獨家專訪

香港律師會兩大護法

陳澤銘

彭韻僖

解說《國安法》釋除市民疑慮

目錄 / Contents

003 堅評 落實愛國者治港 搞好立法會選舉

004 封面故事 獨家專訪 香港律師會兩大護法 解説《國安法》釋除市民疑慮

014 選戰風雲 法律界年青法律學者挑戰前律師會會長 陳曉鋒：當選將率團訪京 冀為大律師公會破冰

020 政壇奇兵 強攻10區直選及功能界別 非建制派突襲立法會選舉

022 政壇新貴 背負家族名聲 從抬轎變上轎 梁明堅接棒父親 實現鄉事年輕化

026 制度改革 精英運動員青黃不接 下屆奧運成績堪憂 鍾伯光質疑體院搞錯方向

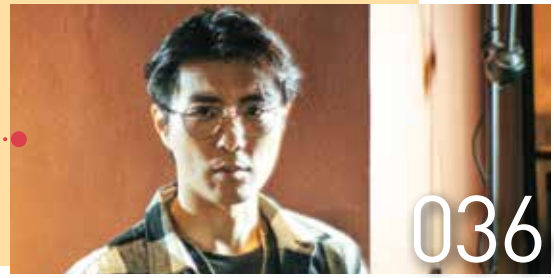
032 垃圾圍城 政府資助「好好斗」回收計劃 建築廢料隨街棄置未解決

036 娛樂 張景淳 男人四十 忠於自己

042 飲食 期間限定白鑽盛宴

044 時尚 最佳夥伴男生公事包提案

046 健康 寒風引發膝關節痛



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
Google play

落實愛國者治港 搞好立法會選舉

中國共產黨第十九屆中央委員會第六次全體會議11月8日至11日在北京舉行，審議並通過《中共中央關於黨的百年奮鬥重大成就和歷史經驗的決議》。這份決議是中共百年黨史中的第三份決議，其分量可以想見。決議中涉及香港的部分，重點提及中央採取一系列標本兼治的舉措，堅定落實「愛國者治港」，推動香港局勢實現由亂到治的重大轉折。特首林鄭月娥回應指出，香港對中央堅定支持的最佳回報，是確保「一國兩制」行穩致遠，聚焦發展。本刊認為，香港眼前最重要的任務就是要落實好新選制下的首場立法會選舉。

11月11日，新華社發布的中共十九屆六中全會公報，有關港澳的部分寫明：「在堅持『一國兩制』和推進祖國統一上，黨中央採取一系列標本兼治的舉措，堅定落實『愛國者治港』、『愛國者治澳』，推動香港局勢實現由亂到治的重大轉折，為推進依法治港治澳、促進『一國兩制』實踐行穩致遠打下了堅實基礎」。

特首林鄭月娥發表新聞稿作出回應強調，這份來自中央領導的堅定支持，是維持香港長期繁榮穩定的根本保障。香港今日迎來了重回「一國兩制」正軌的新局面，香港對中央堅定支持的最佳回報，是確保「一國兩制」行穩致遠，聚焦發展，用好國家在《十四五規劃綱要》給予香港的大力支持，在金融及創科等範疇，以「香港所長」貢獻「國家所需」，與全國人民一起踏上新征程，開創更美好的未來。

中共百年華誕，本刊曾專訪歷史學者劉蜀永教授，細述中共與香港的治理源遠流長，中共百年發展的每個階段和香港都有很密切的聯繫，香港在上世紀中後期，經濟起飛的階段，中共實際上也是其中一個非常重要的因素。中聯辦主任駱惠寧在今年6月12日作出的「百年偉業『香江篇章』」主旨演講中指出，中共是「一國兩制」事業的創立者、領導者、踐行者和維護者。

六中全會公報總結了中共百年奮鬥成就和經驗，確立了習近平黨中央的核心、全黨的核心地位，確立習近平新時代中國特色社會主義思想的指導地位，其中有關香港的內容，點明了在香港的「一國兩制」事業出現危機的重要關頭，中共黨中央採取一系列標本兼治的舉措，堅定落實「愛國者治港」，才讓香港局勢由亂到治。

香港過去的發展與中共緊密相關，未來的發展更離不開中共的領導。香港社會各界必須重視這份決議，深切了解和領悟，做到思想上對接，才能與國家同行，用好中央各項惠港政策，發揮好香港的優勢。而現階段擺在香港眼前最重要的任務，就是要落實好「愛國者治港」的原則，搞好下月（12月）19日的立法會選舉。

今年的立法會選舉是中央完善香港選舉制度之後的首次立法會選舉，10月30日至11月12日的提名期已經結束，共收到154個提名，90個議席全部都出現競爭，不僅有許多現任議員報名爭取連任，新的選舉制度亦吸引了許多過去從未參選的各領域的精英人物，以及具有代表性的各界人士參選，呈現出多元參政、均衡參與、良性競爭的新局面，出現前所未見的全面競爭的新氣象。

立法會選舉的提名期進展順利，取得成功，接下來要做的就是依法有序地推動競選程序，讓市民大眾都能積極地參與這場選舉，選出真正的既愛國愛港，又有賢能的人選進入立法會，履行反映民意，監察政府，促進政府施政的職能。

「愛國者治港」原則，需要市民大眾廣泛參與，共同建設落實。政府有責任推動宣傳，讓市民大眾都能準確地認識「愛國者治港」的內涵及其重要意義，認識到積極參與投票的重要意義以及責任。

兩大護法《國安法》民疑慮

前任會長彭韻僖

《港區國安法》已生效超過500日，但普羅大眾似乎仍有不少疑慮，連一些精英分子、中產人士，也在一知半解的情況下，倉皇「逃離」香港。

究竟是本港的自由真的有所收窄，還是市民未適應《國安法》？本港法律界兩大「重磅」人物——香港律師會新任會長陳澤銘以及剛交棒的前會長彭韻僖，分別接受《堅雜誌》專訪，大談對《國安法》的個人見解。

獨家專訪

香港律師會

解說《釋除市

新任會長 陳澤銘

陳澤銘堅信，港人的基本人權從沒有受《國安法》影響而喪失，他預期未來幾個月至一兩年間，將會有大量《國安法》案件審結：「我希望在這些案例中，可以得到較為明確的答案。」彭韻僖亦指，法律和社會與時並進，鼓勵市民細看《國安法》條文和案例，加深對一條新法例的認識。

各抒立論，兩位以守護法治為己任的「護法者」，並不約而同地指出，《國安法》確有立法需要，對維護國家安全必不可少。

文：李家翹　圖：黃冠華

香港律師會會長 陳澤銘：盼法庭判決釐清《國安法》概念

陳澤銘認為《國安法》目的是保障國家安全，認為經過法庭的判決，將有助釐清市民大眾的疑慮。

「市民大眾、國際社會對這條新法例不了解或有疑問，其實是正常的。每一條新法例出台，都會有此階段。」

今年8月31日獲選為新一任律師會會長的陳澤銘，「新官上任」至今兩個月，一直忙於向社會各界解說包括《國安法》在內的形形式式法律議題，以釋除市民大眾的疑慮。對於《國安法》如此重要的新法例，陳澤銘過往出席國際論壇時，也遇到過不少國家的法律工作者向他提出質疑，甚至批評。本港亦有外國領事館非常關注這法例，陳澤銘都認為是正常事，他時常會向關注的人分析《國安法》是怎麼一回事。

面對不同社會挑戰須新方法處理

「每一個獨立主權國家（Sovereign State），都與國家安全這個概念緊扣在一起。若要體現主權，便需要有一套完整的國家安全法例，保障國家主權。」陳澤銘解釋，《國安法》絕非香港獨有的新法例，其實所有國家都有類似的法案去保障國家安全，包括一些所謂西方民主國家亦不例外，同樣有自己的《國安法》。

「當然，不同國家要面對的問題不同。」陳澤銘認為香港今日面對的問題，跟三年前（「反修例」風波爆發前）面對的問題已完全不一樣：「今天我們面對不同社會挑戰的時候，需要用一些新方法去處理，我非常理解。」

政府曾特別推出《港區國安法》小冊子向市民介紹《國安法》。

英美皆有類同《國安法》之法例

過往本港法律界較少比較國際間同類法律，去討論《國安法》的必要性，陳澤銘列舉多個例子，指出美國的「叛國罪」最高刑罰可判死刑，或不少於5年監禁；另有諸如《外國情報偵察法》、《愛國者法案》(USA Patriot Act) 等等，都賦予美國調查當局非常大的調查權、拘捕權。英國也有類似的法案如《反恐及邊境安全法案》(Anti-Terrorism Act)，除了涵蓋針對恐怖分子，更針對域外司法管轄權，犯案者監禁刑期不短，最高可判10年監禁。

「我指出這些例子其實是想指出，英國、美國都是普通法國家，其實都有自己的《國安法》，雖然寫法跟香港《國安法》並非完全一致，不過目的都是保障國家安全，特別是針對一些會影響國家安全的境外分子，與香港的做法類似。」陳澤銘因其會長身分，認為不宜評論哪個地方的《國安法》比較嚴苛或寬鬆，但他特別鼓勵市民可一併參考新加坡、馬來西亞等東南亞國家維護國家安全的法例，再比較香港的《國安法》看看是否嚴苛。

陳澤銘解釋，上述國家都曾經是前英國殖民地，她們除了沿用普通法之外，英國亦將其《叛逆法》(Sedition Act) 幾乎一致地應用於當地。多年來，每個國家都曾修改過其煽動叛亂的罪行，部分改得更嚴苛也不出奇：「最後我只能夠說，《國安法》並非香港獨有，絕大部分國家都有相類似法案/法例去保障國家安全。」

美國亦有「愛國者法案」，目的與《港區國安法》類似，賦予美國調查當局很大的調查權力。

《國安法》已考慮國際間公認人權準則

《國安法》有其立法需要，但確實有部分事情是「以前做得，現在做不得」，這是否對自由有影響？對此，陳澤銘這樣解釋：「任何新法例出台之後，總會有市民以前可做的事，因為新法例而不准再做，是否影響自由？某程度是的，但重點是這種限制是否合法、是否合理。」

全球多國均有設立維護國家安全的法律，保護國家安全何來不合理？陳澤銘認為關鍵在於基本人權會否受新法例影響而喪失。他指出，《港區國安法》第四、第五條，已將《公民權利和政治權利國際公約》保障人權的條文寫進《國安法》，因此法庭處理《國安法》的時候，需要考慮國際間公認的人權準則。而市民大眾較少留意的是，《國際人權公約》其實容許基於國家安全或公共衛生安全的原因而限制自由：「這點是國際間都接受。」

歐美多國都有反恐需要，以保障該國安全。

《國安法》、反修例案件堆積如山

對於《國安法》生效一年多以來仍備受爭議，陳澤銘認為，這樣重要而又影響深遠的法例，可能會令香港居民、海外投資者甚至是遊客、路經香港的人，都受到影

香港律師會前會長 彭韻僖：香港不能成為國家安全缺口

響，所以《國安法》廣受關注是正常事。不過他期望大家明白，在普通法之下，每一條新法例出台，都會有不明確之處：「普通法的特色，就是透過法庭的案例（Cases）、經過法庭的判決，去釐清一些法律上的概念。」

陳澤銘希望法庭能夠加快程序，將《國安法》有關的案件，盡快透過法院審結後，在判詞中對《國安法》的一些具體要求加以釐清，減少大眾的疑惑，「越早釐清，對社會越好」。

另一方面，陳澤銘認為，加快審訊亦正好讓還押候審的被告盡早結案：「如果早一點有判決，他們無罪當然可以釋放，如果有罪他們亦可正式被判刑，對被告、對社會都是好事。」

但問題是，截至11月初《國安法》案件已排期審訊的不多，除了「唐英傑案」已在高院原訟庭審結外，其餘重要的判詞就只有黎智英就《國安法》保釋門檻提出的爭議，由終審法院一錘定音。然而這個案例只談保釋，對市民了解《國安法》四大類罪行並無多大幫助。目前「反修例」以至《國安法》案件堆積如山，坊間已開始質疑，現時是否已到了法庭審案的「樽頸位」。

大量被告工作量前所未見

作為法律工作者，陳澤銘體諒審訊《國安法》案件的難度，因部分案件有大量被告，例如初選案就多達47名被告，幾十人同時應訊，香港法院從未試過，以致法庭需要連續數天，處理至接近凌晨才能完成提堂階段。陳澤銘指出，普通法其中一個很重要的原則，叫「正當法律程序」（Due process），重點是讓每名被告的律師都有足夠機會闡述觀點。然而，幾十名律師在場，可想而知程序必定會非常複雜：「坊間批評律政司太慢，檢控搜證太慢，或者法院太慢，都是把事情簡單化。」

對於解決排審問題有何良方？陳澤銘舉例，司法機構因應涉及眾多被告案件的安排，一般比較繁複，現時已決定於區域法院增設一個特大法庭，可處理同案最多50名被告的社會事件案件。陳澤銘讚揚這是正確方向，可令整個司法程序的時間大為壓縮及簡短。另一方面，陳澤銘指警方在調查過程中，也需要錄取大量口供並記錄案情，繼而交由控方向法庭舉證，在牽涉大量被告的情況下，怎可能不花時間：「情況就像『雙刃劍』（Double-edged Sword），普通法保障被告人，重視『正當法律程序』，當然會花時間。」

人權與國家安全並非完全衝突

陳澤銘樂見司法機構探討不同方法去加快程序，亦相信律政司和警方亦有盡力而為。正如陳澤銘不止一次強調：「人權與國家安全並非完全衝突。」他期望不久將來的案例，能夠釐清到人權與國家安全之間的關係，屆時市民便可得到清晰答案。

香港警隊早前在「全民國家安全教育日」進行反恐演習。

陳澤銘謹記律師會是一個自我監管的專業團體，以專業角度去談論政策和法例。

反修例風波及《國安法》生效後，不少港人舉家移民，但彭韻僖認為香港從來都是「移民城市」。

彭韻僖指香港在憲制上有責任維護國家安全。

「早在95年，（美國財富周刊）『Fortune Magazine』已在封面頭條指『香港已死』，這句話至今說了近27年，我們不但仍健在，還做得不錯！」選舉委員會選舉法律界「票后」、香港律師會前會長彭韻僖接受《堅雜誌》專訪時笑說，《港區國安法》生效超過一年，但普羅大眾對新法例似乎仍有不少疑慮，不少人更倉皇「逃離香港」，當中不乏精英分子、中產人士，以致法律界最常被問及「香港是否已死？」

