣的話衣服會添加一些彈性纖維，比如Spandex（氨綸），雖然都是人造纖維，但會因應不同需要而作出調整：「比如一樣用聚酯纖維，但有些可能用Microfiber（極超細纖維），即是超幼細人造纖維，比正常細好多，無論是聚酯纖維或尼龍，都可以做到超細纖維。」

無論是纖維的粗幼度，或是橫切面的處理方式，都影響布料的吸汗功能。葉曉雲說，一般纖維橫切面是圓型，但為了增強吸濕排汗功能，一些運動衣會採用較特別的纖維橫切面，例如斷狀或四葉草型。

綿質衣服不宜穿着做運動

炎炎夏日，很多人喜歡穿綿質衣服，因為是天然纖維，手感好之餘，出汗之後也會吸收水分，令人覺得沒有那麼潮濕，身體感覺比較舒服。對此葉曉雲並不同意，她認為做運動穿綿質衣服不是最佳選擇，因為綿是吸水纖維，吸水之後不容易乾，衣服亦會變重，水分散失不夠快。

葉曉雲認為，運動衣最好是可以盡快將汗液排出身體，令身體保持乾爽。現時的運動衣多數用人造纖維，特點就是不會吸濕：「如果你倒水到人造纖維表面，它不會像綿一樣，一『索』就『索』晒。聚酯纖維或尼龍造的布料，你流了汗，纖維不會吸收。」而遍布布料上的小孔，則可以發揮讓汗水較易蒸發的作用，令身體感覺乾爽。

戶外運動須有防曬功能

運動衣亦會視乎適用於室內還是戶外，而有不同設計。葉曉雲解釋，一些戶外運動比如高爾夫球或網球，由於運動員長期要在陽光下曝曬，因此衣料的防曬功能是其中一樣最重要的考慮。適當的物料可以保護到皮膚，不容易被曬傷。衣服也講求防曬係數（Ultraviolet Protection Factor, UPF），通常去到UPF30就可以，可以將皮膚被曬紅的時間「延長30倍」。如有特別需要，布料亦可做到UPF40或50。室內運動自然不需要防曬功能，只要注重吸濕排汗就可以。

理大曾為亞運會划艇運動員設計的運動衣。

現時市場上大部分運動衣，多數是人造纖維。

葉曉雲認為，運動衣最好是可以盡快將汗液排出身體，令身體保持乾爽。

如果將室內和戶外衣服調轉用，會有影響嗎？葉曉雲說：「如果你穿了一件打高爾夫球的衣服去做室內運動，它本身是防曬，如果防曬級數是UPF50，那麼有機會是做了一些特別UV Protection（紫外線防護），可能沒有那麼吸濕排汗，或者有一些防曬物料是室內不需要的，多出來的功能就沒有必要。」

鯊魚戰衣融合高科技研發

各種運動五花八門，每種運動衣要求都不一樣。葉曉雲說，最難製造的運動衣，大都與速度有關，因為要求物料能減低阻力。比如游泳衣會要求減低水阻，單車會要求減低風阻。

葉曉雲形容這些講求速度的運動，連衣服也屬於重要裝備之一，所以往往會投入高科技研發。她以當年美國泳手菲比斯的「鯊魚戰衣」為例，之所以叫「鯊魚戰衣」，是因為研究人員抽取了鯊魚鰭上的組織去檢驗，再根據鯊魚鰭的結構，仿製成布料。

根據資料，「鯊魚戰衣」的面料由超輕質纖維材料製成，具有吸水量少、速乾能力高、貼合性強等特點，可以將水阻降低10%，運動員氧氣消耗量減5%，從而減輕運動員在比賽中的體能消耗。運動員穿上這件泳衣後，加強了身體流線型，有助他們在水中保持更長時間的最佳姿勢，從而得到更快的游泳速度。

泳手採用了這種一件頭「鯊魚戰衣」後，竟「瘋狂」地刷新世界紀錄。單是2008年北京奧運，游泳項目就產生了25項世界紀錄及65項奧運紀錄，全年合共產生108項世界紀錄，亦引致FINA（國際游泳總會）宣布2010年起禁絕高科技「鯊魚戰衣」，並訂明泳衣物料必須為紡織物，採用天然或合成物料製造。男泳手泳褲長度只能從肚臍到膝頭，而女泳手泳衣就不得遮蓋頸及膝頭，且不得使用拉鍊等等。由此可見，高科技物料對運動員成績影響有多大。

專項運動衣製作需時逾年

一件運動衣若能夠令運動員有好表現，自然錦上添花；但若因為衣服問題而導致失準，以致背後訓練的努力全部付諸東流，就令人感到不值。要為運動員設計衣服，絕對不能馬虎。

由無到有製作一件運動衣，葉曉雲透露起碼要一年。她以之前理大為亞運會划艇運動員設計的運動衣為例，運動員要坐在艇中進行運動，由於需要運用全身肌肉力量，背部微曲、四肢大幅伸展；上肢手臂、腳、背和肩膀都有獨特動作，並須不斷重複同一划槳動作，因此剪裁時要盡量配合運動員的坐姿和動作。例如要加大運動服腋下位置的剪裁，減少表面縫合，以保持運動衣內面平滑，避免摩擦運動員皮膚，影響划艇表現。

綜合各項要求，划艇運動衣的布料須具彈性、透氣、耐摩、散熱、吸濕排汗及防紫外線等功能，務求讓運動員有貼身舒適的感覺。另外，由於賽艇運動員出賽前要量體

重，所以除了重視稱身舒適外，布料還要輕盈超薄。

洋紫荊區徽製作十分嚴謹

根據划艇運動的特定要求，理大團隊又要制定衣物的測試標準，包括：防紫外線、濕度控制、輕巧、防褪色、柔軟度和耐用性等等。在各項要求都滿足之後，團隊最終成功研發出一套包括背心連短褲、T袖的高性能運動服。

完成以上各項程序後，團隊就開始因應每位運動員的體形去度身製作運動服，而樣本出來後還要試身，不舒服的地方要改，製作出合身的樣本後，就會給運動員去練習，測試衣服會否出現變形鬆等情況，如果不理想的話自然要再作調整，最終版本往往需時逾年才可落實。

