堅 Magazine 雜誌

習近平動員令

指示各方即時起動 扭轉香港抗疫工作

城大明偉傑利用數學模型 預測港疫情4月達高峰 P.16

議員擬引《特權法》 P.4 查童樂居虐兒追究社署

目錄 / Contents

003 堅評 抗疫壓倒一切 非常時期要有非常之舉

004 天理難容 出動「尚方寶劍」揪出社署監管責任
葛珮帆擬引《特權法》調查童樂居虐兒慘案

010 封面故事 習近平「動員令」
指示各方即時起動扭轉香港抗疫工作

016 危急存亡 港疫情4月前後達高峰目前缺2000張醫療床位
城大助理教授明偉傑利用數學模型預測：
「若無中央幫助，本港死亡人數數以千計」

020 有血有汗 晚間禁堂食迎來行業黃金期
外賣送遞員疫市搵錢風險高

022 一起向未來 北京冬奧圓滿落幕
為每位運動員的歡笑和眼淚鼓掌喝采

026 舊區更新 政府大手筆推油旺重建計劃
金魚街及果欄勢被消失

030 愛心扶貧 號召社會力量救助弱勢社群
明哥派飯為政府補鑊

034 繩之於法 網購騙案猖獗Facebook佔6成
警方籲市民加強數碼素養免墜陷阱

038 戲夢人生 有種潛力股叫肥仔關曜儁
從被嫌棄到成功上位血淚的磨練

042 健康 明目睛靈中醫護眼方案

044 飲食 轉攻午餐一站式和味熱點Wako Sake Labo • Sushi

046 時尚 2022春夏4大流行趨勢

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.

2022 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

抗疫壓倒一切 非常時期要有非常之舉

香港疫情空前嚴峻，中央高度關切，習近平總書記就抗疫作出重要指示，要求特區政府要切實負起主體責任，並提出「三個一切」、「兩個確保」。全國政協副主席、國務院港澳辦主任夏寶龍坐鎮深圳，協調內地援港工作，他指出，非常時期要有非常之舉，高效推進落實援港措施。負有主體責任的香港特區政府也必須立即行動起來，動員一切力量，動用一切資源，用盡一切辦法，制定出完善的抗疫方案，力爭在短時間內穩控疫情。

疫情緊張，每日染疫個案持續上升，尚未見頂。因為疫症致死的個案也在上升，長者及嬰幼兒成為高危人群，令人揪心。香港的檢測能力也不足，無法將潛在的傳播鏈查找出來，香港現有的隔離中心、檢疫中心都已經爆滿，無法應對持續惡化的疫情，許許多多經自行檢測驗出對新冠病毒呈陽性的患者，只能留在家中隔離，等候政府的救治。公立醫院正面臨史無前例的巨大壓力，各醫院的收症能力飽和，醫護的工作量已經超出負荷。

疫情亦已經對社會大局穩定構成嚴重影響，市民人心惶惶，經濟、社會無法正常運作，一批又一批的酒樓、食肆，以及中小企正處於半停頓狀態，有的已經倒閉。由於跨境運輸司機出現多宗染疫個案，每日供港的新鮮蔬菜、豬肉的供應出現問題，市面物價飆升，市民叫苦連天。一部分市民選擇逃離香港，前往內地避疫，深圳口岸擠滿了人潮，更出現一小撮偷渡回內地的個案，令疫情有可能向內地擴散，引起內地省市的關注。

從現時的情況看，僅靠特區政府，僅靠香港自己，已經無力應對第五波疫情，在此緊要關頭，習近平總書記對香港抗疫發出重要指示，表達中央對香港疫情的關切，對香港市民的關懷。中央及內地省市也立即行動起來，支援香港抗疫，只要香港有需求，要人有人，要物有物，一批又一批的援港抗疫專家、醫護和各方面的人員，已經陸續抵港，口罩、快速檢測包、蔬菜等各種物資也陸續送抵香港。內地援港的措施快而準，令香港市民對戰勝疫情信心倍增。

中聯辦也召開了抗疫研討會，組織動員起各方面的社會力量，參與抗疫，推出16項措施。社會各界也自行動員了起來，用自己的力量，為香港抗疫添磚添瓦。

疫情緊張，抗疫措施必須更快、更狠、更準，搶在疫情擴散之前，穩控住疫情。特區政府必須突破常規，在非常時期用非常之舉，以市民的生命為重，以保障市民的身體健康為要，堅定「動態清零」的目標，將香港社會統領起來，集中全港的人力、物力，依靠科學力量，借鑑內地抗疫的成功經驗，全力打好抗疫這一仗。

目前，在中央的支持之下，社會各種力量已經動員起來，特區政府應立即成立聯合指揮中心，統一指揮，統一協調，統一調度，將內地給予的援助，以及香港的各種社會力量和社會資源，用於最需要的地方，發揮最大的效用。

特區政府也必須在抗疫的理念上統一思想，統一行動，必須摒棄西方國家「與病毒共存」的想法，堅定「動態清零」的目標。在中央支持和內地的援助之下，香港將會有足夠的檢測能力，可以做到全民檢測，排查出隱性患者，同時也有能力在短時間興建足夠的隔離中心、輕症方艙醫院和重症臨時醫院，解決醫療救治方面的問題。但必須要制定出完善的方案，有序推進落實各項措施，保障社會大局穩定。

特區政府也須克服內部官僚主義和守舊、僵化的作風，以戰時狀態將全體公務員動員起來，取消在家工作的安排，取消休假，讓公務員到抗疫最前線，在抗疫最需要人的地方，讓公務員成為戰勝疫情的中堅力量，再團結社會各界、市民大眾的力量，達至萬眾一心、眾志成城，全民抗疫的目標。

非常時期要用非常手段，特區政府必須立即行動起來，用盡一切辦法，調動一切力量，克服一切困難，向中央和市民交出一份令人滿意的抗疫成績表。k

民建聯要求引用特權法徹查童樂居事件被指與徐英偉（圖）辭職有關。

童樂居虐兒案多名院舍人員被捕，圖為其中兩名被告獲准保釋。

有指調查矛頭指向羅致光。

民建聯曾就童樂居事件到政府總部外請願要求政府關注。

葛珮帆提出引用特權法成立專責委員會徹查童樂居事件。

慘案

出動「尚方寶劍」揪出社署監管責任

葛珮帆 擬引《特權法》調查童樂居虐兒

香港保護兒童會轄下幼童留宿院所童樂居，去年底爆出多名職員涉嫌虐待兒童醜聞，涉及39名兒童，至少24名院舍人員被警方拘捕，保護兒童會總幹事蔡蘇淑賢及童樂居院長崔惠英問責辭職，事件震驚社會各界。

由於市民對這宗駭人聽聞的虐童事件非常關心，完善選舉制度後的立法會亦借勢「發威」，將展開全方位調查，其中民建聯立法會議員葛珮帆，提出引用立法會「尚方寶劍」《立法會（權力及特權）條例》，成立專責委員會調查事件，劍指勞工及福利局局長羅致光及社會福利署，若成事的話，將會是立法會繼2012年後，再次出動這把塵封了10年的「尚方寶劍」。

文：馮惠詩

香港保護兒童會是政府資助的機構。

童樂居虐兒事件中有逾30名嬰幼兒疑受虐。

2021年12月有傳媒報道，為來自未能提供照顧的家庭、經由個案社工提出申請及經社會福利署轉介的初生至3歲嬰幼兒，提供24小時住宿照顧服務的童樂居，有職員涉嫌對多名嬰幼兒施虐，包括掌摑、篤眼、扯頭髮、拖行，甚至有幼童被職員掉到地上。童樂居收到舉報後報警。警方其後拘捕了3名幼兒工作者，並作出進一步調查。截至今年2月10日，警方以「對所看管兒童或少年人虐待或忽略」等罪名，先後拘捕了24名院舍人員。

延至3月16日大會上直接提案

童樂居虐兒事件震驚社會，其所屬的香港保護兒童會作為受社署資助機構，更令人質疑當局在監管上是否有所不足。立法會各黨派議員紛紛對事件表示關注。民建聯葛珮帆今年1月下旬提出，引用《立法會（權力及特權）條例》（下稱《特權法》）設立專責委員會，調查童樂居員工涉嫌虐兒事件，包括保護兒童會在事件中的責任、轄下幼兒中心營運和管理情況，以及政府對機構的撥款審批程序及監管等事宜。

葛珮帆原定於今年2月11日，在立法會內務委員會（內會）討論有關議題，若會上議員同意，便會於3月16日立法會大會上作出討論。不過，2月上旬葛珮帆突然「變陣」，指接到多名議員反映，表示需要更多時間考慮是否引用《特權法》調查童樂居事件，故她決定撤回內會討論建議，並考慮改為於3月16日立法會大會上，直接提出引用《特權法》徹查事件。