香港法治排名國際領先

對於香港曾被歐美媒體「批死」會在回歸後法治「玩完」，剛完成律師會會長三年任期的彭韻僖說，香港法治未死之餘，在國際間排名反而一直高企，值得港人自豪。事實上，據《World Justice Project 2020》法治指數，香港整體法治水平在128個國家和司法地區中，排名第16位，在東亞及太平洋地區位居第5。

惟另一項數據卻顯示，似乎有不少市民對香港投「不信任票」，選擇移民外地。自從《港區國安法》去年6月30日晚正式生效，加上2019年以來「反修例」風波未平息，據政府統計處於今年8月公布數字，過去一年香港居民移出達9萬人，總人口跌1.2%。

移民只是一時恐懼

「當然香港是個自由社會，你喜歡留又好、喜歡不留也是可以。」彭韻僖說，歷史上香港從來都是「移民城市」，百年來歷經過不少「移民潮」，包括二戰時避難回鄉、從內地走難來港等港人回憶：「不停地、每十多年就有，有人出有人入，（移民潮）已是習以為常。」移民與否的關鍵，她認為在於是否建基於well informed decision（非常清晰的決定）：「決定前最好做足研究，因為很多時候，移民的決定只是一時間的恐懼。」

本身是《基本法》推廣督導委員會成員的彭韻僖說，首先港人要知道言論、新聞等各種自由和基本權利，除了一直受《基本法》保障，其實《國安法》同樣規定要依法保護。相關條文包括《國安法》第四條列明：「香港特別行政區維護國家安全應當尊重和保障人權，依法保護香港特別行政區居民根據香港特別行政區基本法和《公民權利和政治權利國際公約》、《經濟、社會與文化權利的國際

美國財富周刊「Fortune」早在95年以「香港之死」作為封面，結果證明預測是錯的。

公約》適用於香港的有關規定享有的包括言論、新聞、出版的自由，結社、集會、遊行、示威的自由在內的權利和自由」。

「但我相信香港700多萬市民，不是很多人真的有很詳細閱讀過國《國安法》66條條文。」相反，彭韻僖慨嘆大部分市民，只靠收看新聞和網上的「二手資料」，以致對《國安法》一知半解，要準確了解條文自然大打折扣。

《國安法》保障全國14億人

彭韻僖又翻開一頁頁《國安法》條文，指出《國安法》不少條文都非常重要，例如第五條指防範國安罪行，應當堅持法治原則，法律界尤其重視；第三條又列明：「中央人民政府對香港特別行政區有關的國家安全事務負有根本責任」，皆是《港區國安法》這部全國性法律的重點：「其實國家安全，宏觀的情況，它是保障了全中國14億人口。如果易地而處，用內地14億同胞的角度，究竟香港是否真的是國家安全的『缺口』呢？這很重要。」

過去兩三年發生了連串「反修例」暴力事件，更有指香港被外部勢力干預，令各界關注香港是否出現了「國安缺口」。彭韻僖認為，過往普遍香港市民的國家安全意識較薄弱：「大家可能直頭無aware（留意）到，無想過原來國家安全是這樣重要。」她認為從今開始，市民理應了解到自己的權利和義務，在憲制上港人有責任維護國家安全。

市民另一個常見疑問：究竟「紅線」在哪裏劃起呢？彭韻僖認為，市民對新法律不清不楚，自然會產生恐懼，但其實任何法律與市民日常生活息息相關，《國安法》亦如是，市民不需太擔心誤墮法網：「當然你知多點，更加清晰是更加重要。」

細看《國安法》條文釋除疑慮

《國安法》所涵蓋的四大類罪行包括分裂國家、顛覆國家政權、恐怖活動及勾結外國勢力危害國家安全等，彭韻僖指市民只要細看條文，便明白哪些行為不可做：「要違反這些法例，都是要有心影響到國家安全。一般日常生活、日常商業行為，是不會影響得到。」

彭韻僖認為，多了解《國安法》，是港人要負的責任之一：「凡是有疑慮便要釋除，第一件事是多作解說。有很多事，大家不要避而不談；甚至可能部分人會說，我真是很不鍾意《國安

Scores & Rankings

Rule of Law Around the World

.40 & Below (weaker adherence to the rule of law) | .41 - .50 | .51 - .60 | .61 - .70 | .71 - .80 | .81 & Above (stronger adherence to the rule of law)

Country/Jurisdiction	Overall Score*	Global Rank
Denmark	0.90	1
Norway	0.89	2
Finland	0.87	3
Sweden	0.85	4
Netherlands	0.84	5
Germany	0.84	6
Austria	0.82	7
New Zealand	0.82	8
Canada	0.81	9
Estonia	0.81	10
Australia	0.80	11
United Kingdom	0.80	12
Singapore	0.80	13
Belgium	0.79	14
Japan	0.78	15
Hong Kong SAR, China	0.77	16
France	0.73	17
Republic of Korea	0.73	18
Czech Republic	0.73	19
United States	0.71	20

「World Justice Project」2020年法治指數顯示，香港的整體法治水平在全球排名第16位。

彭韻僖於2018年獲選為律師會會長，成為創會逾110年以來首名女會長。

法》，你就直情望都唔望？……要肩負起（責任），維護到我們國家安全；我覺得是天經地義。」

如果市民想親身了解《國安法》、探討其立法原因，彭韻僖建議可查看今年2月終審法院就黎智英保釋案所頒判詞，她讚賞法官寫得非常清晰而詳盡，詳細道出了《國安法》立法的背景、權力及為何要立法，網上亦有中文譯本可參考：「香港的法庭大家都很尊重，都根據法例去運作，而判案亦是根據《國安法》裏面的內容。」

中小學有系統灌輸國安知識

然而，普羅大眾始終沒有法律專業背景，對掌握《國安法》條文難免有困難。彭韻僖期望政府做更多推廣、教育，務求要令大中小學、專業界別、社會各界，每一個階層都了解多點：「法律一個很重要的元素，是一定要清晰。只有市民清晰了解，法律實施的時候才更加有準確性。」

要了解「國家安全的法例」固然重要，而較宏觀的概念如「國家安全」有甚麼涵義？以至較嶄新如「經濟安全」、「網絡安全」、「太空安全」、「生物安全」等等又是甚麼概念？此等概念同樣需要市民多加了解。彭韻僖指政府有責任向市民宣傳教育：「當講及國家安全，概念是很闊的，不是人們單單說幾句你便會明白。」

對香港法治始終有信心

而最好的切入點，她認為是由中小學有系統地灌輸相關知識：「作為年輕人如果有國際視野，想多了解內地和國際正在發生甚麼事，香港定位如何，我覺得要知多點，我覺得很重要。」

正如貪污、體罰、歧視等社會陋習，在歷史洪流中已先後受到法律規管約束，彭韻僖指所有法律都會與時並進：「法律是無處不在，法律是一定要適應到社會的改變、社會的發展。」雖然如此，但她認為大家不必太擔心：「我們要記住，很多事情都會變，重點是我們是希望它變得更好。」香港未來發展會走往甚麼方向呢？

彭韻僖認為，縱然香港仍有諸如貧富懸殊、房屋短缺等不少社會問題極待解決，但不變的是，她對香港的法治始終有信心。

精彩影片
請掃 QR code

特首和政府官員多次就《國安法》公開解釋條文和細節。

《國安法》刊憲後，全文可於網上查看和下載。

彭韻僖任會長期間，曾批評衝擊立法會的暴力表達意見完全不能接受。

香港曾舉辦全民國家安全教育日公眾教育展覽，解釋國家安全的基本概念。

陳澤銘帶頭推動業界往大灣區發展。

陳澤銘以身作則
推動業界開拓大灣區市場

97年回歸之前已在港執業的陳澤銘（CM），笑言與律師會結下不解緣，是由參與律師會足球隊踢波開始，直至2000年，他參與了不同委員會，至今超過20年：「始終是有關業界的利益，亦是一種榮耀，可以代表業界去管理自己律師這行業。」

回想當初為何想加入律師會，陳澤銘認為歷來律師會都是「自我監管機制的專業團體」，他與不少會員同樣希望把握這難得機會，為業界服務。

出任會長「事務繁重責任重大」

香港自2014年「佔中」開始，接連出現政改、反修例、《國安法》等爭議，法律界作為香港重要一員，豈容置身事外？

「作為一個香港人，土生土長、熱愛香港，我希望出一分力，幫香港解決這些問題。」2016年律師會理事會有空缺，陳澤銘獲准替補：「加入理事會後，我其中一個貢獻，特別是對於法律改革，對一些條例的詮釋等等，律師會都有角色。」

2018年起，陳澤銘出任了三年副會長，今年再上一層樓，獲選為新任會長。由最初參與踢波到接棒成為會長「一腳踢」，陳澤銘笑說第一個感覺當然是事務繁忙，尤其是牽涉法律上的爭議，香港幾乎每天都有發生：「老實講，我現時幾乎是『全職』的義務工作。」即使是公眾假期、颱風襲港的日子，他都要「在家工作」處理會務，但陳澤銘仍覺忙得有意義：「事務是繁重的，責任是重大的。」

律師會專業取態必須中立

出任會長之後，陳澤銘更加體會到律師業界以至市民，對律師會都有所期望。每當政府一個政策出台、一條新法例公布，他都要小心考慮如何回應，因為他作為會長，只能限於討論某條法例是否合法，有沒有可完善之處。

惟近年本港社會日趨政治化，陳澤銘承認律師會遭部分市民質疑，甚至連會員也出現分化，理事會常常出現「不同聲音」。他多番強調，律師會也好，他作為會長也好，態度都必須中立：「律師會很簡單，只是一個專業團體，所以永遠都是用專業角度去談論政策或法例。」

接管律師事務所引社會轟動

剛上任兩個月，陳澤銘跟新團隊與不同團體會面，了解他們對律師會有何期望。他又跟律師會同事作內部研究，看看如何令律師會運作更加暢順。他指具體事項暫時不便公布，但方向之一是保持本港律師的專業水平：「例如律師若有違規，律師會要處理，已有一套對操守很嚴格的規定。」

另一層面是假如有律師事務所違規，最嚴重後果是律師會可以接管（Intervention）。在過去一年，「黃馮律師行事件」便是律師會罕見的大型接管行動，共涉款超過3億元，款項更被凍結了大半年，牽涉超過600份申索，社會反應轟動：「我們進行這種『接管』的時候，一直非常之謹慎，很小心地處理，但過程可否再優化，完善整個機制，這是我們其中一個會考慮的地方。」

未來有很大市場等待開拓

談及本港法律界如何拓展大灣區業務，陳澤銘認為香港獨特之處是全中國唯一的普通法司法管轄區，又遇上國家正推行與國際接軌等國策，對香港毋疑是重大機遇。陳澤銘說，前幾任律師會會長早於十多年前已推動大灣區律師考試，容許本港法律工作者到國內執業，直至去年底，國務院終於宣布相關計劃，對他而言：「當然是天大喜訊啦！」

早前內地司法部首度於香港舉辦「粵港澳大灣區律師執業考試」，以120分為及格線，陳澤銘取得133分過關：「話說回頭，我是否有大計返內地發展？講真，係無嘅。」他報考主要是想以身作則，起帶頭作用，始終年青律師才是這場考試最大的得益者。他笑說：「港人中文未必很好，英文對話可能有文法錯誤，普通話也說得不大純正，但勝在懂兩文三語，國內律師同行難以替代。」

回望過去幾年，本港經歷連串社會事件，陳澤銘有感不單止法律界年輕人，甚至是全香港的年輕人都充滿迷惑，彷彿都前路失了方向。他希望讓大家看見，香港仍有很大很大的市場和機遇，等着我們一起去開拓。

彭韻僖不忘律師初心

守護法治 向暴力說不

彭韻僖至今仍對香港的法治充滿信心。

「很多人會覺得，有些事不會在身邊咁Close發生。」律師會創會超過110年以來，首位女會長，同時亦是任期最長的會長彭韻僖（Melissa），剛於兩個月前完成3年多任期，隨即充分感受到了卸任「一身輕」心情。

攻破立法會難以置信

彭韻僖擁有法律和經濟學位，擅長處理民事、商業訴訟等法律範疇。她父親亦曾任律師會理事會成員，後來她「女承父業」，積極參與律師會工作，更於2018年當選成為會長。

豈料翌年2019年，香港就捲入了一場嚴峻的社會政治爭議漩渦。

彭韻僖憶述2019年6月在任期間，她曾有事前往韓國，惟當工餘時間欣賞完一個著名搞笑表演《Nanta》(亂打)，仍沉醉於混亂而充滿喜劇感的演出時，手機卻突然收到香港有人闖入立法會破壞的突發新聞：「當時個心直情係離一離。」

彭韻僖當時身為律師會會長，自然要回應記者提問，同時她需要一直留意直播，捉緊事態發展：「當時看的雖然只是新聞畫面，但對我衝擊很大，心裏問究竟是否真有發生呢？…… 這是我無法想像得到的事。」

律師當街被打 感暴力就在身邊

鏡頭下另一次暴力事件，更仿如在身邊發生，對她影響甚深。去年一個星期日，彭韻僖在銅鑼灣約見朋友期間，手機突然收到一條片段，見到一名男子在禮頓道附近遭數人用棍棒等各種硬物毆打，該名男子被打至頭破血流：「咦？那人是我認識的？」原來被打的男子是一位律師，既是律師會會員，亦是律師會一個委員會的主席。

當刻彭韻僖即時衝往律敦治醫院，探望受襲事主，她當時感受很深：「我很震驚，本來以為香港是全世界其中一個最安全的城市。我很記得2018、19年間，是香港過往40年來犯罪率最低的時候。到了2020年，這樣嚴重的暴力事件竟然發生在我身邊的朋友身上。」更甚是在襲擊後，該名事主和家人的個人資料再遭人「起底」並在網上公布。

發新聞稿 譴責一切形式暴力

經過一次又一次暴力及欺凌事件，彭韻僖認為絕對不能接受：「如果你不譴責，你便間接容許它繼續惡化。基本上大人都識教細路仔不可用暴力，但為何當時香港會發生這樣暴力的事？大家是否受到催眠？」她擔心情況就如犯罪心理學理論「破窗效應」，一人使用暴力後無後果，大眾便容易誤以為可以「有樣學樣」，其實相當失控、危險：「有時人會影響人，很多時身處人群之中會容易失去自我。」

在那段極具挑戰性的時間，彭韻僖適時採取行動，律師會發出了10份新聞稿，譴責一切形式的暴力，呼籲尊重法治和司法獨立。其後在她第三屆連任會長的同月底，適逢《港區國安法》正式生效，她和律師會的角色，是要為社會各界消除誤解，從法律角度為《國安法》作澄清及分析。