由於運動衣是為香港代表隊設計，因此衣服上的區徽製作也十分嚴謹：「顏色選取或者繡花要好細緻，之前同事試過繡洋紫荊，可能繡花機密度不夠幼細，花瓣不尖就不夠靚，後來見到成品真的不行，又要改個繡花，畢竟是區旗區徽，整個過程（完成運動衣製作）起碼一年。」

最後，新運動服較之前所用的那一套輕了0.2公斤，除有助運動員減輕負重外，多出來的「空間」亦可讓他們進食更多補充能量的食物。K

精彩影片
請掃QR code

疫情下郊遊活動受歡迎 專家提供行山衣着小貼士

不少人假日都會選擇去行山。

新冠肺炎肆虐兩年，大家愈來愈注重健康，加上不能去旅行的緣故，不少人假日都會選擇去行山。葉曉雲對此亦提供了一些貼士。

她建議褲通常要穿一些耐磨、不容易勾爛的：「有些人都會穿Leggings去，但如果穿室內運動用的Leggings，比如做瑜珈的、好薄的Leggings，行山的時候有機會被樹枝割爛，都是不理想的。」

行山衣服不宜太貼身

至於上身，主要視乎要行多久，如果時間較長，葉曉雲建議穿一些防曬指數比較高的衣物，減少曬傷機會，另外就不要太貼身，因為當人感到熱的時候，如果衣服和身體之間有一些空氣流動會比舒服。

葉曉雲建議女士行山時穿一件貼身保護到胸部，中強度的運動內衣。

葉曉雲又特別提醒女生，因為很多女生都會穿運動內衣行山，她認為行山需要長時間上落，會令胸部經常搖晃，等於做慢跑運動，可能會令到胸部不適，甚至拉傷胸部組織或韌帶，所以她建議女士穿一件貼身保護到胸部，中強度的運動內衣：「因為不是打Boxing，低及中強度的運動內衣已經好好，可以保護胸部亦防止晃動，在適當位置亦會做到吸濕排汗功能，而且有些款式很好看，比較健康，不會太性感。」

吸濕排汗功能毋須太強

另外，由於山上面可能會大風，所以吸濕排汗方面的功能不需要太高，就像早前甘肅省舉行的越野馬拉松賽事，期間遇上極端天氣影響，令大批選手感到身體不適，並出現體溫下跌的情況，最後造成21人死亡。她認為由於這運動會需要長時間保持慢慢流汗，而不是劇烈運動，短時間就出好多汗，所以吸濕排汗的速度毋須太快。

二人創立的品牌在大灣區有一定知名度。

有人移民他國，也有人移居內地，享受事業與家庭的幸福。

一對港人夫婦，在內地先後以廣告、飲品，以至實體、線上時裝業務闖出一番事業，他們創立的時裝品牌From Nothing to Something ——— 由無到有，正是他們在內地生活的寫照。

文：周萱　　圖：受訪者提供

創立時裝潮牌NOTHING
Hanson & Anna
廣州奮鬥10年
無懼從零開始

Hanson和Anna 移居廣州10年，在當地大展宏圖。

2001年秋天，港人Hanson和Anna聽說廣州暨南大學開設了廣告系，他們不約而同各自報考，之後獲成功錄取，並成為第一屆廣告系同班同學。因為同樣來自香港，Hanson對Anna特別留意，後來在學校的各種活動及課程中，漸漸成為了要好的朋友，Anna還曾經幫Hanson追過班上的女生，可是每次都是失敗收場。可能是因為朝夕相對，Hanson發現自己慢慢喜歡上身邊這個陽光開朗、聰明大方的女生。

精彩影片
請掃QR code

Hanson和Anna由實體店進一步拓展網上銷售。

廣告工作壓力大 萌創業念頭

Hanson不是那種普通的乖學生，他有自己一套想法，甚有做廣告行業要具備的那種「古靈精怪」創意。大學二年級，Hanson報名參加了廣告界頂尖的「One Show創意節」，在準備階段，Anna給他的作品提供了許多建議，從此兩人之間暗暗地埋下了愛情種子。之後，他們作為參賽者，獲邀一起到北京人民大會堂參加決賽並領獎，這段旅程讓他們最終墮入愛河。

4年大學課程轉眼間完成，Hanson和Anna畢業後回港進入廣告行業工作，然而香港節奏太快，工作極繁忙，兩人覺得好像永遠沒有放工時間。儘管住在一起，但兩人每周幾乎只能見兩三次面，收入雖然不錯，但生活的重壓令他們受不了，於是兩人決定回廣州創業。

珍珠奶茶店因亞運工程倒閉

Anna在台灣生活過，對珍珠奶茶頗為熟悉，於是兩人膽粗粗在天河區開了自己第一家珍珠奶茶店。當年還是5元一杯奶茶的年代，但作為廣告專才，他們敏銳地意識到品牌的重要性，因此從選料、研發口味、再到設計包裝，兩人都是親力親為，做出來的奶茶也收獲了一片好評。

本來生意十分不錯，可惜後來遇上廣州亞運會城市翻新工程，門口修路影響客流量，店舖最後只能倒閉。

引入日本街頭服飾再創業

第一次創業失敗，兩人決定先停一停，慢慢思考未來的方向。在一次去日本的旅行中，Hanson發現當地年輕人街頭穿着時尚，感覺很新鮮，而當時這些時尚潮流品味，在內地和香港都比較少見。2016年，Hanson和Anna嘗試從日本進貨，在廣州天河區開設了自己的服裝實體店，想不到竟然大受歡迎，舖頭生意很快就穩定下來。

儘管表面上生意不俗，但經過一段時間之後，Hanson發現市場上已經無法找到完全100%合自己心意的產品，因而在進貨上遇到了阻滯。

2018年，Hanson和Anna創立了時裝品牌「NOTHING」，「NOTHING」這個名字寓意着From nothing to something，包含了從零到一的無限可能，也從側面完美詮釋出他們的生活態度。

「我們以前是平面設計師，不論做飲品還是服裝，對我們而言其實都是從零開始。那麼從零到一意味着每一次轉換跑道，每一次都在做一個全新的東西，我們要不斷突破自己，勇於嘗試。」Hanson解釋自己品牌「NOTHING」的寓意。