《特權法》曾淪為反對派政治武器

引用《特權法》成立的專責委員會，有傳召官員和證人的權力，甚至可透過發出傳票或手令，強迫相關人等列席會議。反對派過去曾多次動議，要引用《特權法》調查不同事件，例如港鐵沙中線工程問題等等，最終都在建制派聯手反對下未能成事。立法會上一次引用《特權法》成立專責委員會進行調查，已要數到2012年的「研究梁振英先生以西九龍填海區概念規劃比賽評審團成員身份在該比賽中的參與及相關事宜專責委員會」。如今次能夠成事，將會是立法會在完善選舉制度後，首次成功引用《特權法》徹查制度漏洞問題。

有建制派中人指出，立法會對上一次引用《特權法》已是

立法會福利事務委員會早前曾就童樂居事件召開特別會議。

有議員指近日社會越趨關注虐兒問題。

10年前。過往反對派動輒要求引用《特權法》作調查，令《特權法》變得政治化，甚至淪為反對派的政治武器。因此，在完善選舉制度後的新一屆立法會，如要引用《特權法》進行調查，必須先構想周全，以求真正達到調查效果和目的。

葛珮帆：立法會不能輕輕帶過

發起引用《特權法》的立法會議員葛珮帆表示，童樂居事件令人憤怒，一個保護兒童機構變成虐待兒童機構，絕對不能接受。涉嫌虐兒人士，竟是照顧兒童的工作者，當中更涉及20多人，受影響幼童亦有30多人，是非常嚴重的事件，市民都期望立法會能夠跟進，絕不可輕輕帶過。葛珮帆為此堅決表態：「不是新聞報道時才關心，之後就不聞不問。」

雖然立法會已就事件召開了特別會議，但葛珮帆對勞工及福利局局長羅致光，會上拒絕由政府成立獨立調查委員會對事件徹查感到非常不滿。她認為保護兒童會每年獲政府資助近億元，出事後政府卻叫該會「自己查自己」，明顯做法不妥，故她決定引用《特權法》，由立法會成立專責委員會對童樂居事件作出調查。

《特權法》促使政府重視事件

對於部分議員擔心，立法會插手事件會影響警方調查，葛珮帆表示，警方只是調查虐兒人士如何虐待兒童，屬刑事調查，但對於社署在監管上的責任問題，立法會的調查可以彌補不足。

葛珮帆解釋，由於立法會一般會議沒有傳召權，如果被調查一方拒絕配合，會造成調查困難。由於《特權法》規定出席人員必須向立法會如實作答，議員亦可向社署調閱相關文件，方便專責委員會作出更深入調查：「如果不用《特權法》，就像其他會議每人問三 四分鐘，政府官員上到來一樣可以遊花園，最後很難知道責任誰屬。」葛珮帆相信，即使引用《特權法》成立專責委員會需要額外多費點時間，但比起在事務委員會中成立小組討論，兩者應該不會相差太遠。

葛珮帆明白《特權法》這把「尚方寶劍」不能隨便亂用，部分議員需要更多時間考慮實屬無可厚非，但童樂居事件非常嚴重，影響到兒童日後福祉，只有引用《特權法》才能引起社會討論及官員重視，給予市民一個交代。

鄧家彪：15條問題查詢如何跟進

身兼立法會福利事務委員會副主席，工聯會立法會議員鄧家彪，亦表示非常關注童樂居事件，已要求委員會加開會議討論，並就政府監管及事後跟進工作等事項，列出15條問題，去信相關部門要求答覆。鄧家彪認為童樂居事件非常嚴重：「當整個社會關注近年虐兒個案數字急升，思考如何加強保護兒童時，卻有保護兒童機構觸犯了虐兒罪，事件令人震驚。」他同意立法會必須徹查政府部門在事件上有否失職。

鄧家彪指出，雖然警方已介入調查童樂居虐兒案；而由保護兒童會成立的獨立檢討委員會，亦已向政府提交了中期檢討報告，但重點是沒有人去查政府在監管上是否失職：「保護兒童會和警方不會查政府，所以我們（立法會）要去查。」

不過，鄧家彪對於引用《特權法》做調查，表示要慎重考慮其必要性：「用《特權法》，是基於證人不能出席會議，又或者證物在會上拿不出來，才會用《特權法》強制執行。」

至目前為止，鄧家彪看不到引用《特權法》的必要性，因為勞福局及社署官員沒有拒絕出席會議，他質疑假如引用了《特權法》這把「尚方寶劍」，最後發現議

鄧家彪表示作為保護兒童的機構犯下虐兒罪行是令人震驚。

員調查的事與其他平台有所重複，反而會削弱這把「尚方寶劍」的威力，甚至損害到立法會權威。

監管徹底失誤社署責無旁貸

鄧家彪質疑，過往社署亦有巡視相關機構，但竟然未有發現虐兒跡象：「這班兩、三歲的小朋友不懂投訴，他們的家長亦未必能照顧、留意小朋友。」現時院方是收到投訴才去處理和翻查閉路電視，監管方法徹底失誤。他認為社署在今次事件上責無旁貸，亦須負上最大責任。

陸瀚民認為涉案院舍人員虐待嬰幼兒是很過分的行為。

陸瀚民：事件「過分」經民聯跟進

同樣是福利事務委員會成員的經民聯立法會議員陸瀚民，對事件同樣非常不滿，他形容童樂居住宿的只是0至3歲的嬰幼兒，院舍人員欺負這些還未懂得表達自己的小朋友「好過分」。他認為除了要關注童樂居的問題，亦要關注事件是否冰山一角，並透過事件督促政府做好相關工作。

陸瀚民與經民聯持同一立場，認為現時警方仍在調查案件，立法會應待警方完成調查後再作討論。他贊成立法會應就事件設立調查委員會跟進，但未必需要引用《特權法》：「如果相關機構不合作、不肯提交文件，才要引用《特權法》，但有關機構已經作出獨立調查。」他強調立法會的資源及時間寶貴，議員需要妥善運用。

陳家珮：設立小組委員會可加快進度

除了引用《特權法》外，亦有立法會議員想「爬頭」，希望盡速成立小組委員會跟進童樂居事件。

新民黨立法會議員陳家珮，在福利事務委員會提出，在委員會轄下成立「監管保護兒童機構的政策事宜小組委員會」，監察政府針對童樂居事件的後續工作，並檢視全港保護兒童機構的巡查報告及指引；以及商討在緊急情況下，安置受害兒童的程序和機制等等。

陳家珮希望成立小組委員會跟進童樂居事件。

陳家珮表示，引用《特權法》成立專責委員會要經過很多程序，需時較長，最理想的做法是由政府成立調查委員會，惟暫時看不到有關當局有積極回應。至於她提出成立的小組委員會，按例需要在展開工作日起計，於12個月內完成並提交報告，較引用《特權法》的專責委員會可更快地處理緊急問題。

陳家珮希望小組委員會倘若展開工作，可邀請到保護兒童會、童樂居、有關保護兒童機構人員以及相關專業人士出席：「希望有多些互動。用《特權法》調查成分會多些，小組委員會不只調查，也要探討將來如何做好監督工作。」

由於很多議員關注童樂居事件，陳家珮有信心小組委員會能夠成立，她希望自己可以多些參與小組委員會的工作，但她相信一些較資深的議員，亦有興趣出任小組委員會主席。

質疑引用《特權法》為反擊林鄭

有建制派中人透露，對引用《特權法》成立專責委員會，調查童樂居事件，部分建制派議員有所保留，因為這種操作方式需時較長，未必是應對事件的最佳做法。

另外，亦有人質疑民建聯，提出引用《特權法》，純粹是反擊特首林鄭月娥，在港區人大代表洪為民生日宴風波中的處理手法，令民建聯出身的徐英偉要辭去民政事務局局長職務。他們相信，倘若林鄭月娥角逐連任，在特首選舉前夕，立法會引用《特權法》徹查現屆政府，勢必令林鄭月娥尷尬。

因此，有分析指即使最終立法會真的成功引用《特權法》，並成立專責委員會，林鄭政府亦不希望由葛珮帆出任主席。不少建制派議員亦質疑，葛珮帆已就童樂居事件發表過很多意見，如果由她來主持委員會，是否能做到真正公平、公正？珮帆則回應指，看不到引用特權法調查童樂居事件與林鄭月娥處理洪為民生日宴有關，或者會有任何影響，而她亦沒有考慮是否要出任專責委員會主席的問題。」

謝偉銓出任委員會主席呼聲最高

據消息指，部分建制派議員已有「共識」，就算真的成立了專責委員會，亦不會由有政黨或直選背景的議員出任主席，避免他們為爭取曝光及選票，令調查變得政治化。

不過，由於選舉委員會界別的立法會議員多屬新丁，故主席職位很大機會由多名資深功能界別議員組成的「G19」成員中選出來，當中以曾在第5屆立法會出任「調查湯顯明先生任職廉政專員期間的外訪、酬酢、餽贈及收受禮物事宜專責委員會」委員；以及「調查廣深港高速鐵路香港段建造工程延誤的背景及原委專責委員會」副主席的現任建築、測量、都市規劃及園境界議員謝偉銓呼聲最高。