維護香港法治探索新機遇

彭韻僖認為，每位法律工作者都有責任向市民清楚解釋：「究竟法治是甚麼？其實翻看《基本法》第42條，香港市民有守法的責任，這是很基本、很基本的。」另外，《基本法》第25條亦說明得很清楚，香港居民在法律面前一律平等：「我們很多時看判詞，只關注誰勝誰負，但其實一定不可以只看輸贏，而是要看法官如何解釋法律和理據，從而得到判決結果。全部都很清晰、很有透明度。」

彭韻僖目前仍然是律師會理事會成員，今年11月出任亞太法律協會（LAWASIA）主席，竭力於繼續提升香港作為國際法律服務和爭議解決中心的地位。她深信律師會將繼續保持政治中立，維護香港法治、探索新機遇：「律師會一直深受香港市民尊重，我們適當時候一定發言。」

法治 是港人要擁抱的核心價值

「過去3年任期，我覺得Full of Surprises，非常有挑戰，亦有很多意想不到的考驗。」彭韻僖不時回想當初為何要當律師，令她更加確認，初心是希望參與守護法治、守護港人的核心價值。今年剛過去的律師會理事會改選，會員的踴躍支持讓她感受良多：「證明我們過往3年堅持的宗旨，得到會員的認同。」

作為法律工作者，作為法治的捍衛者，彭韻僖希望每名法律界人士都要站出來，向暴力說不。至於香港市民，除了有守法責任，也要了解法治為何物：「法治不單單是法律界、律師、大律師、法官所關注，而是全香港700多萬人要擁抱的核心價值，我們一定要好好珍惜。」

戰前律師會會長

京師會破冰

陳曉鋒以法律學者挑戰前律師會會長，競選法律界議席。

陳曉鋒希望促進與內地法律界溝通、互信。

法律界年青法律學者挑

陳曉鋒：當選將率團訪冀為大律公

今年的立法會選舉，呈現多元競爭的特點，多個過去多屆無競爭一直由泛民當選的界別，今年也出現建制派候選人之間的競爭，法律界就是其中一個例子。今年報名參選法律界的有兩位，一位是前律師會會長林新強，另一位則是法學學者陳曉鋒。

陳曉鋒參選法律界議席，可以說是這一界別的新突破。他既非事務律師，也不是大律師，但期望以熟悉內地和香港兩地法律的優勢，促進兩地法律界的溝通，建立互信，許諾當選後，將組織資深大律師、大律師訪京團，為中斷多年的大律師公會與內地的交往「破冰」，為香港法律界發展尋求出路。

文：文武　圖：黃冠華

林新強也已報名參選法律界議席。

立法會選舉於10月30日至11月12日的提名期結束，與往屆不同，今年的選舉在提名期已經出現激烈的競爭。新的選舉制度之下，參選人須爭取選委會五大界別中，每個界別2至4個提名，才能取得參選的入場券。在爭取提名階段，各路參選人各施手段，爭取提名，其中有不少人慨嘆爭取提名極不容易。

拜會大小律師行爭取提名

法律界功能組別，一反過往由反對派壟斷議席的局面，破天荒地出現兩位建制派參選人，分別是林新強、陳曉鋒。陳曉鋒透露，為了爭取提名，他拜訪了許多事務律師、資深大律師、大律師和政府的司法人員，並且接觸了不少國際律師事務所、本地大、中小型律師行，以及金融機構法務部門的律師，得到他們的提名和祝福。

與另一位競選者林新強相比較，陳曉鋒既非事務律師，也不是大律師，他坦言，這一客觀事實是他的不足，但也有利於他可以從更中立、客觀、持平的角度，看到大律師、律師的相關事務。

將年青人的活力創新帶入議會

在新的選舉制度之下，陳曉鋒身兼選委會法律界14個表列團體的其中三個團體的核心成員，包括香港基本法教育協會的副會長，香港法學交流基金會的秘書長，國際公益法律服務協會諮詢委員會顧問，以法律

出席北京市政協會議。

與內地學者田飛龍在一起。

界有緊密聯繫人士身份，報名參選這一席位。這不僅打破了過去由泛民壟斷的局面，更加首次出現非大律師公會、非律師會成員，而由一位法學學者身份參選的先例。

談及競爭對手林新強，陳曉鋒指出，從行業內的資歷、人脈資源來看，作為一位年青的法律學者，他不如林新強。但他認為，自己作為一名年青的法律學者，有謙虛學習、謙卑服務的態度，可以彌補不足。社會的發展，一定是老中青傳承的過程，每個時代都需要年青人接棒，這樣才能有希望。在新選制之下，香港回歸政治理性，新的選制也讓年青人參選增加了機會，年青人代表活力、創新，能為議會帶來新思維。

系統接受法學教育熟悉兩地法律

陳曉鋒認為自己是一位熟悉國情的香港法律人，在內地和香港接受過系統的法學教育，又在牛津大學中國中心、美國哥倫比亞大學法學院等擔任過訪問學者。他認為，香港與內地的法制體系不同，內地實行的是大陸法系，也是社會主義法制體系，而香港則施行普通法制度。必須要用內地聽得明白的語言去解釋香港的法律制度，同時，對於國家領導人的涉港政策，或者「一國兩制」政策，則須加以研究，要讀通它。

提高對內地研究 才有SAY NO底氣

陳曉鋒認為，香港法律界與內地建立良好關係，展開建設性的對談，進行善意的對話，促進彼此的互信，對香港法律界的發展十分重要。香港也須提高對內地的研究和理解，才能為香港未來發展，為香港法律界開拓業務，爭取更多機遇。

他舉例說，澳門對內地的法律系統、司法制度，以及整個話語體系研究得十分通透，所以，澳門回歸之後，其面積比回歸前擴大了三倍，在抗疫方面也展示出澳門的自信。「有一次廣東省將澳門的

陳曉鋒說，澳門對內地法律及司法了解通透，才有底氣對廣東省 say no。

關封了，次日澳門特首說，對廣東省的抗疫制度非常失望，之後第二天就重新開關。他們為甚麼有這種底氣 say no？在現在的『一國兩制』的憲制框架之下，say no 是很重要的。」

陳曉鋒認為，香港也要有澳門那樣的自信，敢於從自己本身的香港價值出發，敢於與內地相關部門和持份者講清楚，香港這一套制度是怎樣的。而這種自信，就必須建基於對兩地的法律制度和話語體系的充分了解之上。

大律師公會與內地「斷交」多年

擺在法律界面前的一項重大的問題是，如何建立與內地的良好關係。前大律師公會主席譚允芝曾經慨嘆，自戴啟思出任公會主席後，公會與內地的交流活動可謂寸步難行，幾乎全面停頓。一些業內人士亦擔心，他們的專業發展會因此而受到阻礙。

陳曉鋒提出，假如他能當選法律界議員，首要的事情，就是協助改善香港法律與內地的溝通，要帶領香港法律界代表團訪京，還將建立香港法律界與內地法律界、中聯辦及內地官員定期或不定期的溝通機制。

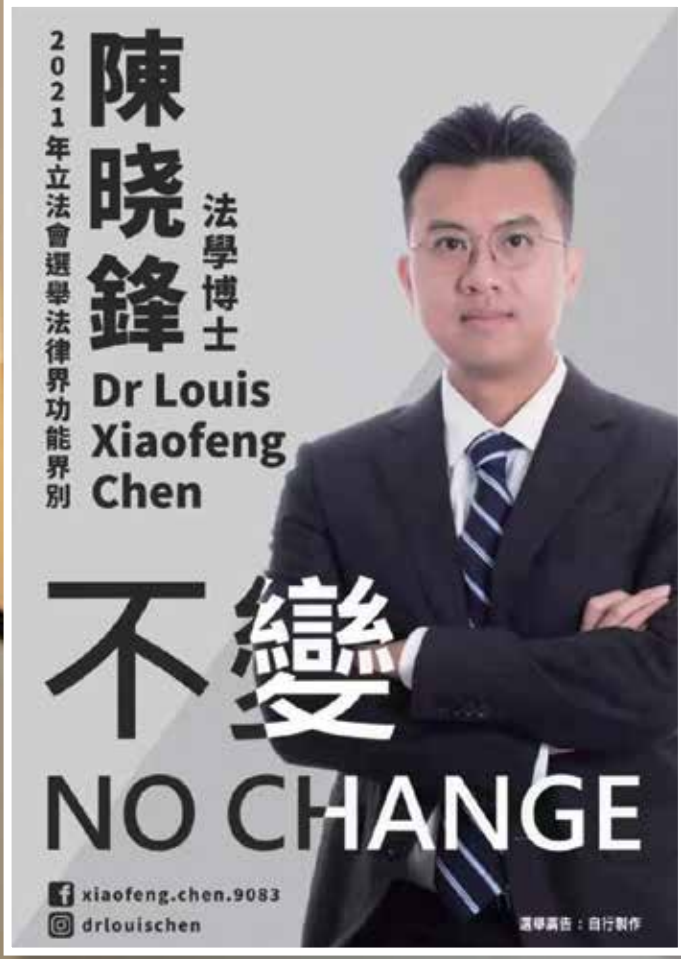
「大律師公會與內地法律界已很久沒有接觸，如何破冰，這個是我未來，如有機會進入議會一定要做的事。我的想法是，如果做了議員，先帶一批資深大律師、大律師，先去北京訪問，先行破冰之旅，尋求一個出路。」

融入大灣區仍須保留香港特色

陳曉鋒認為，未來香港的法律界應該不分黃藍，回歸到法治的初心，這套價值觀不分顏色，不論大律師公會也好，內地的法律界也好，溝通是最重要的。他說：「我當了議員之後，會嘗試去建立溝通，定期聯絡，令大律師公會、香港法律界、中聯辦官員、內地官員、內地法律界有定期的碰面。」

在新時代下，香港將融入國家發展大局，融入大灣區發展。陳曉鋒指出，有些人認為，與內地融合就是要讓香港與內地全面接軌，但他認為，在這樣的時刻，香港反而應該保持自己獨特的優勢，要有自己的角色。

「很多人說香港要融入大灣區，我認為，這是一個偽命題，因為香港本身就是大灣區內最核心的城市。大灣區令香港的市場變得更大，我們可以服務的人群多了。大灣區裏面所有的法律制度中，香港與國際的接軌是最近的，香港有大量的涉外的服務人才，所以在這方面香港的法律界有這樣的能力帶領整個大灣區的法律界走向世界融入國際，這才能發揮香港的優勢。」



陳曉鋒提出五個不變，促進業界發展。

陳曉鋒希望協助引入科技，提高法律服務效率。

香港是歷史送給中國珍貴禮物

他認為，在「一國兩制」的憲制架構之下，香港的普通法體系，以及法治、人權、民主的核心價值十分可貴，這些價值與內地及其他國家和地區很不同，他說：「我認同香港是歷史送給中國的一份最珍貴的禮物，雖然初期是痛苦的，而香港今日能夠成為國際金融中心，更是以香港司法制度的獨特傳統和優勢為基石。」

他亦認為，香港的法治理念仍然值得內地學習借鑑。內地有四個經濟特區，包括深圳、珠海、廈門、汕頭，其中深圳發展得最好，原因就是深圳靠近香港，受到香港法治理念的影響，在社會管理的許多層面，參考了香港的法律規定，然後再發展進步。他認為，香港是一個具有先進法律服務的地區，可以與內地法律同業互相學習促進。

五「不變」促業界發展

談及香港本地法律業界的發展，陳曉鋒認為，法律界最大訴求是「不變」，因此，他這次參選提出的競選口號也是「不變」。他解釋說，法律界希望香港的法治的價值觀、普通法制度、「一國兩制」不變，始終可以保留自己與內地不同的價值，與內地不同的功能，他們最希望不變，始終這一系統在香港已運作了幾十年，有其存在的客觀事實和價值，香港之所以成為國際金融中心，其實有賴於法治的基礎。

但是，陳曉鋒強調，不變不是停止，不變是為了發展。他提出五個不變去促進業界發展：第一是守法治不變，守護法治這套價值觀不變；第二是護傳統不變，比如，大律師制度與律師制度是否要合併，我覺得暫時未看到有合併的需要，如果真的有合併的需求，必須先收集大家意見，經過充分的討論之後，去尋找一個方案才更好，這些傳統的東西應不變；第三是秉公義不變，公義的東西要堅定，這也不能變；第四是尋破冰不變，大律師公會與內地法律界須破冰接觸；第五是求創新不變，期望為法律業界引入新技術，提高法律服務的效率。

協助引入科技 提高法律服務效率

陳曉鋒也是從事科技行業的法律人，「我既懂科技又懂法律，我知道AI人工智能、大數據，是法律服務中可起的作用非常大，如果可以將大數據與AI引入法律服務，成為其中一個技術，可以大大地提高法律服務的效率。」

陳曉鋒舉例說，香港法律業界的科技系統顯得較落後，以澳洲為例，澳洲法律界的電子化程度很完善，法官可以在自己辦公室內，處理囚犯的保釋申請，囚犯可以先將電子資料傳給法官，法官看了之後再透過視像對話與囚犯交談，再決定是否批准保釋。澳洲的法庭翻譯系統也很先進，支持多種語言，不論是巴基斯坦、孟加拉、印度、日本人進入法庭庭審時，只要戴上一個耳機看着屏幕，就可以實現所有人用同一種語言，這方面香港不是太完善，這是下一步要做的。

爭取政策支援中小型律師行

陳曉鋒亦指出，近期在爭取提名的過程中，曾拜訪過不少中小型律師行，拜會過多位業界人士，他們普遍反映，政府對中小型律師行的支援不足，比如在科技支援方面，法律文書電子化方面的配套，業務已很飽和等等，如果他能當選立法會議員，將會推動政府制定更多的政策措施，支援中小型律師行，支援年輕律師的職業成長。

備註：立法會法律界參選人除陳曉鋒外，還有前律師會會長林新強。

陳曉鋒（右）出席大灣區活動，左為前全國人大常委范徐麗泰。

陳曉鋒認為，融入大灣區仍須保留香港特色。

精彩影片
請掃 QR code

感恩兩位貴人：梁美芬、洪錦鉉

梁美芬

洪錦鉉

陳曉鋒走上參政之路有兩位引路人，一位是現任立法會議員梁美芬，她是陳曉鋒的博士導師，另一位是城市智庫的洪錦鉉，他引領陳曉鋒參與社會服務和公共政策研究。

梁美芬是陳曉鋒在城市大學讀博士時的導師，跟從梁美芬學習《憲法》和《基本法》，兩人雖有師徒關係，但並不代表在所有事情上都有一致的看法，彼此互相尊重，仍以感恩的心對待老師。梁美芬已報名參加立法會選舉，在選委會界別出選，其他參選人見以下網址：

https://www.elections.gov.hk/legco2021/pdf/ECC_c.pdf

洪錦鉉則是陳曉鋒投入社會，參與青年工作、政策研究的另一位引路人。陳曉鋒畢業後，參與青年事務，評論時事，得到洪錦鉉的幫助。

他表示，梁美芬和洪錦鉉是他人生中的貴人，他以感恩的心對待他們。

參選動力：市民業界的肯定

陳曉鋒的中文名字的寫法有點特別，中間的「曉」用的是簡體字的寫法。他表示，這是他身份證上的正確寫法，並無特別。他表示，這次參選得到家人的理解和支持，這也是他投身服務社會的動力來源，而最大的動力則是得到市民和業界的肯定。