兩人對中港兩地文化十分適應。

疫情影響轉攻網上銷售

由於「NOTHING」設計靈感來自街頭、音樂與亞文化的融合，除了注重衣服的舒適性與實用性外，他們設計時也會從自身賦予衣服一些特別意義。從品牌創立至今，「NOTHING」獲得不少國內潮流媒體廣泛報道，並得到眾多潮流文化愛好者、社交網站KOL、影視藝人的喜愛，目前已是廣州地區小有名氣的潮流品牌。

2020年，受疫情影響，對大多數實體店來說都是艱難的一年。為了突破困境，他們發展線上渠道，開設網店。Anna說：「因為做了10年線下，線上對我們來說是一個未知世界，現在一切好像又是從零出發。不管是線下還是線上，希望能將『NOTHING』做成一個有風格、年輕人喜歡、具標誌性的品牌。」

中港兩地生活文化大不同

如果不是疫情，Hanson和Anna每月都會回港，他們很懷念港式生活，除了節奏快，香港最特別之處是方便，想做甚麼事很快就做到。廣州很不同，因為地方大，辦事會比較花時間。比如要買一個牌子的洗髮水，香港可能樓下超市就買到，所以他們很喜歡在香港行超市，推車仔、將東西放入購物籃，他們很享受這種生活方式，因為在廣州基本上都是網購。

Hanson很多香港朋友從來沒有回過內地，但也考慮過北上創業，他建議如果想回去發展，之前最少要到3至5個城市旅遊見識一下。Anna則表示，在國內生活心態上一定不能排斥內地人，放膽做自己喜歡的事，內地人其實都已經非常跟得上潮流。

內地年輕人包容減語言障礙

至於在內地生活會遇到甚麼問題？對Hanson和Anna來說，最大困難來自於語言，但在人際關係上完全沒有問題，因為年輕人之間都很包容，就算你普通話說得不好，只要別人聽得懂就可以。

Hanson最後強調，很多香港人關心內地的住房問題，事實上在同等價錢下，香港能買到的房子，在大灣區可以買大三、四倍，對Hanson來說，居住得舒適一些，生活才會更開心一些。

對舞台深情專一的演員 焦媛

焦媛曾經在接受傳媒訪問時說過：

「我不會結婚，我已嫁給舞台。」

這位曾四度獲香港舞台劇獎最佳女主角提名、榮獲第十六屆香港舞台劇獎最佳女配角獎項，被稱為藝術家和舞台劇女王，她在演藝界已享有很高知名度，根本毋須「語出驚人」，去吸引觀眾和媒體的注意。當我收到她的助理傳來一大堆過往的訪問文章和事跡，細看她的人生經歷和演藝事業發展，我相信她所講的是真心話。

文：謝悅漢

為了演《阮玲玉》，焦媛狠心把眉毛剃了一半，方便造型師「改裝」，因為她說自己的眉毛太粗。演出前夕，焦媛接受記者採訪，「我發現自己選的角色都有點『虐』，但我享受角色給我的全部。不疼、不心碎、不苦，我不樂意演」。《阮玲玉》最後有一段自殺前的獨白，給了她很大的表演空間。「這段戲會特別美，我年青學戲的時候，老師就講演戲要追求真、善、美，美可以有多種理解，甚至極致地表現『醜』、表現悲，就是一種美。在很多人眼中，是舞台上的背部全裸讓焦媛一夜成名；在一些話劇中，她要與男演員激情熱吻，只要劇情所需和導演的要求，她都全程投入忘我演出。

美國女劇作家馬莎．諾曼的作品《晚安，媽媽》，曾獲1983年普利策戲劇獎，其後被改編成電影，話劇曾在百老匯演出380場。由香港TVB視后米雪（與女兒相依為命「母親」）和舞台劇女王焦媛（要求自殺的「女兒」）聯袂出演，在大陸長沙市上演，劇情90分鐘，全程粵語的獨幕劇，整部劇下來，有喜有悲，有起有伏，引人深思，讓現場掌聲經久不息，大批觀眾感動得哭紅了眼眶。焦媛說，希望這套劇教會大家知道何謂「愛」，「一定要識得關心身邊的每一個人，尤其是家人」。

不論是溫柔又矛盾，對社會控訴最終用生命來完成「絕望」的阮玲玉，是癲癲瘋瘋的「曹七巧」，是開放豪邁「蘇絲黃」，是想厭世自殺《晚安，媽媽》的女兒，都是內心有棱有角的女子，焦媛都用盡心思和情感投入角色，令無數觀眾感動、讚嘆、鼓掌、回味。至少我親眼目睹她在《約定．香奈兒》演出，深深感受到她對父親的懷念和失落情懷，她成功了。

以下是訪問焦媛的對答

內地演出一百多場的《金鎖記》，為何此劇口碑很好和如此受歡迎？

我第一次看到《金鎖記》的話劇，是在2006年上海話劇藝術中心，看完後我就動了心思，想讓自己的「焦媛實驗劇團」來排練這部《金鎖記》。張愛玲小說《金鎖記》寫於1943年，故事描述明末清初，出身低下的曹七巧嫁予豪門大族中癱病在牀的姜二爺，然而她喜歡的卻是三爺季澤，這部小說備受傅雷和夏志清推崇。

2009年，港版的《金鎖記》正式開演，此劇是香港導演許鞍華首部舞台劇作品，由上海作家王安憶擔任編劇，以及由我主演，所以不論是《金鎖記》這部小說，和本劇合作成員，都引人矚目，這部話劇一經推出，就在香港創造了連演14場的轟動效應。之後，這部戲由我帶領到內地演出，曾先後在上海、北京、廣東等地演出，都反響熱烈。由於「焦媛實驗劇團」的演員大多是香港人，普通話說得不好，所以內地演出的《金鎖記》依然是粵語版本。

2012年，我憑借在《金鎖記》中飾演的「曹七巧」一角，獲得了第22屆上海白玉蘭戲劇表演藝術獎主角提名獎，這個獎項，是對我「燃燒在舞台上的生命」的肯定，另外，我發覺「不會因為語言，而妨礙大家觀賞這部戲」，藝術從來都是不設限的。