立法會曾引用特權法調查雷曼迷你債券事件，圖為時任財庫局局長陳家強（中）出席相關會議。

精彩影片請掃 QR code

《特權法》賦予委員會傳召權 缺席研訊可發手令拘捕

民建聯立法會議員葛珮帆提出，要引用《特權法》成立專責委員會，調查童樂居被揭發員工涉嫌虐兒事件，而該委員會在執行職務時，將獲授權行使命令證人列席的權力。

可強制證人到立法會作供

根據《特權法》，立法會或其常設委員會，可命令任何人到立法會或該委員會席前作證，或出示其所管有或控制的任何文據、簿冊、紀錄或文件。任何人被合法地命令在立法會或委員會席前作證或出示文件，須由立法會秘書按照該會主席指示，親自簽發傳票通知該人。如該人不依照傳票內述明的時間、地點到立法會或委員會，而主席信納傳票已妥為送達，或該人是故意逃避，則可指示秘書發出手令拘捕該人，並將他帶到立法會或委員會。

須於內會成立籌備小組委員會

一般情況下，如議員擬引用《特權法》成立專責委員會，要先在立法會內務委員會提出，於內會轄下成立籌備小組委員會，草擬「擬議決議案」，訂明調查範圍。「決議案」通常由所成立的籌備小組委員會主席或內會主席動議。除非立法會主席同意免卻預告，否則動議議案需不少於12日前預告。不過，議員亦可直接在立法會大會作出動議，如議案經分組點票獲得通過，就會交回內會籌備有關工作。

委員會確保當屆任期前完結調查

至於專責委員會的委員人數，以及正副主席與委員的任命，則由立法會主席在考慮內會建議後決定。慣常做法是由籌備小組委員會建議委員人數，由內會在會上選舉，之後按結果向立法會主席建議人選，供立法會主席任命。專責委員會須於立法會每屆任期完結時解散，委員會須致力確保研訊工作於當屆任期完結前完成，並向立法會提交報告。

立法會10年前引《特權法》調查梁振英涉利益衝突

《立法會（權力及特權）條例》第9條傳召證人出席會議、參與立法會研訊的權力，被視為立法會「尚方寶劍」，然而這把寶劍對上一次出鞘，已是10年前。立法會2012年成立「研究梁振英先生以西九龍填海區概念規劃比賽評審團成員身份在該比賽中的參與及相關事宜的專責委員會」，負責調查前特首梁振英，在擔任西九龍填海區概念規劃比賽評審團成員時，是否存有利益衝突。

《特權法》早於1985年7月制定，公布和界定立法局（現為立法會）和議員所享有的權力、特權及豁免權，其中第9條列明有關傳召證人的權力。

正值參選特首惹公眾關注

自1998年特區首屆立法會成立以來，《特權法》第9條曾6次被引用，對上一次是調查前特首梁振英2012年參選期間，被揭發於2001至2002年間身為戴德梁行主席，獲邀擔任西九龍填海區概念規劃比賽評審團成員，比賽小組其後發現入圍名單其中一個參賽隊伍成員為戴德梁行，惟梁振英一直未有申報，評審團最終決定取消該隊伍參賽資格。

事件被揭發時梁振英正參選特首，由於引起了公眾關注，立法會遂成立專責委員會作出調查。委員會報告指出，梁振英具豐富的公共服務經驗及作為行政會議召集人，應致力避免可能出現的利益衝突，事件中梁振英有不可推卸的責任，並對其表示失望，而主辦機構在處理利益申報一事上，亦有欠妥善。

回歸後合共6次引用《特權法》

連同梁振英事件外，回歸後曾6次引用《特權法》，分別是1998年的「調查新香港國際機場開始運作時所出現的問題的專責委員會」、2001年「調查公營房屋建築問題的專責委員會」、2003年「調查對嚴重急性呼吸系統綜合症爆發的處理手法的專責委員會」、2008年內務委員會屬下「研究雷曼兄弟相關迷你債券及結構性金融產品所引起的事宜小組委員會」、以及同樣是2008年的「調查有關梁展文先生離職後從事工作的事宜的專責委員會」。

立法會於2012年曾就梁振英在西九填海區概念規劃比賽涉有利益衝突一事引用特權法成立專責委員會調查。

回歸前多次引用《特權法》傳召證人

至於在回歸以前，立法機關亦多次引用《特權法》傳召證人的權力，包括在1992年，當時立法局委任並授權一個專責委員會檢討1991年立法局選舉安排；1993年立法會保安事務委員會調查廉政公署前高級助理處長徐家傑遭解僱一事；1994年調查觀龍樓塌泥事件；1995年立法會人力事務委員會調查機場特別輸入勞工計劃的輸入工人所涉及的勞資糾紛；以及1996年調查前人民入境事務處處長梁銘彥突然離職事件。

動員令

方即時起動
轉香港抗疫工作

物資源源不絕供港。

香港檢測能力不足，請求內地支援興建火眼實驗室。

習近平

指示各扭

習近平發出香港抗疫指示，要求特區政府切實負起主體責任。

一方有難，八方支援，內地招募有防疫抗疫經驗人員來港支援。

香港第五波疫情嚴峻，在農曆新年過後，持續惡化，每日確診人數不斷上升，公立醫院人滿為患，情況萬分緊急。正當此時，習近平總書記就支援香港抗擊第五波新冠肺炎疫情工作作出重要指示，並委託韓正副總理向林鄭月娥行政長官轉達對香港疫情的高度關注和對香港市民的親切關懷，強調香港特區政府要切實負起主體責任，把盡快穩控疫情作為當前壓倒一切的任務，動員一切可以動員的力量和資源，採取一切必要的措施，確保香港市民的生命安全和身體健康，確保香港社會大局穩定。中央各有關部門和地方要全力支持和幫助香港特區政府做好防疫抗疫工作。

習近平總書記的指示經報章報道後，成為一道「動員令」，社會上上下下立即行動起來，香港的抗疫工作出現根本性的扭轉，社會正能量不斷凝聚，人心振奮，信心倍增，特首表明將會堅定執行總書記的指示，控疫壓倒一切。

文：文武

每日染疫患者激增，公立醫院面對沉重壓力，不少患者須在公立醫院外留宿候診。

2月16日凌晨，新華社發出習近平總書記就支援香港抗疫工作的指示，在香港社會引起很大反響。社會輿論將總書記的指示，概括為「三個『一切』，兩個『確保』」，細心理解，立即以行動作出回應。

傳遞中央最高層關注香港情況

南開大學副教授李曉兵指出，習近平總書記作為國家最高領導人，在香港疫情緊急的情況下，對支持香港抗疫作出指示，主要是傳遞中央對香港的關注和關懷，讓香港社會各界和市民們感受到，中央與香港民眾一條心，並傳出信號，動員各種力量，投入抗疫工作。

李曉兵指出，當國家不論哪個地區出現災難，國家最高領導人都會就應對工作作出指示，表達關切和關懷，具有提振信心，達至萬眾一心、眾志成城，共同應對困難的作用。

總書記指示代表國家最高指示

習近平以總書記身份作出指示，代表着國家的最高指示，既有政治上的含意，也提出了管治的目標。在政治上就是要傳遞出中央最高領導層對香港社會民眾的關心，生命至上的人道立場，並表達出對特區政府的支持，保障人力資源和物資的支援。另一方面，也是對特區政府提出迫切期待，希望能盡快穩控疫情。

他認為，特區政府應對第五波疫情不力，香港民眾感到焦慮，通往內地的深圳口岸爆滿，甚至還出現偷渡內地的個案，社會恐慌情緒正在蔓延，這些情況中央都看在眼裏，認為中央有必要出手援助。

特區政府不能推托責任

李曉兵認為，習近平總書記的指示中，特別提及特區政府要切實負起主體責任，就是要求特區政府要負主要責任。防疫是否成功是政治責任是否到位的體現，特區政府絕不能以疫情太猛、市民不配合等理

習近平委託國務院副總理韓正（右）向特首轉達對香港疫情的高度關注和對市民的親切關懷。

李曉兵認為抗疫是特區政府的政治關。

由，作為抗疫不力的借口，推托責任，必須採取一切措施應對疫情。

李曉兵特別強調，抗疫關係到市民的生命安全和身體健康，對特首和特區政府來說，既是治理社會的責任，也是一道政治關，特首要對國家負責，也要對750萬市民負責。特首和特區政府守土有責，香港抗疫不力，會令國家抗疫的全國一盤棋出現破防，要負上政治責任。

總書記指示是「軍令狀」

立法會議員鄧飛則指出，特區政府在管治特區負有主體責任，這是應有之義，不言自明，不需要特別作出提醒的，而總書記在指示中，特別強調了這一點，反映出這一指示具有「軍令狀」的性質，是一道自上而下的「軍令狀」，告訴特區政府守土有責，要負起主體責任。