陳曉鋒2010年獲得深圳大學法學學士學位，並於城市大學獲得國際經濟法專業法學碩士學位。2011年5月，獲得了城大研究生獎學金派赴美國紐約哥倫比亞大學哥倫比亞法學院修習美國司法制度。2011師從梁美芬研究《憲法》和《基本法》，並於2016年獲得了法學博士學位。

他說：「中國有古話，學而優則士，讀書人的人生最高的境界就是服務社會，我自小喜歡參與公共事務，也曾出任政務司、民政事務局、教育局轄下的多個委員會，對於參與推動某一政策的落實，很有滿足感，享受整個過程。」

陳曉鋒曾在美國哥倫比亞大學法學院擔任訪問學者。

深圳大學

功能界別派突襲立法會選舉

馮檢基再次參加立法會選舉，並在九龍西選區出選。

黃俊瑯（中）在提名期結束前轉區參選，黨友崔定邦（右）因資源問題棄選。（新思維圖片）

第七屆立法會選舉提名期已於11月12日結束，立法會選舉參選名單暫時塵埃落定。在愛國者治港原則及新選舉制度下，傳統泛民政黨如民主黨、民協等未有派人出選，但仍有不少打着「非建制派」或「獨立民主派」旗號的參選人。

10個地方直選選區均有非建制派人士參選，這班非建制派的「選舉奇兵」，有人甫參選就被翻舊帳，有人擔心沒足夠提名票「入閘」而早早告急，亦有人「臨門一腳」才忽然轉區參選，亦有人在最後階段才爭取到足夠提名。

文：馮惠詩

立法會提名期由上月（10月）30日開始，至本月12日結束。新一屆立法會有90個議席，提名期內有關當局共收到154份提名表格。

每位被提名人均須接受資格審查

本屆地區直選採雙議席單票制，10個地方選區共有35人報名，競逐20個議席；28個功能界別則有68人報名，角逐合共30個議席；至於由1,500名選舉委員會委員選出的選委會界別，亦有51人競逐40個議席。

今次選舉中，地區直選界別及功能界別，均有非建制派政治人物參選，地區直選中更是全部選區都沒有缺席，其中有4人參選的新界東北選區，更有2名非建制派人士參選。

成功提名未必就是候選人，身兼資格審查委員會主席的政務司司長李家超表示，會於11月26日或之前公布資格審查結果，通過資格審查的候選人方可參加12月19日舉行的立法會換屆選舉。

譚香文被揭曾叫「光時」口號

今次報名參選的非建制派當中，以參選九龍中，曾為公民黨及人民力量成員的黃大仙區議員譚香文；以及參選港島西，報稱「獨立民主派」的離島區議員方龍飛，最快成功爭取到足夠提名，並在提名期首日已報名。

譚香文報名後隨即被翻舊賬，指她在反修例風波期間，公開叫喊「光復香港，時代革命」等反修例口號，而政府去年7月已指出「光時」口號有港獨、分裂國家或顛覆國家政權含意。有份提名譚香文的港區全國人大代表陳曼琪，亦隨即受到外界質疑，只能以希望選舉多元化為由解畫。事件令譚香文能否通過資格審查增添變數。

強攻10區直選及非建制

黃潁灝（左）在提名期期間一度因沒有提名票而告急，最後循新界東北選區參選，同屬民主思路的麥慶歡（右）最終未有參選。

民主思路欠提名頻頻告急

至於早已宣布以非建制派旗號參選的新思維及民主思路，在選舉中結盟合作，民主思路更形容兩者關係猶如「拍拖」。

參選社會福利界的新思維主席狄志遠，提名期第二日已報名；反而本來打算派出4人參選的民主思路，卻遲遲未能爭取到足夠提名，甚至要打「告急」牌。有打算參選的成員透露，連選舉經理都「劈炮」，與新思維的順風順水相比，可謂「同人唔同命」。

民主思路成員黃潁灝及陳進雄，在告急後終於爭取到足夠提名，分別報名參加新界東北及九龍東直選。

有消息指，最初聲稱出選新界北的黃潁灝，在提名期內忽然「轉區」，改為報名新界東北，此舉打亂了有關方面的部署。

黃俊瑯突然轉區引發淘汰戰

不過，忽然轉區的亦不只黃潁灝，新思維黃俊瑯原打算循九龍西出選，但遲遲未有報名。其後原本一直未有表態參選的民主派前立法會議員馮檢基，11月10日在未有通知傳媒的情況下低調報名參選九龍西，黃俊瑯即於當晚公布改為循新界西北出選，並於翌日報名，令新界西北最終有3人出選，出現淘汰式競爭。

除此之外，原本打算出選九龍中的新思維成員崔定邦，因黃俊瑯突然轉區，令該黨出現資源調配困難而決定棄選。

有份報名參選的民主派人士，包括前立法會議員，早年退出民主黨後曾加入新思維的黃成智。黃成智與黃潁灝同樣出選新界東北，他的政綱其中一項，是建議釋放獄中的民主派人士，社會才能得以和解。同區4名參選人當中，有2人為非建制派人士，是非建制派參選人最多的選區。

湯家驊（左）的民主思路與狄志遠（右）的新思維以聯合陣營方式參加立法會選舉。

蔡明禧「踩場」挑戰方國珊搶鏡

大批民主派頭目因涉嫌違反《港區國安法》被還押，又或就反修例風波期間的非法遊行集會控罪服刑。今次參選的非建制派人士，普遍知名度不高，除了參選港島東，自稱「中間偏黃」的潘焯鴻，在港鐵沙中線事件中被人認識外；參選新界東南，報稱「基層民主派」的西貢區議會副主席蔡明禧；參選新界西南，報稱「獨立民主派」的荃灣區議員劉卓裕；以及參選新界北的曾麗文，知名度都相對較低。

不過蔡明禧也使出奇招，在西貢區議員方國珊陪同同屬「專業動力」的林素蔚報名參選新界東南時，蔡明禧竟然現身「踩場」，要求去年報名參選立法會的方國珊，交代選舉開支事宜，此舉令蔡明禧成功「搶鏡」。

至於報稱家庭主婦，在提名期最後一日才報名參選新界北的曾麗文，曾為社民連及人民力量成員，成立過「美孚苦主聯盟」，於2018年11月立法會九龍西補選中，與另一候選人工黨李卓人支持者起過爭執，最終雙雙落敗。

何崇漢出戰醫療衛生界疑鬧雙胞

功能界別方面，除了狄志遠出選社會福利界外，醫療衛生界亦有非建制派人士參選，其中包括香港護士協會助理秘書何崇漢，護協曾多次支持民主派前衛生服務界立法會議員李國麟參選；而護協執委劉子進亦宣稱在同一界別參選，最後護協須出面澄清，認證何崇漢才是該會唯一支持的候選人。

去年曾報名參選工程界，當時自稱是「淺黃」的土木工程師黃偉信，今次亦再度報名，挑戰今屆角逐連任的經民聯工程界立法會議員盧偉國。

各組別候選人名單，請參閱：
https://www.elections.gov.hk/legco2021/chi/nomination2.html

精彩影片
請掃QR code

背負家族名聲 從抬轎變上轎

梁明堅接棒父親 實現鄉事年輕化

梁明堅是新界鄉紳梁福元的兒子，他眼睛大大，臉上總是堆滿笑容。他說自己從小在新界鄉村長大，每天穿梭田野，是鄉下仔一名，元朗認得他的人，幾乎都叫他「村長個仔」。梁明堅舉手投足及講話的語氣極似父親，只是少了一點霸氣，但為人謙和有禮。

梁明堅是前元朗區議員，更是已當選選舉委員會漁農界的選委，其父過往都是支持別人參選，有「抬轎王」的美譽，在鄉事派中有一定江湖地位，今次「抬轎王」把自己的兒子抬上轎，更揚言要「交棒」，將鄉事年輕化，當然最重要是秉承愛國愛港愛鄉精神。梁明堅接受《堅雜誌》專訪，強調要為人民服務，貢獻社會。

文：周萱　　圖：黃冠華

梁明堅在新界長大，讀書成績普通，聽從父親安排赴笈英國讀書後，潛力才發揮出來。他在世界排名前十之一的名校，倫敦大學學院（UCL）修畢電子及電機工程學士，當中數學科更是取得滿分，之後回港發展，接手家族農莊生意。

前後經過5年在外國留學的洗禮，梁明堅已經不再是「鄉下仔」，親身的經歷，加上努力地學習、研究、實踐，他期望為香港農業發展闖出一番新景象。他說自己定位是傳統、年青、專業的新一代香港農民，同時對國家及家庭負責任，貢獻社會、珍護香港。

曾經是父親忠實的「小義工」

梁明堅這位香港新農民深知，新一代農民必須接受更多新知識，承載前人的耕耘，凡事親力親為，重視過程、品質及安全；要在傳統的基礎上引入新科技，完善耕種模式，改善耕種時間及成本。他說，全球糧食危機，加上不斷有天然災害在全世界各地發生，他完全感受到地球已經病入膏肓。

深感農業科技的進步，才能解決世界面臨的部分問題，梁明堅認為不斷改良土地才是農業的基本概念，由活化泥土中的微生物，到避開天災的種植方法，包括室內水耕、盤栽種植法、密封式種植法等，這些在家族經營的農莊「大棠有機園」中都可以找到。

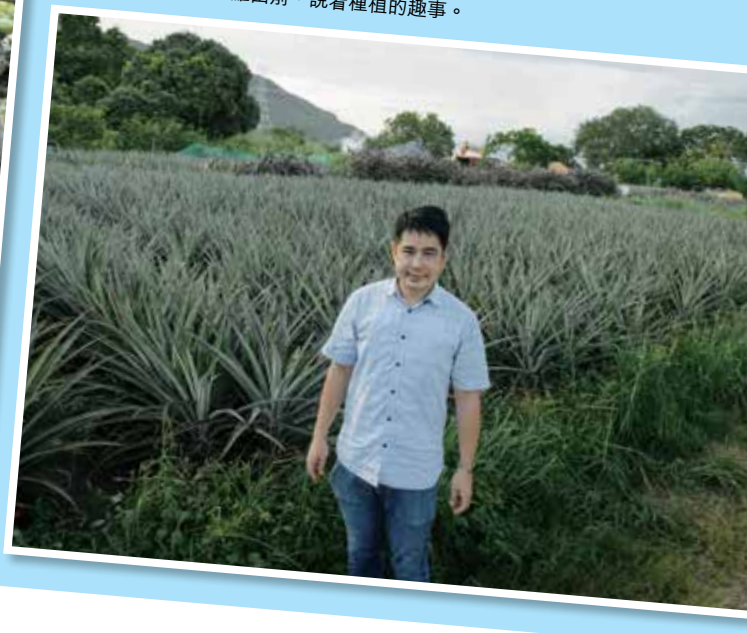
梁明堅自小在父親梁福元的影響及熏陶下，耳濡目染，承傳愛國愛港愛鄉情懷，他曾參與父親的社區服務及助選工作，是父親忠實的「小義工」。梁明堅保存善良的心，認為即使是舉手之勞，也可將善意傳遞給他人，為社會帶來溫暖、融合，是香港社區服務一員生力軍。

梁明堅（右）要接棒父親梁福元（左），實現鄉事年輕化。

梁福元（右二）跟隨劉皇發（左二）多年，不願意看到老人政治。

梁明堅（左）由父親的小義工做起而步入政壇。

梁明堅十分識食，他向記者介紹自己種的有機冬瓜。



梁明堅站在自家的菠蘿田前，說着種植的趣事。

對社區內人生百態深感興趣

遠赴海外留學的經驗，令梁明堅更明白家國歷史，更清晰自己中國人的身份，理解昔日中國人的苦難，才有今天國家的富強豐足。他期望憑自己的經驗，加上專業知識及愛國理念，投身鄉政工作，並全力參與社區服務，在不同領域為國家出謀獻策，因此他才決定走上參政、議政的道路。

梁明堅說，在香港從政最大的滿足是為人民服務，由大學讀工程科培養出的理性分析，轉變為服務社區的人性化分析，他開始研究九型及十六型人格，對社區內的人生百態深感興趣。眼見地區團體關係千絲萬縷、環環相扣，在深入了解之後，發現地區團體的工作，對維繫社區向心力發揮了舉足輕重作用，更可以為社區注入新血，這些都成為了梁明堅服務社區的原動力。於是，他在父親的協助下開始踏足政壇。

「言多必失，從政不要多言。」

今年40歲的梁明堅，從小就做爸爸梁福元的小義工，一直被人叫做「村長個仔」，可以說父親對梁明堅影響至深。採訪中，他多次提及父親的教誨，深深銘記於心。近年開始走在從政路上，梁明堅一直謹記父親的告誡：「言多必失，從政不要多言。」

除此之外，梁明堅更在父親身上學到專心至致。他謹記父親教他的曾國藩名言，「坐這山，望那山，一事無成」，因此他希望可以集中精神服務社區。梁明堅除參加了元朗區議會所有的委員會及工作小組；同時也擔任了滅罪委員會、防火會及青少年活動委員會委員；更成為了元朗四大會：元朗大會堂、元朗區體育會、元朗商會及元朗區文藝協進會成員，多方面了解社區發展，服務社區。

梁福元其實是不折不扣的暖男

梁明堅說，爸爸總是教導他，鄉郊服務工作比市區更不容易，要鍥而不捨跟進個案，要與各方面有良好溝通，要主動協助或反映鄉村問題，建立更緊密的人脈關係，才能更有效解決問題。這令他深深明白民生無小事的道理，小到缺乏街燈照明，渠務淤塞或蚊蟲之患，也會令鄉郊區居民深受困擾。所以服務鄉郊市民就好像落田耕作，要用心栽種。曾做過區議員的他，印象較深的是開通溱柏單程路出十八鄉路，這項工作足足用了4年之久，他說，只要惠及居民，多辛苦也值得。