王安憶將原著改編為韶華時期和年老時期上下兩場，許鞍華則力求導出「外形上兩個完全不同」的七巧，我亦被激發出「一個瘋子的審慎和機智」。在舞台上，我要扮演的老年七巧肩聳手抖身顫，陰陽怪氣，行跡可笑，時而激起觀眾席一陣陣笑諷。而我亦要表達人物命運之壓抑絕望。我承認，最近幾年，浸淫在七巧角色中令我「越來越演得艱難，每次演都很心痛」。在我看來，七巧是在時代社會、周邊環境、愛情慾望各種關係之下，性格才發生扭曲。「我每次經歷七巧的人生都覺得很殘酷，這樣的投影對我來說，內心很辛苦。」舞台劇凝視七巧「對愛的需求和渴望」，我認為這正是七巧的女性意識。事實上，我亦意想不到這套劇會受大陸觀眾歡迎，說明大陸有許許多多熱愛文學與戲劇人士。

為何妳會將《約定．香奈兒》作為重寫給父親的「情書」？這套劇顯示出妳對父親有深厚的感情，請問為何父親對妳有如此重大影響？

小時候，我是個不折不扣的留守兒童。身為京劇演員的父親，骨子裏是個「重男輕女」的大男人。作為家裏的第二個女孩，我出生後，父親只淡淡地看了我一眼，就將我送往外婆家。在回憶中，三歲之前，自己沒有真正見過爸爸：「外公外婆告訴我爸爸是怎麼樣的——高高瘦瘦、特喜歡京劇、每天着迷於藝術、很好客、很喜歡跟朋友吃飯……這些就形成了我心裏父親的印象。」

後來，父親決定離開北京前往香港發展，在北京火車站，我才見到父親。初次見面的良好互動，加之血脈之間的奇妙聯繫，讓父最終敞開我的心懷，「到香港以後的十幾年，我們的關係非常好，情感很深厚。父親在北京演京劇時担任小生角色，父親來香港之後，觀念亦都有改變，再不會重男輕女，我們一家四口感情相當好，因為在香港我們沒有多少親戚和朋友，我父親來香港之後，是在基層工作，但從未聽過他怨天尤人，表示他接受生活和現實。他作為京劇演員時，生活相當有規律，所以我自小養成刻苦耐勞，我對人生堅持的刻苦精神，可能自小受父親感染。

「一切需要從頭來過的父親，未能延續京劇演員的事業，而是改行成為工廠裏的普通工人。這種遺憾被我長記在心裏，承襲父志、彌補父親的意難平，成為我潛意識裏不自覺想做的事：「後來我考入香港演藝學院，或許是因為我喜歡舞台，也可能就是希望可以討好父親，可以在父親心目中佔一個重要的位置。」

遺憾的是，天不遂人願，在我即將畢業的時候，父親罹患癌症不幸去世，這成為我心中永遠的遺憾：「我最希望我爸可以在舞台上看見我、可以為我驕傲的時候，他就走了。」多年後，盡管事業上有成就，但我「永遠都不滿足」：「我永遠在糾結，永遠都覺得不完美，永遠都要追求成功……自己很放不下，對人很嚴厲，對自己就更加苛刻。」

心理醫生告訴我，這是典型地把「兩條命活成了一條命」：「你最糾結、最痛苦的莫過於父親的那條命已經消失了。你一直背負着他的遺憾，你永遠無法得到想要的答覆、獲得想要的肯定，所以你情緒上很痛苦，也永遠覺得自己不夠成功。」良言驚醒夢中人。心理醫生的話，讓我得以正視自己心裏頭「永遠缺失的那一塊」，也給了我第二次成長的機會。

而這一次，我要從父親身邊的乖乖女，成長為焦媛自己。為了梳理、療愈自己，我找出自己10年前為紀念父親而寫的音樂劇《容易受傷的女人》，將其推翻並重新來過：「父親早逝是我的心結，這遺憾永遠會在我心裏。我對他的思念是永久的，但是人生不同階段對思念的注解是不一樣的……我的導演也跟我說，『你每個階段都應該再排一次』，所以這個戲應該是我生命中永久的主題。」

過程中，我自己執筆，一字一詞重寫劇本，但繼續沿用偶像王菲的歌來串聯整劇：「她的歌詞和情緒味道都很貼合我跟父親的關係，所以我就選自己最喜歡的歌手的音樂，來紀念給我影響最大的一個人（父親）。」新版劇名被她定為《約定．香奈兒》：「『約定』取自於王菲的歌名，很貼切，這部劇也是我跟父親的一個『約定』，香奈兒則是我自己很喜歡的品牌，『偶像的歌、父親的主題、自己喜歡的東西』，這三者有一種統一性在裏面。」

我希望觀眾看見的不再是角色，而是我自己。最大的不同，在於對自己和父親的關係重新審視，我承認：「以前我思念他，就覺得要填補他在藝術上的遺憾，所以我一直拼命追求舞台上的成就，覺得『你快樂，所以我快樂』。但這一路走來，我是很辛苦的，好像光是為了父親付出而沒有了我自己。所以《約定．香奈兒》裏，我最大的訴求應該是『找回我自己』。」

「做回自己」不是一件容易的事，「我從小受到的教育是『先人後己』，同時被教導了很多規矩與條框，這些都很好，但是要平衡，要適可而止，否則太壓抑真的會崩潰。人還是要釋放一些自己真正的感受出來，對吧？」

妳何時開始舞台生涯？

我17歲入演藝學院學習，在演藝學院讀了五年書，就開始我的舞台劇生涯。雖然父親熱愛京劇，但他並不鼓勵我入這個演藝事業，至今我仍記得他的一番話，「會演戲的是吃『戲』飯，不會演戲的是吃『氣』飯」。父親是我的偶像，我入演藝學院，感覺上要完成父親的心願。

在各種表演藝術中，妳較為喜歡那一種形式演出？

我最初都是演舞台劇為主，包括音樂劇，都是我的喜愛，在舞台劇、話劇、音樂劇三者中，我比較喜歡音樂劇。

在「約定．香奈兒」音樂劇，全部採用王菲的歌，可能在我成長的過程，當時最紅的歌星就是王菲，我是聽王菲的歌長大，在這劇之中，我用了18首王菲的歌，因為這些歌詞都相當配合劇情所需。