鄧飛指出，香港疫情惡化，市民恐慌，抗疫工作混亂，證明特區政府在抗疫方面不能令市民滿意。習近平總書記在指示中特別提出要切實負起主體責任，就是強調特區政府守土有責，如果抗疫不成功，達不

內地專家已抵達香港，支援抗疫。

內地多個大城市都有自己的防疫抗疫經驗，可供香港參考借鑑。

鄧飛認為習近平總書記的指示，是一道由上而下的軍令狀。

到「三個『一切』，兩個『確保』，是要負起政治責任的，不可能將這些責任推卸給中央政府。他說：「中央政府要督導特區政府盡責，提供一切可以提供的支援，要人有人，要物資有物資，但如果你仍然做不到就要負起政治責任，這才是守土有責，這才是負起主體責任。」

凌晨發稿 中央很着急

鄧飛表示，注意到這次中央發放習近平總書記的指示有兩個細節，一是發布消息時間在凌晨時分，儘管新華社的用詞是「近日」，但在凌晨時分發出指示，給人的感覺是非常緊急，救災如救火，要讓特區政府感受到中央很着急。

第二個細節是，習近平是用總書記的身份發出指示，這一方面是尊重《憲法》體制，以總書記的最高身份作出指示，體現出中央對香港情況的着急，以及對特區政府督導力量之強烈，此外，也體現出國家的執政黨對堅持「一國兩制」，做好「一國兩制」的實踐，在抗疫中也體現出來。

中央不接受歐美價值觀

紫荊黨政策研究院院長伍俊飛博士則認為，習近平總書記就支援香港抗疫作出指示，最主要的原因就是香港的疫情有失控的風險，中央不能接受歐美社會達爾文主義的價值觀。

伍俊飛指出，在習近平總書記作出指示之前，在深圳召開了中央部委、廣東省和香港特區的三方會議，在會議之後，由習總書記作出指示，確定清晰的

香港檢測能力不足，須由內地支援。

方向，與會三方就可以爭分奪秒，跟疫情比賽，把事情辦好。

清晰方向、抓重點、爭分奪秒

伍俊飛認為，總書記指示中給出的方向，就是「三個『一切』，兩個『確保』」，就是要調動所有資源。在粵港澳大灣區中，一直以來資源、人員協調存在問題，仍處在磨合當中。生命至上，救人要緊，就不必考慮太多細節，要抓重點。當前抗疫是重點，要把所有的力量，所有的資源集中到抗疫中來，大家要往這個方向去配合。

伍俊飛認為興建方艙醫院是重點。

總書記的指示就是一道動員令，那麼香港應該如何執行好「三個『一切』，兩個『確保』」呢？

特區政府必須統領社會各界

李曉兵認為，特區政府首先必須把社會各界統領起來，加強協調和管理，提高抗疫的效能。特區政府的主體責任應落實到公務員身上，不能出現抗疫期間的公務員「休假」模式，十八萬公務員必須行動起來，到抗疫第一線。公務員要有擔當的精神，不能繼續朝九晚五，按傳統的思維，只按既有的程序和規章辦事，這樣的思維應付不了危機，而應進入緊急狀態下的部署，由政府徵調至抗疫最前線，只有公務員行動起來，才能動員起社會力量。

從理念上摒棄「躺平」思維

此外，特區政府要從理念上摒棄「躺平」思維，應對疫情不能跟隨其他國家政客的言論，而要從香港特區的實際情況出發，香港是老齡化社會，居住條件比不上西方國家，不可能採取自然免疫的策略。香港也不是要簡單地學習內地的抗疫模式，而且內地的抗疫模式也有多種，有武漢模式、西安模式、南京模式，也有上海那樣充滿自信的抗疫模式，香港應該採取哪種模式，應以效果作為檢驗。

香港也須與內地做好協調，內地各方面的援助已經行動起來了，並且建立了三方會議的協調機制，現時需要讓這一機制充分運作起來，取信於民，爭取得到廣大市民的支持。

應成立高層次的聯合指揮中心

鄧飛認為，特區政府的當務之急是要成立一個高層次的聯合指揮中心，可以調動所有政府部門，調動一切社會資源，協調管理好各種社會力量，這樣才會有章有法地抗疫。

他指出，過去兩年來，特區政府一直未能成立這樣的指揮中心，抗疫工作一時由特首辦負責，一時由衛生防護中心負責，但特首辦不應專注於抗疫，衛生防護中心則層級過低，而政黨、社團如果各自行動，自行組織人員抗疫，則有可能會產生相反的作用，為抗疫添煩添亂。

周詳考慮檢測後的分流工作

其次，鄧飛認為，在提升檢測能力的同時，政府必須要有周詳的考慮，做好檢測之後的分流工作，否則，每日檢測出成千上萬個陽性患者，但又沒有妥善的分流安置，則會製造更大的混亂，甚至出現每日檢測量越高就越混亂的局面。

建設五萬床位方艙醫院

伍俊飛則認為，目前香港抗疫的最大矛盾，是隔離設施不足，如果繼續讓密切接觸者、輕症患者和隱性傳播者放在社區裏，是目前最大的問題。香港的居住空間較狹窄，難以做到居家隔離，因此當務之急，是必須迅速興建有四至五萬床位的方艙醫院，讓確診患者可以立即送往醫院治療，讓須隔離者可以隔離。

此外，伍俊飛認為，從動員一切可以動員力量的角度，須動員私家醫院、私家醫生、護士投入抗疫工作，也須更好地動員社福機構、社團等基層社會力量，畢竟現在穩控疫情是壓倒一切的任務。

另外，伍俊飛認為，抗疫也須考慮「一國兩制」的特殊性，決策人要通盤考慮，要堅決執行習近平總書記的指示，也須考慮香港是國際化大都市，不能長期地孤立於國際市場的特殊情況，也不能因為短期的目標，損壞了香港的普通法體系。

疫情影響特首選舉 中央高度關注

第五波疫情影響特首選舉及回歸25周年，中央高度關注。

疫情嚴峻，而特首選舉在即，社會關注特首選舉是否需延期舉行。李曉兵認為，特首選舉是完善選舉制度後第三場重要選舉，關係到下一屆政府的組建，同時也涉及到回歸25周年慶典的安排，這也是這次疫情引起中央高度關注的原因之一，但他認為，只要特區政府能迅速扭轉抗疫局面，抗疫措施得力，仍然有信心可以在短時間之內，取得顯著效果。

李曉兵指出，從維護國家安全的層面上看，香港回歸23年，特區政府都未能完成《基本法》第二十三條立法，直到2020年，中央出手製定了《香港國安法》，才填補了這一漏洞。此外，香港的民主發展也走了彎路，迷失了方向，中央從國家層面完善了香港的選舉制度。香港進入《國安法》時代，摒除外部干擾，也把政治風險大幅度降低，阻止疫情蔓延，解決民生問題，成為能否有效管治香港特區的試金石。

而且，今年正值回歸25周年，香港回歸五十年不變的下半場即將全面開啟。因此，今年的特首選舉至關重要，關係到下一屆特區政府的組建，這也是中央高度關注香港抗疫成效的原因之一。

李曉兵認為，在習近平總書記作出指示之後，各方面的力量動員了起來，對香港抗疫是有信心的。我們國家已經摸索出一套有效的控制疫情的模式，只要措施得力，是有能力在短時間內迅速看到成效。目前，應以抗疫為重，將抗疫視為壓倒一切的任務。

特首林鄭月娥已宣布，啟用緊急法，將特首選舉押後至5月舉行。

疫情4月預期達高峰

目前缺2000隔離床位

城大助理教授明偉傑利用數學模型預測：

「若無中央幫助，本港死亡人數數以千計」

本港確診人數居高不下，醫療系統頻臨崩潰邊緣。國家主席習近平針對援港抗疫下令特區政府必須做到三個「一切」兩個「確保」。香港城市大學公共衛生及流行病學助理教授明偉傑接受《堅雜誌》專訪時表示：指示表達出「香港（若）有所求，中央必有應」，而香港需要知道自己所「求」是甚麼。

於是明偉傑博士利用數學模型，預測應對疫情所需的醫療資源。他預計，「目前缺口約1600-2000張醫療所需的隔離床位」，而且本港疫情4月前後才達高峰，「若無中央幫助（解決相關問題），本港死亡人數將達數以千計」。

文：郭延桐　圖：受訪者提供

本港第五波新冠病毒疫情來勢洶洶，政府抗疫工作出現樽頸情況，包括檢測人手和檢測量不足，疫苗接種名額供不應求，住院床位爆滿，導致患者在寒冷的天氣下滯留在戶外帳篷等候救治，甚至大量確診者無法送院隔離，隨時傳染家人並導致社區大爆發。