梁明堅說，父親梁福元只是「喺外面惡」，內心其實是不折不扣的暖男。小時候爸爸經常帶他遊山玩水，除了親子樂外，也培養了他熱愛大自然、開朗樂天的性格。父親曾帶他周遊列國，發掘不同地方的文化歷史，也曾專程去內地貧窮地區體驗生活，令他懂得世界上還有很多人連基本的生活條件也缺乏，幸福舒適生活不是必然，不能隨意浪費。

梁明堅說，父親是勤奮上進、轉數快、忠義仁勇孝的典範，口邊經常是工作及家庭，沒有自己私人時間。原本喜歡獨處的梁明堅，在父親的引領下接觸了大量前輩、高人、老闆、年青才俊、後輩，從他們身上，梁明堅學到很多做人道理，他更謙虛說自己才疏學淺、技不如人，因此他要更加將勤補拙，用父親的做人道理勉勵自己：忠肝義膽、精忠報國、為人民服務。

家族名氣給他帶來滿滿原動力

梁氏家族經營大棠有機生態園，在元朗擁有大片土地，梁明堅作為公眾人物的後代，他慶幸父親為人開明，思想並不守舊，樂於接受新事物和新科技。家族的名氣給梁明堅帶來的是滿滿的原動力。

梁明堅評價自己對待事情比較正面，性格樂天，認為家人的支持及鼓勵勝於一切。他非常感激家人的認同及背後支援，因此可將壓力轉化為助力。他深明家人不斷努力工作，維繫氏族完整的重擔，他們為此付出了非常多努力。梁明堅背靠家族的優勢，以及家族成員作為紐帶的廣闊人際網絡，令他政途相對順暢；與此同時，家族生意的支援也令他在政圈無後顧之憂，可以專注服務居民。

梁明堅說，傳承了父親「老吾老以及之老，幼吾幼以及人之幼」的理念，他最喜歡服務老人家。為此他不斷挑戰自己、增值自己，就是為了不辜負家人及家族的期望。

期望由「抬轎」變成「上轎」

除了守護家族事業，梁明堅從小跟隨父親處理鄉郊事務，一步一腳印走向政壇。作為一位年輕鄉紳，梁明堅看到，在現今資本經濟社會下，人們往往重視「看得見」的回報，但成就這個社會運作的還有另一種人，他們的努力只換來「看不見」的回報，在社區中默默耕耘。

在梁明堅眼中，父親梁福元就是這樣的人，他經常為團隊「抬轎」，支持愛國愛港力量及政府依法施政，成為眾所周知的「抬轎王」。梁明堅十分支持父親，也經常從旁協助，每次選舉中，都全力協助愛國愛港的建制派候選人打選戰。

坊間常說「得鄉事，得天下」，梁明堅在父親的鼓勵及引領下從政，緊貼民意，服務村民。為此梁氏父子成立了十八鄉區居民協會，服務新界原居民之外，也同時服務全港居民。梁明堅表示，從政者必須愛國，忠誠的賢能應從不同角度看待問題，全面落實「愛國者治港」的原則。他願意顧全大局，繼承父親「抬轎」的位置，與大家團結一致。

香港在新形勢下，推行新選舉制度，選委會將新增多個界別，釋出合共500個席位。梁明堅憑藉自己的專業，成為選舉委員會其中一員。他期望未來能夠憑自身的多重身分，以及多年社區服務經驗，年輕、無私的熱誠，由原本「抬轎」的角色，變成「上轎」的參選人。

精彩影片
請掃 QR code

梁福元（中格仔衫）稱讚自己的兒子是「孺子可教」。

梁福元
不想看到老人政治 稱讚梁明堅「孺子可教」

格仔汗衫蛋撻頭，是元朗十八鄉鄉事委員會主席、元朗區議會議員、元朗大棠村村長梁福元的典型標記。《堅雜誌》記者採訪他兒子梁明堅，梁福元匆匆由農地趕回來，默默坐在一邊聽兒子講，不時面帶微笑，輕輕點頭讚賞兒子的觀點。

「Jason（梁明堅）早出道，他有心，有些學識。年輕人，尤其是有志向做服務的，多給他們機會。Jason大學畢業及讀了幾個專業課程，如此上進的年輕人值得推他出來。」

「抬轎王」為兒子抬轎

梁福元說：「我這一代跟發叔（已故前新界鄉議局主席劉皇發）20多年，他50年的政途在新界，是新界王和政壇教父，新界很多事依賴他，是精神領袖。他在新界叱咤風雲，但人始終會生老病死，所以我不想做老人政治。」見到發叔最後那幾年身體不適，梁福元就經常提他：「發叔，你要畀後生接你呀，尤其是你的仔仔阿Kent（劉業強），你要多給他機會！」

是時候交棒給兒子機會

眼見以前鄉事會主席可以做足半個世紀，梁福元自認自己不是這種人，所以是時候就要退下來，就算是半退休也好，要讓年輕人出來。他強調，國家需要這些棟樑，一個領導要有活力，思維清晰，遇事當機立斷。他誇讚兒子梁明堅天生有統籌能力、親和力及組織力。

每個父母都看好自己兒女，梁福元說兒子之所以會講這麼多，也是經一事長一智。梁福元從小把兒子帶在身邊，讓他經過長久歷練，梁福元相信現在是時候交棒，給兒子機會，讓新界鄉事年輕化。

備註：劉業強已報名參加立法會選舉，出選鄉議局功能界別，莫錦貴亦已在同一界別報名參選。

精英運動員青黃不接 下屆奧運成績堪憂

鍾伯光質疑體院搞錯方向

HONG KONG SPORTS INSTITUTE 香港體育學院

香港體育學院負責精英運動員發展。

單車館內打羽毛球的人長期比踏單車的人多。

今屆東京奧運，香港奪得一金兩銀三銅共6面獎牌佳績，成績令人喜出望外，在疫情下振奮了港人的心。不過，美好成績的背後，香港各個體育項目，其實都出現了嚴重的青黃不接問題，3年後的巴黎奧運，無人敢說香港的成績還能再上層樓，說不定更會面臨成績大倒退。

香港體育學院前院長，曾一手策劃「香港精英運動計劃」，浸會大學社會科學院副院長鍾伯光形容，現在的體院很不「專業」，既沒有制定大型賽事成績目標，問責意識亦薄弱，製造出越來越多交不出成績的「精英項目」，而政府也沒有全盤發展視野，「踢一踢做一做」，導致今日危機浮現。

要香港體育成績再有突破，鍾伯光認為體院必須痛定思痛，對交不出成績的項目「斬纜」，亦要以專業及問責態度推展計劃，運動員培訓不能再以項目為依歸，而要像當年發掘李慧詩一樣，發現有潛力的運動員後，再針對性加以專門培訓，將他們精英化，否則必如逆水舟，不進則退。

文：李向榮　　圖：黃冠華

鍾伯光認為，體育學院必須以專業和問責態度推展精英運動員計劃。

一個平常的星期一下午，位於將軍澳的香港單車館相當熱鬧，主場館中有數十人在運動，但他們不是騎單車，而是拿着球拍打羽毛球。

單車館使用率低淪為羽毛球場

到單車館不是踏單車？原本在沒有比賽的時候，場館中央的準備區位置，會變成8個羽毛球場，供市民預訂使用。

至於單車賽道，則因為灣位陡峭危險，不是人人都可以使用，必須完成場地單車訓練班（第三階段），又或者是香港場地或公路單車精英A、B及C隊隊員才有資格使用。

記者所見，現場只有3名人士在教練指導下踏單車，相信是進行訓練。單車賽道使用率長期偏低，2018年政府《審計報告》就曾作出批評，指賽道2014年啟用至2018年期間，使用率一直徘徊在11~35%，而整個場館使用率最高的設施，竟然是兒童遊戲室。

政府全無發展精英運動視野

香港單車館是因應香港單車代表隊隊員黃金寶，2006年贏得亞運兩枚金牌後，政府承諾興建的訓練及比賽場館。單車館2014年啟用，當年造價為11億3千萬港元，而同期申請撥款興建、

香港單車館2014年啟用，造價11億3千萬港元。

鍾伯光指精英運動員在多個項目出現青黃不接的情況。

2018年落成的荃灣體育館，少了一條室內單車賽道和可開合式天幕，造價僅為7億6,560萬元，比單車館足足便宜三分之一。

「現在單車館怎樣用呢？除了搞些比賽外，中間位置給人打羽毛球，公眾想用都話危險。」鍾伯光1998年開始出任康體發展局精英培訓總監，2004年出任香港體育學院院長，他說興建單車館、劍擊館這些事例，反映出政府並沒有全盤發展精英運動的視野，個別項目取得好成績，有人要求大興土木便照做，但政府做之前卻沒有認真思考，這些建設是否真的對該項目有幫助。

「不要說楊德強（體育專員），民政事務局的委員會大多是義務性質，開會噴一輪口水就收工，政府根本沒有一個全盤政策。」鍾伯光認為政府的體育政策目光十分短淺：「有人罵就做一做，有人讚又做一做，新加坡都好過我們。」

投資硬件搞體育浪費資源

政府往往在個別項目取得成功之後，增加對該項目的硬件資源投放，鍾認為認為做法並不理性：「我們要理性思考，裁培運動員需要些甚麼。多一個劍擊館，劍擊項目是否一定會進步？單車館我們有啦，但至今仍是只有一個李慧詩，現在項目更是青黃不接，今屆奧運男子隊連參加資格都拿不到。」

鍾伯光慨歎，如果動不動就用硬件來支持體育，是浪費資源：「運動員需要成績，但不一定要硬件。資源投放在精英運動員的同時，有沒有想過香港有很多人需要幫忙？例如疫情下很多家庭沒有Wi-fi，小朋友無法上網課；又例如是否可以用這些資源去解決劏房問題呢？雖然我是體育界，但我不會那麼自私，我覺得要平衡各方面。精英運動員的資源已經非常足夠，問題只是是否用得其所。」

歷史性港隊奪1金2銀3銅

東京奧運之前，獎牌對香港來說，只是舊夢。香港於1952年赫爾辛基奧運會開始參與，44年後的1996年，阿特蘭大奧運才由李麗珊在女子滑浪風帆，為香港奪得第一面奧運獎牌（金牌）。之後獎牌數目是每8年進一，2004年雅典奧運，高禮澤和李靜奪得男子乒乓球雙打銀牌；2012年倫敦奧運，李慧詩在女子單車競輪賽奪銅。

倫敦奧運之後，香港終於在9年後的「2020東京奧運」大放異彩，先是張家朗在男子個人花劍奪金，彌補了江旻憲失利之痛；繼而何詩蓓在泳館大爆發，一人連奪100米及200米自由泳銀牌；蘇慧音、李皓晴和杜凱琹則為中國香港在女子團體乒乓球項目奪銅牌；劉慕裳和李慧詩之後接力，再為女子空手道「個人形」，以及女子單車個人爭先賽再奪銅牌。港隊一口氣奪得1金2銀3銅，合共六6面獎牌，風頭一時無倆，成績比泰國、菲律賓、新加坡等地加起來還要好，只稍遜於中華台北。

巴黎奧運見不到有人接棒

今年奧運香港獎牌大豐收，但3年後的巴黎奧運，要保持今屆6面獎牌的成績，鍾伯光認為極之困難。他先說劍擊，張家朗憑超水準表現奪金，即使能保持水準，能否保證奪牌並不「保

香港女子乒乓球代表隊在東京奧運全力拼得一面銅牌。

今年東京奧運，多名運動員為香港取得獎牌。

險」。另外受傷患困擾，大熱倒灶的江旻憓能否再度交出本身最佳水準，仍是一大問號。單車李慧詩今屆其實好邊緣，風帆也是同一狀況。游水靠一個何詩蓓，香港想進步「唔好發夢」。乒乓球方面，鍾伯光同樣看不到下一梯隊可以接捧：「只得杜凱琹、蘇慧音可再打，李皓晴年紀較大，男子隊亦唔得。」羽毛球方面，混雙謝影雪退休，伍家朗高峰已過，後生的也看不到誰能上位，估計難再衝牌。

太多精英項目體院思想陳舊

帶領香港精英運動發展的「香港體育學院」，在東京奧運後並未制定下一屆獎牌目標，鍾伯光擔心會令今年豐收的成績無以為繼：「政府每年撥款7、8億給體院，體院應該至少制定兩屆奧運的目標成績，向政府交代。」鍾伯光認為，目標不斷提高理所當然，否則體院應被問責。但事實卻是，體院根本就沒有「制定目標」這回事。

鍾伯光說，連同青少年訓練班，要執行一個可行的爭標策略，至少需要兩屆奧運，即8年時間才能達成，期間體院應當分析不同項目，定立合理指標層層問責，能否達到所定下的目標，就應該是評核管理人表現的標準。

「我發現今時今日體院的運作，思想很陳舊。」鍾伯光說，隨着精英體育項目多年發展，現時精英項目越來越多，花的錢也越來越多，但卻有越來越多項目交不出成績：「精英項目太多不是好現象，有些項目連亞運都得不到獎牌，如果亞運都交不出成績，怎可能是精英項目？一屆無牌、兩屆又無牌，可以踢出去啦！」

教練系統缺問責精神非好現象

鍾伯光認為，現時精英運動計劃方向錯誤，因為有不少發展緩慢的項目，仍在運作之中。他以教練系統為例：「一個總教練可以做十多二十年，做到退休，但隊伍成績又不見得很突出。這不是好現象，不是個健康現象。」鍾伯光認為項目得不到好成績，應該換教練，如果同樣情況發生在內地，教練隨時丟官：「你試試如果跳水定了目標，教練拿不到成績，返去一定問責。」

要令發展重拾正軌，鍾伯光認為必須痛定思痛，大刀濶斧改革：「體院必須檢視每個精英運動員項目，看不到前途就必須早點Cut（終止資助），再物色新項目，尋找新運動員。」

體院承擔精英系統須更專業

可惜的是，現時的精英運動員計劃，情況與鍾伯光的期望剛好相反：「拿不到牌好像無所謂，幾年後又再來，總之水喉照開……但不應該這樣，我們應該要求更高。」

鍾伯光不願點名指出那些項目不合格，因為會「得罪很多人」，但認為要找出來「其實不難」，只要拿過去奧運、亞運的成績出來比較一下，就會一目了然。

項目交不出成績，鍾伯光認為體院不能再有藉口，不能再說甚麼「國際水平很高，香港比不上」之類的話：「比不上就不要做精英項目，好簡單……有些運動項目走到盡頭，便應該決絕一點，不要再發展。」現時多個項目出現青黃不接，鍾伯光直指問題出在體院：「體院定位必須更專業，要承擔起整個精英系統，成敗都要問責，做得好給你Bouns（額外獎勵），做不好就要檢討專業性是否足夠。我們不是不關心普及體育，但精英培訓就是精英培訓。」