在妳眾多演出的舞台劇中，那一齣劇，妳個人感到滿意的？

可能是張愛玲著作《金鎖記》，我在國內演出這套舞台劇共100多場，亦因演出此劇奠定了自己在國內舞台劇的地位，在國內上演此劇時，由於香港演員的普通話說得不好，我們都是用廣東話演出，大陸觀眾從屏幕上的字幕明白劇情。我認為《金鎖記》演出成功有四大主要原因，（一）原著是張愛玲作品，大陸有很多張愛玲粉絲，（二）王安憶老師負責編劇，王安憶在國內知名度很高，（三）許鞍華是此舞台劇導演，許鞍華以前從未有主導過舞台劇，（四）此劇在大陸上演時，全部是粵語對白。

其次是音樂劇《約定．香奈兒》，這是我為懷念感謝父親而寫的，雖然目前只上演了四場，但獲得相當多好評。

在過去人生歷程中，有那些事情令妳畢生難忘？

由於基本上已經過去的事情，就已經過去了，如果一定要數出難忘的事，可能家父於2000年去世，而我沒有帶他去加拿大呼吸新鮮空氣，遊山玩水，至今仍是我覺得遺憾的事。另外，我於1997年到倫敦觀賞Chicago及西貢小姐舞台劇，亦令我感到震撼和難忘。

妳和高志森導演合作多年，有甚麼心得和感受呢？

高生是我工作上一個好好的導師，我未在演藝學院畢業，便已在高生主持的春天劇團工作，他在各方面都有指導我，並告知我必須專注於工作，毋須理會外界的閒言閒語和是是非非，所以對我而言，他是我的再世老師、父親，以及後期是工作上的拍檔。

在成長過程中，我所做的一切，都是一種報答父親，以及高先生和一些給我機會的前輩們對我的栽培，直至今天，我相信我是真正享受和喜歡這個表演藝術，和非常真心熱愛這個演藝事業。

如果年輕人要踏入演藝行業，妳有甚麼建言或者忠告給他們？

我認為年輕人真正喜歡藝術表演這個行業，不要貪圖利益和名氣，首先第一件事，要問自己是否真心喜歡這個行業，包括電影、電視、演藝表演等，是否有毅力和堅持精神去做這個行業，因為有時候付出和收穫是不成正比。不要以為一部電影，一張唱片，或者一次舞台劇演出，就以為有成績，其實毋須如此計較，只要真正下苦功不管結果如何，過一段日子後，便可能見到一些成績，這是日積月累的功夫。

妳說過從事演藝事業，必須要平衡好自己的感性和理性，為何？

喜歡從事藝術表演的藝人，以我個人觀察，都是比較感性大於理性，很多時會患得患失，甚至會勝利沖昏了頭腦，情緒上有時會有很大波動，會做成自己很大困擾。所謂理性，例如以舞台劇演出而言，如果觀眾反應和評語不佳，入場人數少，便要理性分析研究，是否天時地利人和不理想，譬如現今因疫情關係，一定會影響票房和賣座記錄，所以不能夠怨天尤人，要時刻保持理性思考和分析，並在感性和理性方面保持平衡。

將來會否考慮開班授徒？

我目前尚未有信心去做一個老師，這是相當遙遠的事情，因為自己亦都覺得未夠資格。在演藝學院學習時，李銘森導師教曉我如何做導演和編劇，在學術上，他教授很多理論和寶貴經驗，令我銘記心中，並且在我日後演藝事業上可以應用，此外，在演藝學院排練一個音樂劇時，他選中我作為音樂劇女主角，給我演出機會。

作為一個導師，不管是好是壞，都對學生有深遠影響，所以我覺得目前未有此種境界去教導其他學生，因為「識做戲並非表示你識教人做戲」，但我可以將舞台上經驗，和其他年青朋友分享，這是絕對可以做得到。記憶所及，我做了三次分享會。

在未來的歲月，會否由於年齡關係，從台前演出轉為幕後的監制或導演？

我於2005年建立焦媛實業劇團開始，在上環文娛中心簽了一個場地伙伴計劃，由2008年~2015年六年期間，除了擔任演員外，我亦負責監制和導演工作，所以這兩項工作，我都非常熟悉，當然，現今我是享受台前演出的樂趣。

文：Tiffany

時尚解讀 2021秋冬 4大流行穿搭

踏入十月，秋冬季新貨開始陸續上架上線。疫情爆發一年多，時尚界雖然深受影響，但也沒有因此停下來，正所謂The show must go on，2021/22秋冬時裝周繼續搬到網上舉行，讓即使受封關限制的時裝迷也能緊貼國際時尚。相對於春夏，秋冬裝好玩之處是讓你左襯右襯，穿搭出有趣又多變的層次造型，今個秋冬穿甚麼最時尚？編輯部就集合了4個大家不可錯過的流行趨勢，讓你繼續潮下去。

BOLD AND BRIGHT 飽和亮色

今個秋冬女裝調色板分為兩大主題，除了以自然的大地色調展現優雅格調，另外高飽和度的亮色亦備受時裝大師寵愛；Pantone欽點的Green Bee蜜蜂綠、Ibiza Blue伊比薩藍、Daylily萱草黃和Red Alert警報紅，統統被PRADA、Raf Simons及Salvatore Ferragamo等大牌融入設計，明艷搶眼的色彩，瞬間吸引大家眼球。除了穩穩陣陣穿單一個色，大師亦教你如何放膽大玩撞色，如黃撞綠、紅撞粉紅，營造視覺衝擊。疫情下生活苦悶，影響心情，相信設計師是有感而發，希望透過這些吸睛設計令大家心情變得明亮開朗。