期望中央協助解決床位不足

香港城市大學公共衛生及流行病學助理教授明偉傑表示，香港醫療頻臨崩潰邊緣，特別是醫院床位嚴重不足，他期望中央可幫港解決相關問題。他利用數學模型分析，目前本港只有2000張床位，但確診患者每日幾千遞增，預測「目前缺口約4000-5000張可供醫療所需的床位」。

他建議，公立醫院可暫時停止現時非必要的醫療服務，將部分服務移至私人診療機構，以騰出空間設立臨時隔離床位，這樣做的話，「預計可額外提供1000-1500個床位供緊急使用」。但即使港府這樣做床位依然不足，「香港缺口約1600-2000張醫療所需的隔離床位」仍然需要解決，「若無中央幫助（解決相關問題），本港（因新冠）死亡人數將數以千計」。

明偉傑認為，推高老人家和小孩疫苗接種率非常重要。

推高老人和小孩疫苗接種率非常重要

明偉傑觀察到，今次疫情的特點是「傳播速度快，輕症、無症狀感染者居多，老人家和小孩易受感染」，最主要還是老人家和小孩需要接種疫苗，不但可以保護自己，還可以保護整個香港醫療體系：「我們現在最擔心的是，當很多人同時生病，床位欠缺，醫療設備不足夠，病人無法得到很好的照顧，進一步增加重症和死亡風險。」

所以他建議，港府應該以即時推高疫苗接種率為首要目標，延長接種中心開放時間以增加名額，讓市民盡快接種疫苗，目標是在3月底前第一針95%以上，第二針為85%以上，4-5月第三針為50%以上，應打盡打，不能讓民眾預約不上。

2年前組織科普團隊服務人次高達6萬

明偉傑現為香港城市大學公共衛生及流行病學助理教授，由於香港缺乏公共衛生人才，正在密鑼緊鼓籌辦城市大學「MSc in Public Health and Epidemiology」關於流行病學的碩士課程，明偉傑相信將是「亞洲第一個從動物到人類一體化的公共衛生及流行病學專業研究生學位課程」。其實他去年9月才返回香港進行香港的教研工作，根據他的講法，正是為了「將內地優秀的抗疫經驗帶回香港」。

皆因他2年前，在內地爆疫初期，他當時身處廣州，擔任廣州暨南大學國際學院院長助理、基礎醫學與公共衛生學院副教授。看到內地疫情大爆發，而很多民眾對於疫情資訊卻一知半解，甚至缺乏相關知識，於是他組織了一個科普團隊，開了3個微信公眾號，線上線下為公眾答疑解惑，把專業高深的知識，深入淺出傳播出社區，服務人次高達6萬。

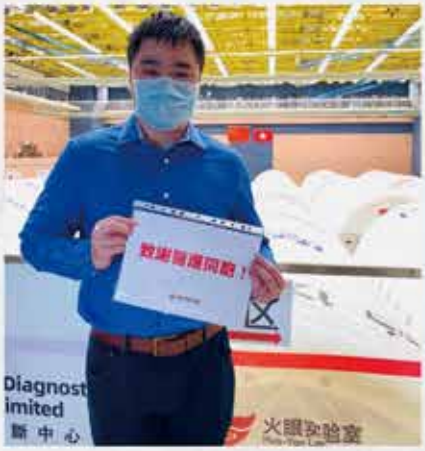
科普團隊幫助基層答疑解惑

明偉傑當時組建科普團隊短短幾個小時就一呼百應，報名人數多達100多人，志願者更來自3個國家、61個城市，明偉傑深信，「每一個人小小的力量，集合在一起就是無限大」。2020年10月，明偉傑獲得了全國抗擊新冠肺炎疫情青年志願服務先進個人，並在2020年12月，當選為廣東省預防醫學會社會醫學與衛生管理學專業委員會常務委員，任期五年，至2025年12月。

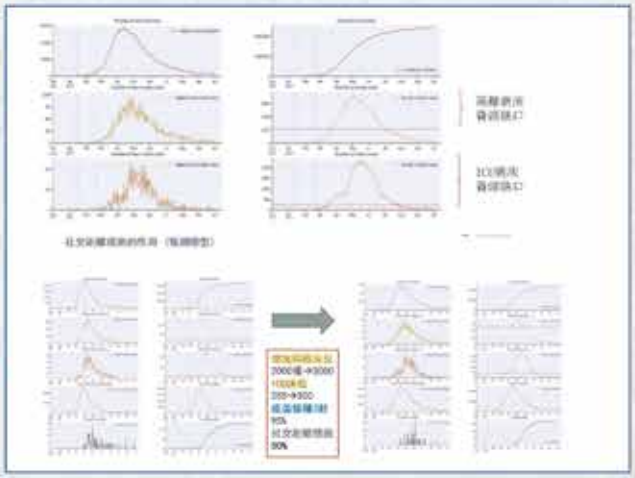
目前明偉傑創建的微信公眾號「2019 nCoV暨大科普志願隊」仍在更新，內容涉及防疫知識科普、破除網絡謠言、最新文獻解讀、疫情發展動態等，「我們（科普團隊）在香港主要做疫情講座，對象是幫助香港基層、新來港人士、基層組織員工、飲食業、服務業、社工等人士答疑解惑」。

預期在中央幫助下7-8月可結束疫情

明偉傑認為，中央非常關心香港疫情，特別是國家主席習近平針對援港抗疫下令特區政府必須做到三個「一切」兩個「確保」，他預期在中央幫助下，本港7-8月可結束疫情。除了中央幫助，他認為：最重要的是香港市民需要團結一致對抗疫情，「拒絕（對疫情）躺平」，集合全港一切的力量，確保香港市民生命安全。



明偉傑表示，最近香港疫情嚴峻，看到廣東醫護人員馳援香港，心中充滿感動，無法用語言形容。


明偉傑利用數學模型，預測應對疫情所需的醫療資源。他預計，目前缺口約2000張醫療所需的隔離床位，而且本港疫情4月前後才達高峰。

行政長官林鄭月娥早前聯同多名司局長在添馬政府總部會議廳接種新冠疫苗。

明偉傑培養了不少醫科學生成為醫療專才。

明偉傑在哈佛大學碩士畢業時，父母出席畢業禮。

明偉傑年紀輕輕，已經是美國哈佛、英國牛津雙料博士後。

明偉傑（右二）在牛津大學畢業時與同學慶祝。

放棄哈佛醫院研究職位
「只用了一個晚上思考」回國服務

香港城市大學公共衛生及流行病學助理教授明偉傑，今年只有36歲，是一個不折不扣的80後。年紀輕輕，但是他已經是美國哈佛、英國牛津雙料博士後。畢業即獲美國哈佛醫學院研究職位招手。站在人生的十字路口，明偉傑選擇了放棄，竟轉而投身大灣區服務，投入祖國的懷抱，寧願服務國人。

選擇在廣州讀醫科

明偉傑是土生土長的香港人，當很多人覺得在廣州讀書始終比在香港遜色的時候，明偉傑選擇了廣州暨南大學的全英醫學課程，期間更積極參與校內活動，因為港人的身份反而令他獲得更多機會，更成為全國學聯副主席，獲得更多學習機會。

回流港大讀公共衛生碩士

為了增加國際視野，他決定回流到港大讀公共衛生碩士。完成碩士課程後，他再次回到廣州暨南大學修讀婦產科博士課程，期間得到機會再到英國牛津大學婦產科任客座研究員，還成功取得獎學金，赴美國哈佛大學修讀臨床研究碩士，並於哈佛大學布萊根婦女醫院，進行博士後研究工作。

深圳開設初創醫療科研公司

究竟要回國還是繼續留在美國服務，他竟然只用了一個晚上的時間思考，就選擇投身大灣區，回到深圳開設初創科公司「奧思添醫療科技公司」，研究不孕不育問題，回饋國人。明偉傑現時仍在大灣區從事學術上推廣OCT技術，為生殖醫學領域出一分力。

OCT技術是甚麼？就是利用遠紅外線的光學原理，通過最新研發的儀器，詳細觀察子宮內膜的情況，從而為婦女選擇最佳植入胚胎的時機，將懷孕成功率從30%提高到70%，增加生育的可能性，為不孕不育婦女重拾生小孩的希望。

明偉傑在深圳開設初創科研公司「奧思添醫療科技公司」，研究不孕不育問題。

精彩影片
請掃 QR code

晚間禁堂食 迎來行業黃金期

外賣送遞員 疫市搵錢 風險高

新冠肺炎纏擾兩年，今年農曆新年過後又疫情大爆發，食肆黃昏6時後沒有堂食，再次興旺了外賣業。

在繁忙日子，外賣速遞平台的外賣員，月入3、4萬元不足為奇。一般人看來，外賣員可能算是不錯的職業，但這一行屬自由行業，算是散工、自僱性質，沒有就業保障，送外賣時意外受傷所獲賠償也非常有限，分分鐘需要自行「貼錢」睇醫生，工傷停工時也沒有收入。