精英計劃須「還原基本步」

香港精英運動員計劃經營多年，鍾伯光認為毋須再以項目為依歸，反而應從不同項目中發掘有潛力的運動員，然後針對性照顧這些運動員，將他們精英化：「如果一整隊（精英項目）去做，首先是沒有那麼多精英運動員，第二是整個教練團隊的成本會很高。與其每年要花三、兩千萬去搞一個項目，倒不如用幾百萬去照顧兩、三個精英運動員，成效會高很多。」

對鍾伯光來說，精英運動員計劃應該「還原基本步」，由尋找精英運動員做起，就像當年「明日之星」計劃，透過公開招募有志者來做體能測試，經數據分析後，再建議不同項目「接收」他們。

當年「牛下車神」李慧詩，本身其實擅長田徑，經學校推薦參加「明日之星」計劃，經測試後發現她爆發力驚人，於是將她推薦給單車聯會，李慧詩就是在這個時候才轉型成為單車運動員。鍾伯光希望體院找到「好苗子」後，要認真為孩子計劃，保送他們到最佳、最適合的地方接受訓練，日後代表香港比賽：「送一個小朋友去讀書，要多少錢？當200萬一年，都肯定比整個團隊幾千萬開支便宜。究竟那個做法較經濟，效益較大？」

送運動員國外深造更易見成績

「你送他們到外國，就不用專門僱用一整隊人去培訓他們。例如網球，目前是精英項目，但『嘥氣』啦，如果找到個好苗子，索性送去美國讀書啦，利用別人的系統訓練……同樣道理，游水和田徑都可以同一方式處理。」鍾伯光舉例說：「何詩蓓如果不是到美國讀書，那有今日的成就？為應付3年後的奧運，她不可能留港訓練，一定是往美國或澳洲。留在香港不可能再進步。」

其實中國運動員，早就走上「保送」之路，澳網及法網女單冠軍李娜，9歲開始打網球，15歲加入國家隊，但她成功的轉捩點，是得到體育品牌Nike贊助，到美國德州紐康姆網球學校（The John Newcombe Tennis Ranch）受訓，結果成為中國首位大滿貫網球女單冠軍球手。

體院應集中精力發掘人才

「所以說體院的角色，最重要是以專業的眼光去選才，例如有學界比賽，要派人去打探，英文叫Scouting，找到好的運動員，再推介給教練。」鍾伯光寄望未來體院能夠在自身的角色上作出調整，在發掘人材之外，亦需要發掘新項目，並探討該項目的發展潛力：「例如滑板和街舞，兩個項目都在發展階段，體院可以為這些項目做些計劃，探討未來如何發展。」

鍾伯光稱殘疾精英運動員的待遇問題值得關注。

精彩影片
請掃 QR code

奧運雖在疫情期間，仍有不少市民到商場為香港運動員打氣。

獎牌數目決定資助額 精英運動員待遇惹爭議

早前，行政長官林鄭月娥趁全國運動會結束之前，到運動員村探訪香港運動員，結果探訪演變成申訴大會，運動員投訴體院以獎牌數目作評核資助準則的制度打擊運動員，但鍾伯光認為，以成績作為唯一資助標準非常合理，因為成績是最客觀的準則。

林鄭月娥：制度難絕對公平

有「欄后」之稱的港隊跨欄代表呂麗瑤，在與特首會面時說，目前精英運動的等級機制只看獎牌，即使成績不斷進步，但等級仍會下跌：「這件事對運動員來說好氣餒。」為此她更一度哽咽，說這種制度令運動員看不到將來。

林鄭月娥回應時表示，會與體院商討，研究制度是否相對公平，她承認任何制度都很難做到絕對公平，她明白有些項目運動員贏不到獎牌，甚至爭幾分就會被「踢出嚟」，而網球就因為有一名17歲運動員獲獎，於是變成了精英項目：「這樣波動得太多，如果只看一兩場賽事的話。」

成績是運動員唯一評核標準

「精英項目成敗與否，都是看成績。你說殘酷也好，說不夠運也好，甚至是受傷拿不到成績，那是你的問題。」鍾伯光回憶當年他制定精英運動員制度評核標準時，是以亞運標準作基準，奧運、亞運和世界錦標賽都是5分級別，亞洲錦標賽是4分級別：「運動員得到多少資助，就是看他們在這些賽事的成績，主要看獎牌，而精英項目的選擇，都是以這個為標準。」

如果評選準則當中有太多主觀性判斷，鍾伯光認為會「比較麻煩」，因為很難向公眾解釋。如果根據一些其他理由作考慮的話，就很難作出一個客觀評核：「大賽成績可以展示運動員的水平，當然你可以爭辯，說有些項目比較易獲牌，有些比較難。這很難判斷，你總不可能說田徑金牌含金量較空手道高吧。」鍾伯光認為，以成績來判斷誰人該得到多少資助，哪些項目要列作精英項目，是「唯一客觀標準」。

不同意精英運動員資助過低

運動員世界從來都應該是汰弱留強，鍾伯光認為很多運動員雖然得不到理想成績，但其實政府已經給了他們很多資源，幫助他們實現夢想，所以應該以嚴格標準，決定誰人能夠得到資助：「每個項目，政府要聘請一名總教練，另外兩至三名主教練或助教，教練團最多會有6、7人。一個總教練，人工高的年薪可以去到200萬。」

說到精英運動員的資助水平，社會有不少聲音認為，部分運動員收入過低，但鍾伯光不完全同意，他認為精英運動員計劃由當年資助12個項目，到今天資助20個項目，1年7、8億元撥款，支援約500多名運動員（即每人每年約160萬元），金額比當年「已經多出很多倍」：「有些人說現在做運動員『好慘、冇錢』，無錯，有些運動員真的沒有甚麼資助，但能夠入圍成為精英運動員，資助其實是相當不錯。」

只要有成績資助無上限

鍾伯光解釋，最近精英運動員的資助已經又再調整，「精英甲」類運動員，每月資助額差不多5萬元，未來相信還會再增加：「我近來寫了篇文章，比較運動員和大學畢業生的收入。大學生畢業後，薪酬大約1萬5千至2萬元，專業人士才2萬元出頭。相對來說，投入精英訓練的運動員，他們可能無法兼顧學業，但平均資助額也有每月3萬多元，除了要交稅，其他食、住、訓練費用，體院全包。」

更難得的是，每個項目的精英運動員資助額，理論上沒有上限。鍾伯光解釋：「李慧詩是最高級別的運動員，她得到幾多資助？要看項目中有多少個『李慧詩』，越多的話獲得的資助越多，沒有上限。」

精英運動員是條好出路

除此之外，部分運動員有可能會得到商業贊助，也有部分可透過參加職業賽贏取獎金，獎金可以「全部自己袋」。更重要的是，他們的收入都可以儲蓄起來。退休之後，部分運動員更可以得到就學協助，大學會接受他們繼續學業。鍾伯光相信，精英運動員的待遇不算很差：「我覺得如果你喜愛運動又有天分，精英運動員是一條很好的出路，如果取得成績，社會地位會很高，出路也闊很多。」

更多精彩內容即上 http://kinliu.hk

記者巡視深水埗區，發現建築廢料處處。

回收計劃 建築廢料 隨街棄置 未解決

香港長年受着街頭垃圾困擾，其中俗稱所謂「鹹水粽」、綠色一包的建築廢料，違法棄置舊區街頭，禁之不絕。為鼓勵市民合法棄置建築廢料，環保署透過「回收基金」，貼錢推出建築廢物收集及回收服務先導計劃，開發智能電話應用程式，供市民以預約方式以低廉價錢付費送交廢料。

計劃今年2月起在深水埗展開，環保署稱由2月至7月共收集到63公噸建築廢料，7月份收集量更比2月時多超過5倍。計劃隨即擴展到大埔、沙田和元朗區，不過記者到深水埗巡視時發現，街頭仍是建築廢料處處。據業內人士透露，其實計劃有沒有成效，「條街給到你答案」，透過計劃收集到的建廢料數量其實是少得可憐。有立法會議員則認為，政府須加強推廣，並適時加強執法，以杜絕違法棄置建築廢料問題。

圖、文：李向榮

政府資助

好好斗 HoHoSkips

環保署今年初開展由業界主導的「地區性建築廢物收集及回收服務先導計劃」，2月起在深水埗區推行。為了方便建築及裝修業者棄置廢料，環保署的承辦商在區內設立建築廢物收集點，並推出流動應用程式「好好斗」，業界使用「好好斗」預約，再按時將建築廢料送到收集點，付費後就可以合法棄置，除了省時之外，最重要是能在源頭減少非法棄置建築廢料。

汝州街

計劃擴展至元朗沙田及大埔

業者在使用「好好斗」應用程式時，以智能電話預約時間，揀選分布於深水埗及長沙灣一帶的12個預設路邊收集點交收，而目前收集建築廢料的費用，是惰性建築廢料（石屎、磚、泥等）每公噸200元；非惰性建築廢料（木、金屬等）則為每公噸71元，即相等於目前堆填區收取的費用，「好好斗」用家變相可省卻運費，而付款的方法則使用八達通，整個收集和交收過程只需數分鐘。

環保署回覆本刊查詢時表示，項目自2021年2月開展至7月底以來，有關承辦商共收集到約63噸建築廢料作回收處理，當中單單在7月的接收量已達21噸，比起2至3月計劃推出初期的3.2噸，升幅超過5倍。署方表示，根據深水埗項目的運作經驗，署方於2021年7月已將計劃擴展至元朗、沙田及大埔區，環保署會總結項目的成果及服務使用者的意見，考慮下一步擴展計劃。

深水埗街頭巷尾廢料充斥

記者到深水埗區巡視，發現不少街頭巷尾仍然廢料處處，不少地方都發現俗稱「鹼水粽」的綠色包包。其中在桂林街和欽州街之間，鄰近青山道的一條後巷，出現大批建築廢料。同樣的情況發生在南昌街和福華街交界，大批建築廢料棄置在街邊。汝州街近欽州街交界處，不但發現了堆放的建築廢料，更有一些已被車輛輾碎，散落一地。

立法會議員鄭泳舜向記者展示南昌街一帶遭棄置的建築廢料。

精彩影片
請掃 QR code

環境局局長黃錦星（左）到場了解「好好斗」的運作。

「好好斗」服務由外判承辦商負責。

不過，最「離譜」的莫過於在食環署管轄的醫局街垃圾收集站，有業者竟然「老虎頭上釘虱乸」，於垃圾收集站門外堆放大量建築廢料，當中包括了大量碎石、油漆工具、水泥桶等。其實該個收集站門外，早已是非法棄置垃圾的黑點，現場有食環署攝錄系統，監控有關範圍，署方還拉起橫額警告，表明非法棄置廢物會被檢控或定額罰款，可是不法之徒卻當警告「無到」，公然在該處棄置建築廢料。

實際回收量小巫見大巫

明明環保署已經推出「好好斗」，按月收集到的廢料量升幅更達5倍，那為何街上仍有大量非法棄置的建築廢料？

「如果你同我講，政府5個月收咗60多噸（建築廢料），咁我都想話你知，我哋去拆一個食肆街舖，都有20噸（建築廢料）。你自己評估呢個App（應用程式）有冇用。」清拆公司老闆成哥（化名）說，「好好斗」計劃所收到的建築廢料量，和實際所產生的建築廢料量，實在是小巫見大巫，少得可憐：「我哋去清拆一個普通3、400（平方）呎嘅住宅單位，如果起地磚同拆少少牆，都會拆到10多噸建築廢料，即係話5個月來，『好好斗』只係收集咗大約4個住宅單位嘅廢料。」成哥估計，將建築廢料賣給「好好斗」回收的，多數是「非常小型」的工程：「其實數量多啲都唔會搵佢哋，因為要分類才可以回收，裝修師傅點會同你做呢啲嘢？一定係畀其他人做。」

廢料分類成計劃最大阻礙

成哥說，不要少看分類這個工序，實際上相當費時：「我哋一車連司機6個人去，先清拆然後夾手夾腳將不同建築廢料分類再搬走，都唔係一時三刻搞得掂。好似我頭先講，裝修師傅唔會做，所以先有我哋。仲有一樣嘢，就係裝修師傅唔會畀時間你留垃圾喺個場，所以一分好類就要立即搬走。」

成哥解釋，裝修工程，特別是商舖裝修工程都是爭分奪秒，因為租金問題，時間就是金錢：「就算有免租都唔係無限。」所以一旦完成清拆，裝修師傅都希望將垃圾第一時間清走。

這衍生出另一個問題，就是如果要用應用程式預約承包商，在指定時間和地點，將建築廢料送到環保斗交收，大部分裝修師傅都未必肯做：「首先清拆和搬走本身已經係一個工序，唔會登特分開，另外要再約個時間自己拎落去，辛苦之餘肯定會拖慢工程進度。」成哥表示，這正正是「好好斗」計劃無法全速推進的原因。

回收業者未能使用資訊科技

「我覺得情況好難改變，呢行鬥得好勁，而家我哋基本上除咗幫人清拆同清走垃圾外，還要『包送貨』，即係幫裝修師傅送埋建築材料去現場，幫佢哋慳埋運費，要『一條龍』先有得做，咁你話佢哋會唔會幫襯『好好斗』？」

成哥相信，就算「非常小型」的工程建築廢料不多，但不代表他們一定會用「好好斗」。

「第一件事係要佢哋識Download（下載）個App先。」成哥說政府實在太高估代收「少量」建築廢料的「業者」：「好似我哋深水埗，一啲好小嘅工程，例如拆劏房廁所，不少師傅會叫人代收建築廢料，而呢啲多數係上咗年紀嘅阿伯，佢哋電話好多只有打出打入功能，不能上網，App都裝唔到亦都唔識裝。」成哥說，這些人早已「做慣手勢」：「半夜三更路邊搵個地方，唔會有舖頭投訴嘅位，偷偷地放低幾包就走人，逐批少少、少少咁放，連幾十蚊都慳返。」

計劃成效「條街畀到答案你」

「我自己做清拆呢行，最憎啲人通街丟磚頭同建築垃圾，每次見到有人想丟廢料，都會走去警告佢哋，然後叫佢送去我鋪頭，我收30蚊一包，幫佢車去堆填區。」

成哥說，一包磚頭類的「鹼水纔」，約重40公斤：「我問佢哋，你想畀百零蚊我幫你處理，定等政府罰你錢？佢哋最後都會畀錢我幫佢搞。」成哥說，這只是他在現場目擊時才會出現的情況，事實上絕大部分人都會連幾十蚊都慳：「佢哋收入低，幾十蚊可以食兩餐，所以會隨便棄置建築廢料，反正環保署冇人手拉人，好難捉到。」