Salvatore Ferragamo

Moschino 黃色毛毛 Mules $4,150 / farfetch.com

PRADA

Frankie Shop 夾棉外套 $1,865 / net-a-porter.com

Suprema淺灰色夾棉長褸 $2,903 / farfetch.com

PUFFER COAT 軟綿綿漲卜卜

冬天總要一件時尚保暖的外套旁身，今個秋冬將會是Puffer Coat的天下，即是羽絨或夾棉褸。大家印象中「漲卜卜」的羽絨褸其實也可以升呢演變成時尚的褸款，今季各路大師為羽絨褸注入不同風格，來打破沉悶的感覺。Ottolinger以大反領及交叉綑綁式創作出浮誇前衛輪廓，MIU MIU粉色羽絨滑雪裝展現夢幻少女情懷，Raf Simons超大Oversize羽絨褸配以闊褲，不費吹灰之力就穿出型格隨性。除了外套，夾棉概念更延伸到下身裙裝和褲裝。相信大家最擔心是香港的冬天越來越暖，入手時不妨選擇較薄身款式，穿起來也更輕盈。

Moncler 夾棉半截裙 $5,500 / farfetch.com

Ottolinger

MIU MIU

TAILOR ON TAILOR

中性帥氣

近年中性風格屢次成為時尚圈的流行重點，女生都愛上西裝造型所賦予的帥氣。今個秋冬西裝套裝依舊是設計師的熱門之選，更着眼於富層次的造型配搭。用高領衫打底是造型關鍵，再以恤衫、背心外套、西裝等不同單品疊穿增加層次；當天氣轉冷時，更可選擇外搭長版西裝大衣，這款將西裝與長大褸結合的大衣，不但剪裁講究，長身設計更顯氣勢和型格，不難成為女士熱門的冬日上班造型。

Tory Burch

Lemaire

Raf Simons

Saint Laurent 灰絨格紋西裝 $21,010 / net-a-porter.com

Giada

Harris Wharf 駝色絨褸 $5,748 / farfetch.com

GUCCI 天藍色摺褶裙 $16,600 / net-a-porter.ocm

MEGA KNITS

針織長冷裙

針織毛衣可說是每到冬季必不可缺的單品，皆因保暖又舒適，今季時尚大師將針織的慵懶與舒適感推向極致，除了百搭的過頭笠毛衣，今季更主打長長的冷衫裙，Two Piece套裝與一件頭連身款式均是熱門推介。款式以寬鬆、利落為主，將舒適和簡約線條相結合，不但予人輕鬆無負擔之感，更可把身型缺點統統遮蓋。Acne Studios、Chloe及Gabriela Hearst完美示範了時尚與保暖同時兼備，冷裙除可單穿，搭配不同長度的外套、長褲和頸巾加強保暖外，亦打造層次造型。

Altuzarra 駝色樽領茄士咩毛衣 $7,020、長冷裙 $7,810 / farfetch.com

Acne Studios

Sacai 灰色針織冷裙 $6,000 / farfetch.com

Gabriela Hearst

講到換季，豈止添置新衫，手袋亦是女生非常重視的一環。環顧秋冬時裝T台（即天橋），各大品牌致力打造獨特而易襯的設計，面對花多眼亂的包包款式女生應如何取捨？編輯部綜合了四個大熱的手袋潮流，正在猶豫換包包的你不容錯過。

觸目上架

新季大熱手袋

Salvatore Ferragamo Garcini logo 印花 Tote $10,254 / farfetch.com

CLASSIC TOTE 優雅大方手提袋

繼加大碼Tote Bag熱爆春夏後，今個秋冬Tote Bag熱潮持續，但就換上Size適中、方正硬挺的Classic款來俘虜一眾上班族。皮革Tote向來是OL返工手袋熱選，不但外型優雅大方，而且容量充足、百搭易襯，絕對值得投資。各品牌除了以優質皮革打造低調而奢華的袋款，LOEWE與GUCCI於袋身加上大大個Logo吸引大家眼球，VERSACE更以全新創作Monogram印花披上袋身，時尚奢目。

Khaite

Dsquared 2 毛絨 Tote $14,760 / farfetch.com

MIU MIU

GUCCI

FURRY BAG 毛毛系包包

秋冬季點少得毛毛質感，充滿冬日氣息的毛毛手袋將榮登秋冬Must Have袋款。材質以Shearling毛絨和仿皮草為主，毛茸茸的質感摸起來柔軟又舒心，難怪令女生愛不釋手。毛毛材質可塑性高，與任何袋款都合襯。今季開始停用動物毛皮的Prada運用仿皮草打造手挽袋，同樣亮眼奪目。將動物元素融入設計的Burberry，帶來萌爆的毛絨「兔兔袋」；Michael Kors將時尚的手拿包由皮革材質變成長長的羊皮毛，貴氣的同時挽着還可以暖手。

P.A.R.O.S.H. 豹紋仿皮草 Tote $1,716 / farfetch.com

Bottega Veneta 毛絨肩袋 $32,200 / farfetch.com

Burberry

Michael Kors

VERSACE

Valentino Garavani
迷你手袋 $5,900 /
farfetch.com

Missoni

JW Anderson nano cap
帽迷你手袋 $2,323 / farfetch.com

Jacquemus Le
Chiquito迷你手袋
$4,290 / farfetch.com

MICRO MINI

超迷你小手袋

手袋唔一定大才搶鏡，小巧的迷你設計一樣可以引人注目。Chanel、Missoni和VERSACE等大牌紛紛為標誌性的手袋推出超小迷你的尺寸，size就只有手掌般大，頂多只能擺放少量信用卡、現金、唇膏，與其說是手袋，不如說是配飾，因其裝飾性大於實用性，除了手挽、側孭外，也可變成頸上的掛飾，或繫在大尺碼手袋上，可塑性亦高；加上迷你版的售價比正常尺寸手袋平一大截，不難成為女生搶購的目標。

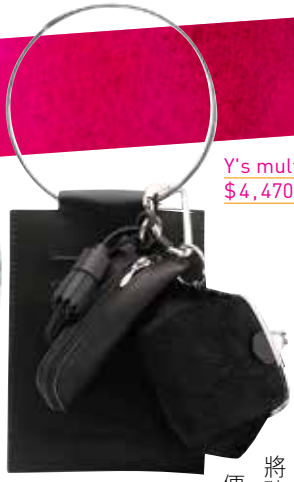
Chanel

VERSACE

LOEWE Anagram
印花Logo皮革 Tote
$19,700 /
farfetch.com

Hermes

Etro



Y's multi-pouch 手挽袋
$4,470 / farfetch.com

Sacai x Porter multi-
pouch 手袋 $3,340 /
farfetch.com

MULTI-TASKING

多功能手袋

都市人的隨身物特別多，銀包、鎖匙、電話不在話下，加上近年疫情消毒清潔用品不離身，當手袋裏放了大堆林林總總的小物，要找東西時實在不容易。要對付這個問題，時尚多功能隨身小袋便應運而生。多功能袋的特色是size適中輕巧，有些是由多個小袋組成，有些則備有多重間隔，讓你可以將隨身小物逐一收納，實用又方便。其中Hermes今季推出了可放電話、唇膏、信用卡三合一多功能袋，肯定成為搶手貨。