有從事Foodpanda一年多的「車手」接受《堅雜誌》訪問時透露，Foodpanda不斷減低服務費「底價」，損害了他們的收入。有一次他送餐途中發生交通意外，回報平台時，對方只關心外賣能不能送出，一點都不理會他的傷勢，他直斥Foodpanda所作所為極之刻薄。

文：羅偉健　圖：黃冠華

劉先生本來是旅遊巴司機，在疫情下失業，2020年5月轉行做外賣速遞平台Foodpanda的「車手」。

在一次送餐途中，劉先生發生了交通意外，被不小心駕駛的小巴司機撞倒，導致他頸和手腳受傷。當時他正在送三個餐。意外發生後，外賣散落一地，自然派不到客戶手上。有責任心的劉先生向Foodpanda報備發生交通意外，不能送餐，要求停單。

然而負責人員卻一直在手機程式內問他「送咗餐未？」，沒有關心他的傷勢。提起此事，劉先生難掩憤怒：「他知道我發生意外，總之就不理你死活，不斷問你送咗餐未。我當然唔理佢，我交通意外喎。」被問到有甚麼感受時，劉先生氣憤地說：「刻薄！」

交通意外 休假6個月補償4,000元

最後去醫院，醫藥費花了約3,000元，當中包括住院、物理治療和覆診。另外，劉先生又因傷被逼放了6個月假不能工作，然而Foodpanda只「津貼」了4,000多元，6個月「病假」期間劉先生並無收入。

由於劉先生填寫資料時是簽自僱，所以沒有辦法得到更多補償。但被問到對於這筆「津貼」有何感受時，劉先生大呼有好過無：「6個月不能出去工作，4,000多元當然維唔到皮，它（Foodpanda）這樣做直頭是不好，因為我是為了你才會受傷。」

時間換金錢高峰期月賺4萬

雖然受了傷，但劉先生康復後還是會繼續從事外賣行業，因為收入方面真的不錯。

劉先生在送餐途中發生交通意外。

疫情下，很多人投身成為外賣送遞員。

剛入行時，劉先生只打算填補原本做旅遊巴司機那份薪金就算，所以每天只做約5小時，一星期做6天，一個月有1.5萬元左右。後來，他發現不用增加太多工時，也可以有原本（旅遊巴司機）的收入時，才真正覺得外賣是一個可以賺錢的行業。2020年10月左右，他正式轉做全職。

被問到外賣是否一份好工？劉先生立即說：「可以這樣說，如果你肯用時間換金錢的話，是換到的。如果一天做12小時，每星期做6至7日的話，一個月可以有4萬元收入左右，而我一個月最多試過有4.5萬。」

去年曾有一段日子疫情緩和，防疫措施也隨即放寬，大家終於可以堂食，外賣行業的生意自然下滑，縱然這樣，他每月入息仍有3萬出頭。

精彩影片請掃QR code

Foodpanda減服務費引發罷工

去年11月13日，外賣速遞平台Foodpanda的自僱送遞員發起了一連兩日罷工，不滿資方壓低每張接單的服務費底價最多近40%。劉先生認為Foodpanda現在已經越來越難做，因為它不斷削減服務費用，原先一張訂單最低50元，現在減到42元，令車手「頂唔順」繼而罷工。

劉先生曾聽過不少「師兄」2019年時做過85元一張單，至於為甚麼會大幅減低服務費，劉先生解釋：「（入職的）人多嘛，所以（Foodpanda）不怕你，你不做自然有其他人做。而且減人工是為了減走之前做開的那些人，給一些新血入來做，讓他們覺得42元一張單好好做。我覺得如果不是罷工行動，還會繼續減下去。」

Deliveroo薪水低但人性化

最後，Foodpanda與送遞員經歷兩次共約14小時談判後，雙方達成共識，結束罷工行動。Foodpanda回應了送遞員的大部分訴求，包括將以實際送遞路程計算服務費、設定顧客取餐時間限制等等。

現在，劉先生主要効力於「袋鼠」（Deliveroo），因為他覺得Deliveroo做事較人性化，因例如市民點餐之後，Foodpanda會讓餐廳及車手同時收到訂單通知，所以往往車手去到餐廳時還要等出餐，從而浪費了時間。反之Deliveroo會先通知餐廳，到差不多完成時再通知車手，這樣車手一去到就有餐。不過Deliveroo的服務費比Foodpanda更少，只有最低35元，但劉先生仍寧願轉Deliveroo。

莊太量：不看好外賣市場

Foodpanda削減服務費用，另一平台Uber Eats亦於去年12月31日終止在香港運作，不少人認為外賣行業已步向衰落。

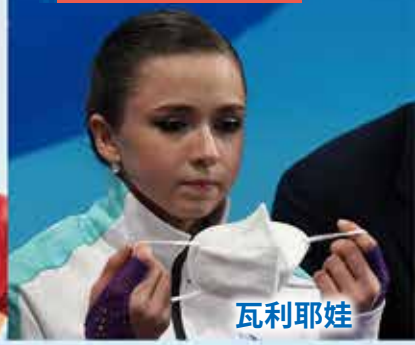
香港中文大學經濟系副教授莊太量不看好外賣市場，因為只有疫情高峰時期才是外賣最好的時期，畢竟外賣不是一個正常營銷行為，不會造就一個機會令人長期買外賣。

莊太量又認為，每個行業都有周期，疫情正是外賣行業最旺的時期，所以很多人入行，關於Foodpanda罷工事件，他說：「市場有這麼大需求，當然可以支付較高人工，但需求下降時你減少員工收入，那就引發罷工，因為基本上員工是不會預計人工會減少，員工不會幫你分擔經濟周期的風險。」k

尚恩韋特

羽生結弦

谷愛凌


瓦利耶娃

北京冬奧圓滿落幕

為每位運動員的歡笑和眼淚

鼓掌喝采

今屆的冬季奧運會，終於在北京圓滿落幕。回顧17日賽事，有很多刻骨銘心的時刻，見證了一個又一個運動員的開始與終結。其中四位參加本屆賽事的運動員，有冰壇新星，也有雪場老將，有人向不可能的夢想進發，有人未賽先名利雙收，亦有人在痛苦和壓力之中苦苦作戰。

谷愛凌（中國）、瓦利耶娃（俄羅斯）、羽生結弦（日本）、尚恩韋特（美國）四位運動員，在賽事中的經歷大為不同，透過他們的故事，或許可以讓大家看到現今運動員的真實面目。

文：本刊記者　圖：中新社

谷愛凌

飛翔的美女雪上的精靈

今屆奧運最大贏家之一，必然是在美國出生、代表中國奪得兩金一銀，年僅18歲的滑雪運動員谷愛凌。

擁有中美混血的美貌與運動員身材，谷愛凌在冬奧開始不久，便成為大家的新寵兒，但事實上，谷愛凌早在冬奧之前，已是滑雪界紅人，與IMG模特兒公司簽約，曾為Fendi、Gucci、Tiffany & Co. 以及Louis Vuitton等名牌拍攝廣告。

谷愛凌的身世亦相當富話題性，她在美國出生，母親是來自上海的第一代移民，畢業於北京大學，父親據說是就讀哈佛的美國人。

北京大妞竟成美國「問題少女」

谷愛凌3歲開始滑雪，14歲在美國已獲得9個全美冠軍，但原來她一直有個夢想，希望能夠代表中國隊，出戰2022年北京冬季奧運會。2019年，她公開宣布不代表美國出賽，加入中國國家隊，當時她表示，加入中國隊是要向她的母親致敬，也希望讓更多的人認識滑雪運動。

來自單親家庭，谷愛凌由母親和外婆一手撫養成人，對兩名長輩特別敬重。她說得一口流利普通話，差不多每年都回中國旅行、探親，更在北京參加了暑期數學補習班，自稱「北京大妞」，她選擇代表中國出賽也是順理成章。

外人眼中，谷愛凌是一名英語和普通話兼通的國際女性。她使用母親姓氏、選擇代表中國出賽，更經常為體育界女性平權問題發聲。谷愛凌加入中國隊後，引發美國體育界對她國籍和身份認同問題的質疑，甚至有人直接扯上政治，批評谷愛凌沒有為中國人權問題發聲。

雖然谷愛凌成為美國人眼中的「問題少女」，但她的實力卻毋庸置疑。她在參加第一項比賽「自由式滑雪女子大跳台」的決賽中，首兩輪成績落後，最後一輪她不理母親「保銀」的建議，決定放手一博，跳出超高難度的「1,620度轉體」，最後成功着地，獲得94.5的高分，以總分188.25分升上成績榜首位。及後法國大熱門拿杜（Tess Ledeux）出場，在壓力下犯錯，最終谷愛凌以0.75分之差，奪得金牌。