說到「好好斗」的收費，成哥說政府的確收得很平，單看表面肯定是「頂爛市」與民爭利：「但我又唔會『熨』，因為影響唔到我。」

成哥解釋，現時他收一噸「惰性」費料價格為120元，非「惰性」廢料為220元，而「好好斗」的收費則分別為71元和200元，這代表政府有補貼：「我估政府都係唔想廢料四圍放影響市容，但究竟係咪真係咁好成效？條街會畀到答案你，你唔使問我。有垃圾的話，建築廢料多的話，即係冇用。」

資助總金額合共約$1,410萬

成哥的估計沒有錯，環保署兩個「好好斗」項目的回收服務，均由「回收基金」的「行業支援計劃」撥款資助，而「行業支援計劃」是為「非分配利潤組織」提供資助，用以推行有助提升回收業整體運作水平，以及生產力的非牟利項目。

環保署指出，兩個項目核准最高資助總金額，合共約為$1,410萬，項目時期為32個月，主要資助項目為運輸、推廣及行政成本，獲資助回收商是按實際運作開支，取得資助金額，市民或服務使用者只須按「污染者自付」原則，向項目回收商支付相等於政府處理設施收取的相關棄置費用即可。

據資料顯示，獲得承辦回收服務的公司，為「香港廢物協進會有限公司」，是一家非牟利機構，而該公司已將回收工作再招標外判予其他人士營運。

鄭泳舜：情況未有好大改善

「目前這個計劃推行了兩、三個月左右，很難在這一刻評論它的成效，但整體上我的方向是歡迎做這件事。」環保署推行「好好斗」項目之初，立法會九龍西議員鄭泳舜曾獲環境局局長黃錦星邀請，到現場視察計劃運作。鄭泳舜說，按目前的統計數字，深水埗區內建築廢料的棄置情況「未有好大改善」，所以政府應檢視措施落實的情況和進展。

鄭泳舜解釋，建築廢料出現的其中一個原因，是有「無良」商人為了節省成本，將垃圾隨街放。業界曾向鄭泳舜反映，指處理建築廢料費用高昂，運到堆填區處理成本太高，所以政府才推出這個計劃：「政府表示，街頭建築廢料因此計劃減少了30%，但仍然未如理想。一來可能業界未知有此計劃，二來也不排除有人想『零成本』，照舊將廢物擺街。」

對不守法者應嚴肅處理

鄭泳舜認為有兩個途徑有可能改善計劃成效，其一是向工程承辦商多些宣傳。雖然政府之前已發信予所有承辦商，但據他所知，業界使用計劃次數和回收廢物量都未「達標」，政府應認真檢視，究竟有多少承辦商有使用「好好斗」。

另一方面，鄭泳舜認為目前公眾對「好好斗」計劃的認知度仍然偏低：「政府在這方面仍有很多空間做好宣傳，因為始終是先導計劃，而政府亦已開放新社區推行，如果政府不僅僅是以『先導』為目標的話，就應該加強宣傳。」他認為環境局可透過自家渠道，又或者民政事務局協助，推廣項目。

「目前的罰則和檢控數字仍然不理想，我覺得政府已給了業界適應期，其實已過了幾個月，現在是時候加強執法。」鄭泳舜受認為，如果業界當初是因為成本問題，迫於無奈隨街棄置的話，現時若不使用「好好斗」是不能接受。政府對於不守法的人，應該嚴肅處理：「政府已經花了資源去支援這方面的工作，業界再無『成本』這個借口，而加強執法能讓業界知道，這樣做不單違法，也會對他們構成經濟損失。」

配合廢物徵費檢視潔淨措施

事實上，像深水埗這樣的舊區，建築廢料只是眾多街頭垃圾的其中一環，「垃圾徵費」政策又勢將上馬，鄭泳舜認為在潔淨環境問題上，政府仍有很多功夫要做。「(衞生)一直都是老問題，舊區環境衞生向來都不理想，而『廢物徵費』(法例)我們有十多個月過渡期，在這段時間內，政府要去推動、宣傳、教育市民如何好好處理廢物；不同政府部門又要檢視如何加強社區潔淨環境措施，我認為現在是個關鍵時刻。」K

備註：鄭泳舜已報名參加立法會選舉，選區為九龍西，同區已報名的還有梁文廣及馮檢基。

市民利用智能電話應用程式可預約「好好斗」服務。

張景淳

男人四十 忠於自己

TVB藝人張景淳（Stanley）入行18年，在TVB一線男藝人之中，他也許未入流，但憑着《愛．回家之開心速遞》與呂慧儀（熊若水）合演的「龔水戀」，可謂是目前演藝圈公認的最佳CP，在他們求婚一周年更有粉絲豪擲$60萬來恭賀他倆的大喜日子，拍得住近來大熱男團的應援攻勢。男人四十，說話速度不徐不疾，張景淳明白這個圈的遊戲規則，不奢求獎項，尤其在這疫情的兩年間，他說：「我發覺人生是，回到家中躺在床上時，不能討厭自己做過的事情，不可討厭自己的樣貌，然後安心去睡，安心去面對明天的自己，這就夠了。」

文：Better Me　攝：Cody Wong　場地：Amelia by Paulo Airaudo @ Harbour City

架上眼鏡的張景淳即時變身「龔燁」。

家明與龔燁

說着這番說話，感覺有點似「家明」上身，當年憑着演出《天與地》「家明」一角而為觀眾所熟悉，Stanley坦言演「家明」時的他，對於做戲儼如一張白紙，當時每天返工拍戲過得很開心：「每日拍戲的初心就是看着劇本去演繹，我是家明，她是Yan，他是黑仔，每天返工就是夾band，以為自己就是那個角色，可以說『家明』是我最本色的演繹，是以赤子之心去演，而事後得到觀眾的讚賞，那種開心是很純粹。」

另一個讓觀眾留下更深刻印象的就是「龔燁」，演了四年有多，Stanley亦坦言「龔燁」成為了他生活的一部分，戲裏戲外，有時傻傻的連自己也有點分不清，「龔燁」情緒的起落也直接影響他本人，但同時亦給予他很多意料不到的東西，包括名、利和fans，早前就有「龔水黨」為他倆訂婚一周年而特別在巴士站、港鐵站燈箱與旺角戶外大型電視屏幕製作了大型廣告燈牌祝賀，令二人十分驚喜，「他們（fans）很開心，像是為我們做了點事情，據我所知因為有迴響，於是延長多一半的時間，我想那裏也花了不少錢，我當然非常開心，但初時有點擔心和尷尬，因為廣告應該是廣告商落的，怎會給自己打廣告？後來我見到不少男團組合也有類似的應援，開始覺得舒服一點，不再感到尷尬。」

入行不久即接拍神劇《天與地》飾演年輕版「家明」，嶄露頭角。

渴望龔水齊奪拍檔獎

粉絲期待「龔水戀」早日修成正果，但在劇中卻仍是拖拖拉拉，Stanley就這樣解釋：「原本的劇情是求婚之後兩年才結婚，劇情不會一下子就去到尾站，結婚當然不會是一個終點，但也是一個大站，所以當時編劇就以兩年為期，而明年5月才兩年，但不到最後一刻也不知道會怎樣發展。」Stanley雖然大賣關子，但就表示編劇有長期關注粉絲的反應，亦樂意聆聽他們的意願，所以如果想「龔水」早日拉埋天窗，粉絲就要好好「反映」一下了。

Stanley自言性格偏靜，不太懂得交際應酬。

「龔水」訂婚一周年，有粉絲豪擲$60萬作應援。

Stanley坦言渴望能與「熊若水」一起奪得拍檔獎項。

雖說龔水戀傳得甚囂塵上，戲假情真傳得似層層，但直到今時今日Stanley亦無正面承認或否認過戀情，更笑言疑幻似真才是最引人入勝之處，不過兩人的關係唯一可以答得肯定的，反而是他希望可以和熊若水雙雙拿下最佳拍檔獎：「我個人不是十分渴望攞獎，因為我覺得獎項是別人頒與的，如果我在別人心目中不是那回事，而無端端給我獎項，只會讓更多人覺得我是不值得獲獎。個人獎項我從來沒有想過，我反而想過『龔水』會否有機會拿下拍檔獎？因為大家一起合作了4、5年，的確有不少人喜歡看，是很實在的事情，我只是在想會否有一個獎項可以見證或具體化我倆的合作？我們二人的合作是比較抽象，有多少粉絲？有多愛我們？好難計算，所以如果我和熊若水可以得獎，我會覺得對得住對手，對得住粉絲。」

給自己評分：中等

18年不是一段短時間，尤其在娛樂圈，有人可以一炮而紅，有人就是窮半生也沒有當主角的命水，叫Stanley給自己評分，他直言自己的平均分只屬中等，有A也有D，不太差但又不算突出，而他歸咎於自己的性格：「在娛樂圈中，有人說兩成是你表演的質素，八成是你做人有幾叻。我覺得做藝人來說的確是需要較高的交際能力，我承認這方面是我弱項。」明知自己的性格，明知蝕底，不是未嘗試過修正，但最終發現兩邊不討好：「我或者未必及人行得快、伸展得更遠，但我明白，亦覺得公平，因為我選擇了自己的感受，忠於自己的性格。之前有一段日子我曾經嘗試去改變自己，但不快樂，活到我這個年紀，我發覺人生是，回到家中躺在床上時，不能討厭自己做過的事情，不可討厭自己的樣貌，然後安心去睡，安心去面對明天的自己，這就夠了。」

「當然我不會反對那些做到的人，我覺得他們很棒，甚至好欣賞他們，他們懂得把握機會，懂得表達自己，演出之餘，可以做齊其他各樣東西，我也曾希望自己可以是這樣，只是最後我要取捨，我選擇忠於自己性格，所以成績出到來是中等，我不會覺得好好，但我只能接受。」

Stanley揚言想在50歲前結婚。

演出《使徒行者2》飾演「飛機哥」，令人印象深刻。

期望發展新板塊

既然自認成績平平，有沒有想過離開TVB外闖，甚或娛樂圈呢？「想是有想過，但這個時勢也輪不到我想，很多人跟我說，現在演藝圈能夠有很穩定的演出是很難得，我十分認同，也很感恩，的確現在並不是機會處處，因為疫情影響全世界，不止是香港，其他地方也是，大家都在觀望，只有逐個項目去試，而不是整個圈在復蘇。」

「我曾經有想過視演員為我的終身職業，但這兩年世界變得太多，令我覺得不是自己想怎樣就可以怎樣，必須要有所預備，無論是具體的技能，還是心理上的準備，例如有些朋友是做導遊或旅遊的YouTuber，他們都要轉型了，他們最擅長可能是說日語、去日本發掘不同的景點，但他們都沒有工作，要轉型才能生存，所以不要覺得某行業一定是你的終身職業，其實你只是其中一份子，不是某行業為你存在，反而是你為它而存在，它有可能會變，甚至整個行業消失也說不定；所以我開始跟朋友學做生意，例如有朋友是健身教練，在中秋節時找師傅整月餅，賣得很好，我便向他取經，談談自己的想法。」

Stanley希望學識做生意，與做演員雙線發展。

Stanley很愛狗，雖然曾經試過拍戲而被狗咬傷，但卻沒有留下任何陰影。

「我不知道會否離開這個娛樂圈，但人在不同階段也有不同的要求，又或者掉轉來說，如果我要繼續當演員，可能我必須做多一個職業，例如去做生意來消除我在演員上的不安全感，令我更為放心去做演員。」

50歲前要結婚

男人四十，總有一些目標想達成，例如成家立室，張景淳說：「暫時有個幼稚的想法，就是要在50歲前結婚，為甚麼是50歲呢？以前我會覺得50歲是個頗大的年紀，但近年有年近五十的男士看上去又年輕又好看，例如和我同劇的袁文傑，他也是在50歲時才結婚，所以我覺得這個就是我的new benchmark（新標準）。」至於生兒育女的問題，平時愛沉思的張景淳不假思索便說：「想是想，但一定要應付到才會考慮，我現在連養寵物也不夠膽，因為我承諾不到，我知自己不能每天定時回家帶牠去行街，沒有時間幫牠梳洗剪毛、睇營養，不能承諾就不好開始，所以生小朋友更要考慮清楚。」

後記

十年大計

如果在這亂世不躺平已叫做有作為的話，張景淳算是積極有作為，至少他為自己定下十年大計，要在50歲前結婚、要在演員以外開拓第二事業，不是空談玫瑰園，但連造價多少也說不出來，而且對於香港懷抱很大的信心：「我在香港長大，這個地方出產了很多適應力很強的人，雖然我個人較慢，但在很多不同的情況我也能夠適應，我最想就是在這裏發展我的事業，希望有多一個事業跟我做演員這個工作並行，這是我下一個十年的目標。」

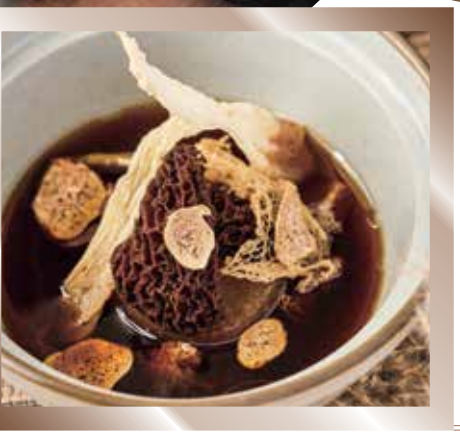
精彩影片
請掃 QR code

文：Angela Chun

期間限定
白鑽盛宴

愛要及時，食也要及時。有白色鑽石美譽的新鮮白松露，每年只有大約一個月嘗味期，其中來自意大利北部皮爾蒙特（Piedmont）阿爾巴（Alba）的白松露，是不少廚師眼中的珍罕極品，無論炮製成經典意國佳餚、鮮美日本料理或幽香韓式素食，都是舌尖上的頂級享受。

白松露的生長條件相當嚴苛，又不能人工培植，每年只有10至12月是收成期，是相當稀有的菇菌類植物。來自阿爾巴的白松露十分著名，因為那裏具有最適合白松露生長的土壤、雨量及陽光，所以質素也較佳；白松露宜生吃，因為其獨特的香氣會因加熱而減弱，所以廚師一般都會在上菜時才刨上白松露片。