文：Charlotte

秋咳不停

先補脾肝再潤肺

圖：shutterstock

過了中秋，天氣明顯變得早晚溫差較大，相對濕度亦漸低。向來氣管和喉嚨偏差的朋友更開始出現咳嗽的症狀，醫學博士溫愛詩解釋道：「很多人以為咳嗽純是氣管喉嚨的問題，事實上外感與內傷均可以引起咳嗽。《黃帝內經》的《素問・咳論篇》謂『五臟六腑皆令人咳，非獨肺也。』」中醫學上，肺脾氣虛的人，在秋天亦會容易咳嗽；若有哮喘病史的，更要注意身心調理、食療保養。

溫愛詩博士簡介

香港大學中醫全科學士及中醫（針灸）碩士，廣州中醫藥大學中醫學博士（皮膚科）。香港註冊中醫；中醫皮膚專家/醫學博士；嶺南皮膚病流派傳承人；專研養生美食設計及策劃。

入門聞咳嗽 醫生眉頭皺

中醫有句說話：「入門聞咳嗽，醫生眉頭皺。」意思是咳嗽的原因很多，若不及時治理，病情會越變複雜，慢慢演變為久咳、慢性支氣管炎或肺炎。溫博士指出小孩和長者初起咳嗽就要及時見醫師，萬一惡化有機會誘發成哮喘病，非常棘手難治。入秋後特別多人咳嗽，原因是很多人在炎炎夏日時喜歡涼吃凍飲，天天生活在空調冷氣之中，引起痰濕內蘊的情況，到秋冬風邪偏盛的日子，夏日已內藏的寒濕就名副其實乘「虛」而入，出現咳嗽病症。溫博士說：「脾為生痰之源，肺為痰之所」，所以不要以為咳純是呼吸道和肺部的問題，脾肝臟的保養亦十分重要，所以飲食對咳嗽亦影響很大。

外感內傷咳嗽起

咳嗽主要由「外感」和「內傷」而起。中醫說的外感就是受外在環境影響身體，即中醫說的感風寒和燥邪，而內傷就是臟腑功能失調，當中以內邪犯肺為主引起咳嗽。

入秋後肺脾氣虛的人較易咳嗽。

外感引起的咳嗽症狀：

風寒襲肺：咳嗽聲重、喉嚨痕、痰稀白、伴隨鼻涕清流及頭痛等症狀。

風熱犯肺：咳嗽聲同樣重，咽喉燥乾痛、咯痰不爽，痰黏稠帶黃。

風燥傷肺：喉癢乾咳，唇鼻乾咽喉痛，少痰甚至無痰，即使有痰亦難咯出，甚至痰帶血絲。

內傷引起的咳嗽症狀：

痰濕蘊肺：咳嗽聲重濁、痰多黏而厚稠，伴隨胸悶胃脹滿感覺，整個人疲倦乏力，大便不結實呈半液體狀態。

痰熱鬱肺：咳嗽聲粗促，痰多，質黏厚呈黃色，常常感到口乾，胸肋脹滿，每次咳嗽時更引發痛楚。

肝火犯肺：咳逆，即咳嗽時引發不順氣，面泛紅咽喉乾，感覺痰不多，但黏在喉嚨咯不出來，隨情緒波動亦會令病況惡化。

肺陰虧虛：乾咳，痰少帶黏呈白色，或痰中帶血絲，聲音沙啞，身體出現潮熱及夜寢盜汗，手足心熱。

温博士指出：「一般來說外感咳嗽病位較淺而容易治療，但濕邪與燥邪（秋天常見）往往濕熱互結，纏綿而難癒。因為濕而困脾，脾虛而引起積濕成痰，轉為內傷之痰濕咳嗽；燥熱傷津，久則肺陰虧虛，成為內傷肺虛肺燥之咳嗽。就是俗語所謂『燥咳每成癆』。肺、脾和腎三臟相互影響而成咳喘難治之症。」

預防咳嗽小貼士

01 留意天氣注意保暖，出入冷氣地方，和秋天溫差大的日子，最好穿有領的衣服保暖頸部，女士和長者秋日可佩戴薄頸巾避免風寒。

02 一旦有咳嗽（即使是初咳）必須嚴格戒口，糖果及較高糖分的水果不要進食，例如橙和提子。肉類亦要選擇性平和的豬肉、雞、鵝及牛比較溫燥，海鮮魚湯容易引發痰濕。

03 適當運動增強體質，如太極拳、瑜伽和快步走，促進血液循環有助提升免疫力。

04 調情志。情緒波動、動肝火易引起咳逆，保持心境平和是抗病良方。

食療推介

清熱潤肺 化痰止咳——

川貝南北杏燉雪梨糖水

材料：川貝母10克、龍皇杏10克、北杏10克、天津鴨梨2個（去皮芯切小塊）及冰糖適量。

做法：隔水清燉2小時即可。或可以先將所有材料（除了雪梨）煮1小時，然後加入雪梨再煮10分鐘即成。糖尿病人可以不加糖。

清熱平肝 潤燥止咳——

石斛止咳茶

材料：石斛5克、金銀花6克、杭白菊5克、大麥冬5克及枇杷葉5克。

做法：加入熱水沖泡代茶水飲用。可加少量冰糖增強潤肺功效。

健脾祛濕 化痰止咳——

潤肺湯

材料：茯苓15克、炒扁豆15克、無花果3粒、龍皇杏10克、北杏12克、枇杷葉10克、雪耳1個、陳皮1個、蜜棗2粒；瘦肉半斤、粟米1條、小紅蘿蔔1個。

做法：瘦肉汆水，其他材料洗淨，加入熱開水2公升，水滾後慢火煲2小時，加適量鹽即可，適合全家飲用。

文：Tetsuro　圖：互聯網

news 01

旗艦級 Surface Duo 2 最薄5G裝置

微軟在剛過去的大型發布會中公布了Surface Duo 2，外表雖然與上一代相近，不過就追貼現今旗艦規格，並擁有5.5mm厚度機身，為市面最薄5G行動裝置，繼續強打雙畫面多工作業。