奪兩金一銀完美收官

早前拿杜受喪父之痛，一心想奪得金牌獻給剛去世的父親，可惜功虧一簣。賽後，拿杜坐在雪地上哭個不停，谷愛凌與銅牌得主嘉瑪特見狀，立即前去輕撫安慰拿杜，如此貼心之舉，為谷愛凌再次添加了不少分數。

之後谷愛凌再在「女子U型場地技巧」、「自由式滑雪女子坡面障碍技巧」賽中，增添了一金一銀，以總共奪得兩金一銀的佳績，完美結束了她的北京冬奧旅程。

谷愛凌在今屆冬奧為中國隊奪得兩金一銀。

谷愛凌變身模特兒，為多個名牌拍廣告。

谷愛凌（左）和母親（右）感情要好。

瓦利耶娃

禁藥風暴中的15歲美少女

大熱倒灶的瓦利耶娃，賽後難掩失望之情。

15歲俄羅斯花樣滑冰運動員瓦利耶娃（Kamila Valieva）終於崩潰，哭成淚人。瓦利耶娃在今次北京冬奧中，掀起了一場禁藥風暴，在全世界的聲討聲中，她頂着巨大壓力比賽，結果這位奪金大熱因為連番失誤，最終三甲不保，失落賽場。

瓦利耶娃是世冰壇一顆極速冒起的超級新星，年紀輕輕的她，2021年11月到今年1月，不足三個月內，在花樣滑冰格蘭披治俄羅斯分站，以及歐洲錦標賽中，後先得創下女單短節目（90.45），自由滑（185.29）及總分（272.71）的世界紀錄，職業生涯中9度刷新世界紀錄；她亦是史上第二位跳出4T級「後外點冰四周跳」（Quadruple Toeloop jump）女子運動員。順理成章成為奧運金牌大熱。

奪金後被通知去年藥檢呈陽性

標緻的相貌加上超高技術，瓦利耶娃很快便俘虜了冰迷的心，她代表俄羅斯奧委會出戰冬奧花樣滑冰團體賽，表現繼續技驚四座，亦順利為俄羅斯奧委會奪得團體第一名，但在緊接下來的頒獎禮卻被突然叫停，原因是瓦利耶娃在去年12月25日的藥

羽生結弦

向4A夢進發的冰上王者

「老實說很不甘心，為甚麼我這麼努力卻得不到回報？我很努力了，也很痛苦。」來自日本的「滑冰王子」、兩屆奧運金牌得主羽生結弦，失落獎牌後顯得非常失望。這名27歲老將負傷參加花樣滑冰「男子單人滑」賽事，目標不單是要挑戰第三面奧運金牌，而是要達成連物理學家都認為人類無可能做到、亦從未有人在賽場上成功過的「4A四周半跳」（Quadruple Axel jump，4A）動作。

連續失誤三奪金牌夢碎

作為過去兩屆冬奧、兩屆世錦賽、以及四屆大獎賽冠軍，羽生結弦每次出場都是一次藝術表演。作為運動員，羽生結弦已贏得所有，不少評論認為他實在無必要到北京出戰，但對他而言，作為一名「運動家」，他的目標早已超越名次和獎牌顏色，而是執意要完成他的「4A夢」。

在練習試跳「4A」時，羽生結弦意外扭傷腳踝，成為了不少體育新聞的頭條。到正式比賽的第一部分「短滑節目」，他起跳時遇上冰洞跌了一跤，意外被扣減分數，意味着他在第二部分的「自由滑」比賽中，必須連續做出超難度動作，才有機會超越排名第一、來自美國的陳巍。

「自由滑」比賽當日，他一開始即試跳「4A」，但落地時失去平衡，竟然以臀部着地；之後他試跳「後內點冰四周跳」（4F），同樣無法穩定落地而跌倒。儘管其餘時間他表現出色，但兩次失誤足以令他失去 牌，以總分283.21屈居第四。

賽後他表示自己已經盡力，挑戰4A跳時因賽前打了止痛針，右腳已失去知覺，靠的是意志力支持到最後。但當得知他的「4A四周半跳」獲得國際冰聯認證，總算創下歷史壯舉的羽生結弦，表現得又驚又喜，終於展現出了他的笑容。

311災民鼓勵大家挑戰自我

在數天後的記者會上，曾經宣布不會退休的羽生結弦，被記者問到作為滑冰界王者，來北京是要挑戰甚麼的時候，曾是日本311大地震災民，災後積極賑災的他，一如以往地繼續借此勉勵別人：「我認為，世界上沒有一件事不是挑戰……而我的挑戰則是4A……其實大家也可以回顧一下自己克服過的挑戰，然後反思：『羽生結弦被這麼多人稱讚，但是他真的值得嗎？比起羽生結弦，我克服自己的挑戰，更值得被稱讚吧！』如果大家能這樣認同自己的話，我會很高興。」

羽生結弦為了高難度動作挑戰自我。

檢，被查出對心臟藥物曲美他嗪（Trimetazidine）呈陽性反應，賽會臨時以「法律問題」為由押後頒獎儀式。

藥檢問題曝光後，俄羅斯反禁藥組織宣布禁止她繼續參賽，她立即提出上訴，並且得值，俄羅斯奧委會決定讓她繼續出賽，但國際奧委會（IOC）和國際冰聯（ISU）不同意這個決定，認為瓦利耶娃要立即停賽，於是向國際體育仲裁法庭（CAS）上訴。法庭最後撤消對瓦利耶娃的停賽決定，認為停賽將會對她造成「不可彌補的傷害」。

「基於以下的特殊情況，利益應當歸於運動員：她不足16歲，在世界反禁藥組織（WADA）守則下是一個受保護人士。」CAS官員馬修．拉布（Matthieu Reeb）對判決作出解釋。國際奧委會表示遵從仲裁法庭決定，「不管我們是否喜歡」，又估計瓦利耶娃興奮劑檢測中發現的物質，有可能是是與她祖父的食物一起攝入，但表明瓦利耶娃如果獲得前三名，就暫時不會頒獎，意味即使她奪金，成績仍有可能被褫奪。

決賽跌倒4次崩潰痛哭

事件發生後，不少現役和退役運動員都表示不滿裁決，批評讓瓦利耶娃繼續比賽會導至不公平。有被禁賽的黑人運動員甚至將事件上升到種族歧視層次，認為瓦利耶娃是白人，所以才獲得「放生」。

承受着巨大壓力的瓦利耶娃，及後在個人賽事上陣，之前的練習她已經連翻失誤，讓小女孩不禁哭了起來；到正式比賽第一部分「短滑節目」時，瓦利耶娃雖然仍有小失誤，但仍以82.16分以第一名的成績進入決賽，賽後她又再次流淚。到了決賽時，出人意表的一幕發生了，平時以穩健見稱的瓦利耶娃，竟然在賽場上連續跌倒了4次，最後只能以第4名完成賽事，這次瓦利耶娃終於崩潰痛哭，令人心碎。

比賽後，瓦利耶娃仍要接受禁藥問題調查。幾日之間如過山車般大起大跌的經歷，對一名15歲少女而言，實在是不可承受之重。

尚恩韋特

雪場老將最後一戰獲世界喝采

在比賽中嚴重失誤，卻得到觀眾雷動的歡呼聲與掌聲鼓勵，恐怕只有巨星才能做到。在張家口賽場上，美國史上最傑出的單板滑雪運動員韋特（Shaun White），在半管狀U型滑道上，以跌倒的姿態完成他職業生涯最後一滑，但他卻得到比奪冠者更多更大的掌聲。

職業生涯最後一滑失誤跌倒

今次是35歲的韋特第五次參加奧運，過去他曾三奪金牌，今次到北京參加奧運，是要完成他職業生涯中最後一場賽事。在「U型場地技巧決賽」的最後一滑中，他做出了一個轉體四周動作，卻因轉向不足撞上U形場的邊角，頓時跌坐在場地中央。

沒想到韋特是以這樣的方式，結束自己的運動員生涯。他在眾人的注視中站了起來，高舉頭盔，向現場的運動員和職員，以及透過直播觀看賽事的觀眾作最後致意。當他聽到沒有觀眾的賽場上，揚起陣陣歡呼聲，身經百戰的韋特終於忍不住眼淚，抱着心愛的滑雪板，流出男兒淚，這肯定是今屆北京冬奧中其中一個經典時刻。

在這項賽事中，韋特得到第四名，金牌屬於過去兩屆奧運皆屈居亞軍、日本選手平野步夢。賽後，韋特和平野步夢擁抱，向平野說：「輪到你了！」

韋特以跌倒完成最後一戰，卻得到最多的掌聲。

運動員精神堅持到最後一戰

「尚恩（韋特）經常將自己的極限推高，雖然他是全賽事中最年長的運動員，卻能不斷展示出我未有經歷的事，這真的很有啟發性。他向我們展現了最好的表現，不管結果如何，我相信他向所有人傳達了一個強烈信息。他極大地鼓勵了我，給了我力量。」平野步夢在賽後，對自己的偶像，落敗者韋特有這樣的評價。