白松露真菌清湯 $338
充滿時令菇菌的豐富層次，上桌前才刨以白松露薄片，香氣再提升。

白松露蘆筍薯蓉 $428
用心設計的造型吸引眼球，吃起來同樣討人歡心，白松露、薯蓉及青蘆筍的組合，清爽可口。

白松露燴甘筍意大利青瓜麵 $398
意大利青瓜絲與燴煮過的甘筍味道匹配，伴上白松露變得矜貴又講究。

清新韓式素食

別以為白松露只宜配西餐，新派韓式素菜食府「土生花」的韓籍行政總廚具辰光便趁着白松露當造，特別炮製了四道散發芬芳香氣的白松露素食。曾任職英國倫敦米芝蓮二星餐廳的具辰光，利用溫和的蘆筍、薯蓉、青瓜及菇菌等，凸顯白松露的幽香。以白松露蘆筍薯蓉為例，在柔軟綿滑的薯蓉上，加青蘆筍及白松露片，吃起來感覺清爽，並保留白松露的原味道。而白松露燴甘筍意大利青瓜麵，選用甘筍與意大利青瓜提升甜美度，齒頰留香。

韓籍行政總廚具辰光注重不時不吃及食材配搭，加上擺盤精緻，令素食變得時尚吸引。

酥炸山藥片配白松露糖漿 $328
韓國地道做法的酥炸山藥，淋上自家製的白松露糖漿，將白松露變得甜美滋味。

土生花
地址：尖沙咀梳士巴利道18號
K11 MUSEA 7樓704號舖
查詢：2389 9588
供應期：即日起至12月中

經典牛油汁幼蛋麵配白松露 $788

幼蛋麵只用松露油炒香及調味，伴白松露薄片一同入口，原汁原味。

炒有機雞蛋多士伴北海道帶子配白松露 $788

多士佐以炒蛋、鮮甜帶子及新鮮白松露，柔和的組合保留了白松露的香氣。

地道意國風味

在意大利，踏入11月廚師便會開始準備供應期間限定的白松露餐單。他們擅長凸顯及保留白松露獨具的芳香氣味，主要佐以雞蛋、薯仔、意粉和意大利飯等。在香港，高級意大利餐廳Sabatini的意籍主廚Claudio Favero，設計的白松露菜餚及嘗味餐單，包括有「炒有機雞蛋多士伴北海道帶子配白松露」及「經典牛油汁幼蛋麵配白松露」。前者看似簡單，但最能突出白松露的特性，多士配以嫩滑的炒蛋及鮮味帶子，再新鮮即刨白松露片，味道幽香，吃過也沒齒難忘。至於幼蛋麵，先以松露牛油汁烹煮過，簡單配加白松露薄片，原汁原味。

Sabatini

地址：尖沙咀麼地道69號帝苑酒店3樓

查詢：2733 2000

供應期：即日起至12月底

主廚Claudio Favero認為，經典的意式炒蛋及麵條，可以凸顯珍貴白松露的獨特氣味。

松葉蟹大閘蟹湯葉卷

將大閘蟹與松葉蟹的鮮美合二為一，再配白松露及黃味酢，啖啖都是食材精華。

創意和風料理

至於日式料理方面，位於尖沙咀的鮨白鳥主廚原田誠，可謂更大膽和具創意。他將來自意大利阿爾巴的白松露，伴上用江蘇大閘蟹製成的蟹味噌及蟹粉等，推出共有四款創作料理的限定餐單（惠顧指定廚師發辦套餐可另加$1,200享用）。菜式包括日本福岡的比目魚配馬糞海膽，佐白松露薄片及大閘蟹味噌；大閘蟹加日本松葉蟹炮製而成的精華，另以白松露提香；愛吃和牛的話，還有冷涮A5熊本和牛配白松露大閘蟹蟹粉味噌汁，集鮮、香、甘、甜於一身。

鮨白鳥

地址：尖沙咀棉登徑8號凱譽地下G13號舖

查詢：2109 1155

供應期：即日起至12月中

A5熊本和牛薄切

肥美油潤甘香的名貴和牛品種薄切後，配白松露、日本野菜及大閘蟹粉，配搭新穎有創意。

主廚原田誠利用日本頂級食材及時令大閘蟹，提升白松露的美味指數。

比目魚馬糞海膽卷

比目魚中間是新鮮馬糞海膽，佐適量蟹味噌、白松露及意大利果醋，味道層次分明又多變。

文：Mike Chan

最佳夥伴 男生公事包提案

雖然Work From Home（在家工作）已成新常態，不過，在職的男士們總有機會出外會議或見客，一個隨身的公事包或背包自不可少。而這個工作夥伴，好可能會跟你走過漫長職涯，稱得上是長線投資，今期就分類介紹上班族男士包包，你可以從選料、工藝，以至間格實用性對號入座。

圖：shutterstock

斜掽袋 Shoulder Bag

戶外風格

F/CE. Satin 3 Way Helmet Bag $2,880

日本近年來得到極高矚目度F/CE.的Satin 3 Way Helmet Bag，除了可以斜掽，也可作手挽及背包之用，其設計充滿Urban Outdoor風格，最適合不拘一格的Slash斜槓族，手袋面料與Invista公司旗下的Cordura Nylon共同研發，更配上軍事規格的Buckle扣，機能性滿載。

公事包 Briefcase

標誌紋理

Louis Vuitton Slim $25,000

Louis Vuitton推出的這款全新Slim公事包，採用紋理Taïga皮革製成，並綴以同色調金屬LV Initials標誌。公事包同時配有可調節長度的肩帶，極為實用，間格方面，特別設有筆記型電腦保護隔層，絕對是精心為上班族打造。

典雅線條

Dior Elite $28,000

公事包是白領一族最愛之選，輕輕手挽一個Briefcase，就能提高專業造型感，這個Dior Elite公事包，用上黑色顆粒小牛皮製作，典雅設計演繹着Saddle 的經典線條，翻蓋上亦設有鐫刻「DIOR」鎖扣。間格方面，採用上風琴式設計，內部隔層能收納13吋手提電腦。此外，更配備可伸縮手柄，及可調整長短的可拆式肩帶，提供手提、肩背或斜背的方式。

長青款式

KURA CHIKA by PORTER 3 Way Briefcase $3,690

作為輕鬆上班族，Causal的Shoulder Bag自然是首選。說到長青的斜孭袋，又點少得日本職人袋品牌KURA CHIKA by PORTER的份兒！旗下歷久不衰的「TANKER」系列就是以美國空軍外套MA-1為主題開發，表面的尼龍斜紋布加上聚酯棉中層和尼絲紡內裡，質感舒適，當中專為上班族而設的3 Way Briefcase，足夠放入A4尺寸文件及Laptop，內部設有透明袋，方便收納小物，除了軍綠和黑色，最新登場還有Iron Blue暗藍色調。

耐用功能

Filson Original Briefcase $3,280

假設你的工作要經常外勤，那美國品牌Filson正正適合你。品牌自1897年以來便開始生產箱包，帶來的是粗獷不羈、復古及功能性。而Filson Original Briefcase這款經典款式選用厚斜布作質料，相當耐用，加上皮革手挽及斜孭肩帶，有足夠容量及細心間隔讓你放置所需文件。

背包 Backpack

英倫風韻

Mulberry Urban Logo Backpack $12,000

英倫品牌Mulberry推出的Urban系列背包用上粗粒面皮革，方正的輪廓令收納性大大增強，背包除了有拉鍊作開關之用，也特設銀扣加強保護性，背包左側設有手挽帶，可隨時因造型轉變攜帶方式。

磨砂黑皮

Saint Laurent City Backpack $10,400

若然經常身負重物外出工作，手提的Briefcase容量可能未必滿足到你。挑選一個可配襯上班服的背包，自然是最合成本效益。Saint Laurent的City Backpack造型簡單，用上純黑磨砂Matte Leather皮革，配上粗銀色的拉鍊設置，配襯度極高，即使着Suit也毫無違和感。

招牌印花

Paul Smith Men's Black Geo Print Backpack $4,810

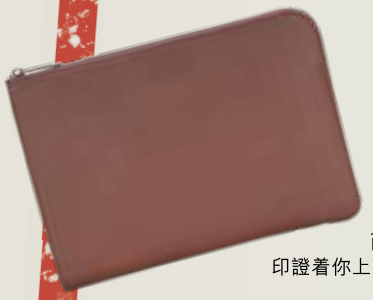
若嫌淨色太單調，英倫品牌Paul Smith推出的Geo Print Backpack可是你杯茶。包面飾有招牌的「Geo」印花，配上同色系皮革飾邊，背包底有品牌壓花徽標，功能性方面有網狀背板、可調節織帶肩帶，兩側袋可收納小物，袋內亦設有拉鍊口袋，擺放不同公事所需。

手提包 Clutch Bag

環保帆布

Gucci GG Supreme織帶手提包 $7,000

如果閣下出門只需帶少量文件和一些瑣碎小物，瀟瀟灑灑拿一個Clutch Bag也是上班族的另一上選，就好像這個Gucci GG Supreme織帶手提包，設計結合GG圖案及織帶兩項品牌的招牌元素，另外，手提包採用環保物料帆布，設有拉鏈設計及棉麻內裡，既實用又富舒適質感。



悠閒伴侶

Hugo Boss Portfolio Case $5,600

另一款造型簡約的手提包是Hugo Boss的Portfolio Case，配襯上班或悠閒服也甚有味道。這款Portfolio Case體積為21 x 30.5 x 4cm，足夠放置日常文件和小物，包包用上啡色意大利皮革，而且皮革更會隨年月起漸變色效果，印證着你上班的經歷和成長。

造型利落

Fendi Peekaboo Iconic Essential $39,000

意大利製造的Fendi Peekaboo Iconic Essential手提包分別設有黑棕二色，用上Cuoio Romano皮革製成，造型設計簡約利落，內裡則有兩個隔層以硬隔板分隔而成，再配以品牌扭鎖，口袋布飾有Fendi的FF印花，完全滿足品牌粉絲視覺虛榮，而公事包除有手把外，亦附帶肩帶，讓你可以轉換玩法。

文：Charlotte

寒風引發膝關節痛

踏入11月天氣明顯轉涼，對於患有膝關節痛的人來說是噩夢的開始，氣溫漸降令膝蓋越來越痛，早上醒來甚至有僵硬節痛的情況，越痛越不想郁動，形成惡性循環。註冊中醫師張立彤指出，中醫「五運六氣理論」說明季節天氣變化與疾病是相關連的，秋冬季是六氣中「風、寒、燥」當令，風和寒都會令痹痛症狀加劇，所以秋冬容易誘發關節痛症，預防勝於治療，今天起做好保養是第一步。

肥胖令雙膝負重加大，造成疼痛。

長者較容易出現關節痛症的問題。

註冊中醫師張立彤

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。

踏入秋冬，風、寒、燥容易令關節疼痛情況增加。

痹病皆因風寒濕起

不少老人家對於關節痛症都認為是「風濕骨痛」，原來不無道理。中醫認為風寒濕等都是病邪，亦最容易聚集在膝蓋關節位置，張立彤醫師解釋膝關節痛在中醫學上根據症狀歸屬於「痹病」範疇，《黃帝內經》對痹病的論述「各以其時，重感於風寒濕之氣也」，而且各有其偏重：「其風氣甚者為行痹；寒氣甚者為痛痹；濕氣甚者為着痹也。」行痹以疼痛遊走不定的特點，痛痹以痛有定處，冬寒風下令病楚下劇，濕痹痛症病基引發關節痠痛、發炎腫脹，患者苦不堪言。他補充道：「『紅、腫、熱、痛』為特點的歸納為熱痹，若患者本身都是體弱多病、氣血不足、平素勞碌都是病因，此外因中醫學說『肝主筋，腎主骨』，肝腎不足都是令病情惡化的原因。」

圖：shutterstock

膝關節痛年輕化

因膝關節痛常見退化而起，所以以往都被視為長者病症，但張醫師指出近年多了年輕患者，當中常見是辦公室工作的人士，缺乏運動，長期在空調冷氣間工作，或身形肥胖人士為雙膝關節帶來負荷；另外本身有足患如扁平足、拇趾外翻症狀人士，還有因運動或碰撞導致膝蓋受傷的人士，都會較易有膝關節痛甚至提早退化，因此現代人膝關節和年齡沒有太大關係。

全方位綜合療法效果更好

膝關節痛症屬於「風、寒、濕」引發的痹痛症，中醫學上有句格言「不通則痛，不榮則痛」，張醫師認為綜合治療（即服藥再配合其他療法）效果會更好，「中藥內治身體機能，延緩身體退化；針及灸通經活血止痛，正值秋冬時分，選用艾灸更理想」，此外，對於怕痛的病人，張醫師說不妨考慮做一些推拿按摩的療程，收通經活血止痛之效，他補充道：「本身已屬痛症，坊間一般的推拿按摩未必懂得作針對性治療，建議病人選擇由中醫師或物理治療師親自做的推拿及按摩，免得不單止沒有治療功效，甚至更令病情加劇。

針灸可通經活胳，對膝關節痛有一定的治療作用。

按摩手法不當的話，有可能會令膝關節痛的情況加劇。

注意保暖做運動強關節

一年四季都注意保養，可以減低在秋冬時候出現膝關節痛徵狀，張醫師建議勤做運動，讓氣血暢順對任個人都是有好處的，「惟對於本身已有膝關節痛病症的人士，就要因應不同體質、不同疼痛程度，度身制定一些簡單運動作為強化關節，例如每天平地步行，避免急跑步和帶衝擊性的運動；避免行樓梯增加膝關節負荷，同時必須避免負重，即使行山多斜路的亦盡量不可。順帶一提，此症由風寒濕而起，冬日做戶外運動時候緊記要注意保暖。」

至於食療方法，強健身體軟骨組織，多吃豬手、雞軟骨、花膠、雲耳、豬皮等膠質豐富的食品亦有幫助，當然亦要注意烹調方法，不宜太油膩。

適度的運動可以強化關節、減輕疼痛，但切忌急跑步、行樓梯等動作。

穴位紓痛按摩

以紅花油用摸法打圈按摩至皮膚潮紅

保養關節食療湯水推介

胡椒蘿蔔補骨湯

功效：滋陰補腎兼能散寒

材料：續斷4錢、懷牛膝4錢、烏豆2兩、黑白胡椒各5錢、白蘿蔔半個、豬瘦肉六兩。

做法：豬肉洗淨氽水切塊，白蘿蔔切塊，與其他材料加水8碗水，以大火煲滾後轉文火煲一至兩小時至烏豆熟爛，調味即可飲湯。

桑寄生秦艽排骨湯

功效：補腎壯筋骨兼能去風濕

材料：桑寄生5錢、杜仲4錢、秦艽4錢、生熟薏米各5錢、排骨半斤。

做法：豬小排洗淨斬件氽水，藥材洗淨加入8碗水，以大火煲滾後轉文火煲一至兩小時即可。

法律界年青法律學者挑戰前律師會會長
陳曉鋒：
當選將率團訪京
冀為大律師公會破冰 P.14

張景淳
男人四十
忠於自己
P.36