增至3鏡頭

Surface Duo 2與上代最明顯的分別是改用了外置3鏡頭，為12MP廣角、16MP超廣角和12MP遠攝，加上屏幕上的12MP自拍鏡頭，滿足現今拍攝需要。屏幕方面每邊都稍稍加大至5.8吋，解像度達1,344 x 1,892，並有90Hz刷新率，打開就會變成8.3吋巨芒。處理器也升級至Snapdragon 888，因此支援5G通訊能力。內建8GB記憶體，儲存空間有128GB、256GB或512GB選擇。

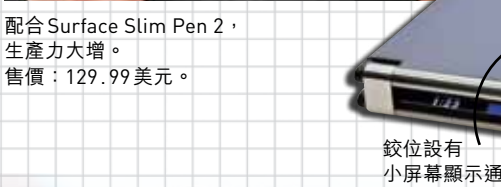
增強生產力

生產力是Surface Duo 2強項，雙畫面除可擴闊視野，也可多工作業開不同Apps，又或其中一邊化身鍵盤作文書處理，變成控制器令打機時手指不會阻礙遊戲畫面。若配合新推出的Surface Slim Pen 2觸控筆，加強了筆觸感覺和細膩度，就可有更多玩法。

Surface Pro 8加大屏幕

如果嫌一般手提電腦太重，Surface Pro 8則有較輕薄的889克機身，而不失工作效能。將預載Windows 11的新機屏幕加大至13.3吋，並支援10點觸控，120Hz刷新率，提升操控和流暢感。兩組USB-C接口同時支援Thunderbolt 4，擴充性再加強。規格方面，最高可選配Intel 11代Core i7處理器、32GB記憶體和1TB SSD，文書應用綽綽有餘。

Surface Duo 2雙屏幕打機自然不會阻礙遊戲畫面。售1,499.99美元起，美國率先於10月21日推出。



配合Surface Slim Pen 2，生產力大增。
售價：129.99美元。

鉸位設有小屏幕顯示通知。

後置3鏡頭，支援HDR拍攝及4K影片攝錄。

Surface Pro 8售1,099美元起，香港於明年初推出。

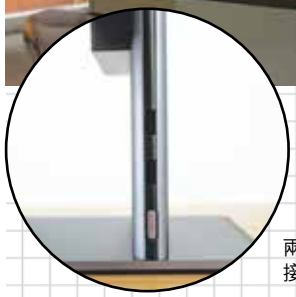
news 02

華為MateStation X 原色表現

華為在手機方面一向很重視屏幕表現，如今推出旗下首部All in One電腦MateStation X亦在畫面上着墨，帶來28.2吋10點觸控屏幕，擁有4K+解像度不在話下，還有98% P3色域、ΔE≤1色準、HDR400等規格，配合92%屏佔比，視覺感受無可挑剔，3:2獨特比例也許更適合專業相片的後期處理。

在簡約纖薄的機身中，已內建AMD Ryzen5 5600H/Ryzen7 5800H處理器，提供強大效能，相對只有16GB記憶體和512GB SSD則顯得有點不足。另支援Wi-Fi 6及藍牙5.1連接。不過最重要是支援華為「多屏協同」，可以簡單地與同品牌耳機、手機及平板等互聯，如利用電腦作通話、延伸電腦畫面至平板、互傳檔案等，提升工作效率。

售價：9,999人民幣（R5處理器）、11,999人民幣（R7處理器）



兩個USB-A及兩個USB-C接口隱藏在機身兩側。

IKEA隱藏式無線充電 枱面更整潔

一般無線充電板都是放在枱面，雖然減少電線的糾纏，但反而令枱面又多一件配件。IKEA有見及此，推出了隱藏式無線充電裝置SJÖMÄRKE，可安裝於枱底或者一些矮櫃櫃面內部，讓枱面或櫃面智能化，變成無線充電板，也使家居更為簡約整潔。

要順利使用SJÖMÄRKE，還得跟隨一點「規矩」，首先是它不適用於金屬枱面，而枱面的厚度須為8mm至22mm，即是說將手機零距離放上SJÖMÄRKE是不能充電的。SJÖMÄRKE支援Qi 1.2.4標準，充電功率為5W，相等於以前插線1A的充電速度，以現今標準來說相對較慢，不介意充電速度的話，又想枱面更簡潔，減少家中的電線，也可以考慮一下，或者睡覺時放在床頭櫃面讓它慢慢充電。

news 04

無線充電令枱面變得簡約。

SJÖMÄRKE由10月起陸續在不同地區發售，不過未知會否引入香港。售價：$39.99美元

HalfDive VR 瞓住玩

news 03

VR頭戴式裝置一般都要造得夠輕便，才可以讓玩家輕鬆使用，但這樣同時有可能會犧牲了畫質。日本公司Diver-X最新設計出一個可瞓住玩的VR裝置HalfDive，再沒有這些顧慮，它提供3,200 x 1,440解像度、90Hz刷新率畫面，可視角度達134度。最高規格型號更內置10枚非球面鏡作光學變焦，在VR中實屬罕見。

為提升沉浸感，HalfDive設有4個喇叭包圍頭部，並有力回饋和震動功能；兩邊更備有風扇提供微風吹拂的感覺。而解決用家在VR世界中要移動的問題，HalfDive也設有腳部的控制器，至於手部的控制器則有待公布。老實說VR玩半小時已經頗疲累，瞓住玩的話玩到累了便瞓，可能很受宅男歡迎。

今年11月HalfDive將會在Kickster集資，預計基本型號8萬日圓、全套配備12萬日圓、變焦型號40萬日圓。

堅 Magazine 雜誌

P.36

對舞台深情專一的演員
焦媛

愛國愛港大原則不能妥協
培正副校長鄭景亮辭職
大灣區繼續作育英才

P.24