「我本來希望在最後一場比賽，能有更好表現。」韋特在賽後說：「競爭很激烈，我完成了自己能做的事情，獲得第四名我很自豪。」真正的運動員精神，是即使到了最後一戰，也要有爭冠的決心：「如果能夠獲得第三名就更好了。不過如果真的得到第三名，我可能會想，要是得到第二就好了。作為一位參賽者，我永遠都想要更好，但是我為自己感到自豪。我將漫長的運動生涯，和心愛的單板滑雪留在身後，也留下了傳承。」

政府大手筆推油旺重建計劃

推進5大改造項目 金魚街及果欄勢被消失

市建局經過4年研究，去年九月終於祭出油麻地和旺角規劃研究報告，提出區內5大重點發展項目。市民未及消化，行政長官林鄭月娥便火速在10月的《施政報告》中宣布接納研究報告內容，並指政府要加快市區更新云云。

按計劃，現在的「金魚街」、先達廣場等地方將有可能從此消失，儘管有地區聲音指計劃欠缺諮詢做法不妥，但地產界人士認為，政府「千帆並舉」推行項目，不再討論、諮詢，反映政府行事決心，又認為政府須增加項目可建樓面地積比率，才能解決土地問題，並且在中央政府對香港居住問題關心之下，做到政府無人再敢偷懶。

有學者則認為，更新的目的是要令舊區「升級」至更加宜居，跟增加房屋供應並不存在必然關係，但同意政府應更着力「更新」其他「老地方」，讓香港走向另一個新階段。

文：李向榮　圖：黃冠華、羅偉健

針對市區老化問題，特區政府2017年委托市區重建局（市建局）展開研究，探討油麻地及旺角兩區土地使用效益及復修模式，希望以更佳方法善用土地，應付社會各種發展需要。市建局於同年5月展開名為「油旺地區規劃研究」項目，研究涵蓋範圍約為212公頃，涉及大概3,300座樓宇。

歷經4年研究，市建局終於在去年9月28日，將報告提交立法會發展事務委員會，市建局提出的油旺改造鴻圖大計才正式曝光。

林鄭接納報告再研荃灣深水埗重建

研究提出，在油旺兩區共5個地點進行大改造，但公眾未及消化，行政長官林鄭月娥便在10月6日的2021年《施政報告》中宣布，接納研究報告內容，並指政府會從多方面入手，加快市區更新速度。

油麻地

果欄

圖例
建議發展地點
建議城市水道

林鄭月娥在《施政報告》中表示，市建局會按完成的研究，在油麻地和旺角，「以創新、地區為本方式」加快市區更新，包括在合適重建項目試行轉移地積比、街道整合等規劃手段。林鄭月娥還說，已邀請市建局在荃灣和深水埗舊區開展同樣的地區規劃研究，以確定更新這兩個舊區的方案。

旺角暗渠「重光」搞「城市水道」

市建局的「油旺地區規劃研究」，建議把兩區分為5個「市區更新潛力地區」，其中建議把旺角東及西發展為「動力商貿區」。所謂的「動力商貿區」，涉及旺角水渠道和花園街附近的「金魚街」地段、亞皆老街近先達廣場地段，以及已丟空的旺角街市地段，合共3個地段發展成「步行娛樂和購物目的地」，以及「休閒商業和混合土地用途社區」。其中水渠道「金魚街」項目，包括要將現在的暗渠「重光」，重現一條由花墟到康民角（即金都大廈附近）的「城市水道」。

油麻地創造一個「多功能城市樞紐」

另外，在油麻地方面，亦有兩個地段被劃作「市區更新」，分別為油麻地果欄一帶，以及渡船角「八文樓」的全部8幢住宅大廈。針對果欄一帶的項目，報告提出要善用區內歷史文化資源，豐富區內歷史文化特色，「打造一個保育及文化勝地」。「八文樓」方面，則要創造一個「多功能城市樞紐」，作為西九龍新發展的延伸，提供商業和混合式用途。

大角咀淘汰工廈變身「綠悠社區」

最後，大角咀亦有「更新」，報告建議將該區變身成「綠悠社區」，逐步淘汰傳統工廈，推動綜合社區發展和綠化空間，以改善大角咀及太子區的生活環境。報告又建議引入新規劃工具，例如可轉移受限地皮的地積比率到其他地盤，亦可以以「封街」或「殺街」等方式，將小型街區整合成為較大的單一發展地盤。

水渠道密封多年的小渠將會重見天日。

旺角街市雖已關閉多年，但周邊仍有售賣食物的市集。

許德亮：社區巨變諮詢完全不足

倘若計劃全面執行，位於水渠道的「金魚街」、亞皆老街先達廣場，以及旺角街市周邊的市集，未來都有可能消失。事涉一個社區的巨大變化，只花費一周時間便由特首「一錘定音」，這種做法連跟政府打交道多年的區議員也感到驚訝。

「整個油旺計劃，對我們區議員來說，都是十分空洞。其實報告交到立法會後，一兩個星期便由行政長官拍板落實，諮詢民意過程是不充足的。」油尖旺區議員許德亮解釋，過去市建局的確有向他本人以及其他地區人士諮詢，但只是讓公眾表達對社區重建的意見，完全不知道政府打算在那些區域要如何「更新」：「我覺得這樣的『諮詢』完全不足夠。」

施永青：政府『去硬』不會擱置

「現在政府是提出方案，不是諮詢，是政府帶頭去做，講明『去硬』，遇到問題才『見招拆招』，不會因為遭反對而擱置。」中原集團創辦人施永青相信，政府對今次油旺計劃重建下了決心：「中央政府對香港的居住問題很關心，亦將香港居住問題解決不善，看成是之前社會運動的根本性原因，所以責成特區政府，一定要盡快解決房屋問題，要告別劏房，所以今次不再是各個政府部門各自為政各自去做，房委會、運房局、城規會等都會一齊配合。」

施永青形容政府將千帆並舉改造油旺。

增加地積比率吸引發展商

施永青認為如果可建樓面面積不增加，還要照顧原區安置居民的話，很難吸引發展商參與重建：「如果不想樓價上升，就應該補多少少地積比率。」施永青說，這樣做的話除了讓市建局可以有更多重建經費，亦能增加房屋供應。外國政府比香港政府靈活，土地不夠便會增加地積比率，即使讓原業主得益，為了房屋需求也在所不惜。

「香港政府很死板，主要因為錢，不能輕易加地積比率，房屋供應增加的話，會對政府帶來財政壓力，因為地價下跌會影響政府收入。」不過，現

有過百年歷史的果欄一帶將被大改造。

園圃街雀鳥花園。施永青相信，即使定了要保留原區特色，但活化過程中都會有演變：「中環街市都變成賣咖啡。」政府的角色也只能盡量配合。

料計劃來自中央港府必須執行

施永青認為整個油旺計劃，是對特區政府的一大挑戰：「(計劃)多多少少來自中央，即使不是指令，也是給香港政府一種意向，政府才會做。」施永青估計中央政府或許有為政府提供重建路向：「否則以現在公務員、市政(建)局的做事方式，不可能想到如此宏偉的規劃。」

計劃中的重建項目都很困難，施永青認為公務員的心態是最怕「揹飛」，做少點比做多點好，但要應付這個計劃，工作強度及速度都要倍增。對於港府能否完成「任務」，施永青選擇相信現時中央領導人的魄力：「他們和美國佬拗手瓜都夠膽，兩個舊區對他們來說不是甚麼。這不是難不難的問題，是做不做的問題。」他舉例說，以前港督麥理浩說要建公屋，也有很多公務員向他抱怨「以前香港不是這樣做」：「但麥理浩要人做事，而不是要人講不做的理由。他要這些人去克服困難。」

施永清相信今後公務員再也不能偷懶：「未來做特首不是好玩的，好多功課是上面交給你做，不是說你想做多少便做多少，是老師布置功課，你做不出來就打手板，換另一個人做。」

學者：重建發展與更新重建可並存

舊區重建及增加土地供應，解決房屋問題，在不少人眼中都有必然關係。香港大學城市規劃及設計系副系主任晴安藍則指出，更新的主要目的應該是要令舊區「升級」，使之更加宜居。

晴安藍認為「更新」不一定是要清拆、重建建築物。油旺區很多建築都是上世紀50年代，在香港急速發展的大環境下建成：「有些建築物已有70年歷史，不是說要把它們全部拆走重建，而是如何令它們再用50年，這是可能(做到)的，當然要看樓宇的結構。」晴安藍認為，政府應該向市民解釋清楚。

重建和發展，對晴安藍來說是兩個截然不同的概念，要弄清楚「更新重建」(re-newal)和「重建發展」(re-development)兩者不同之處：「香港目前主要是想『重建發展』，而我認為香港同樣需要『更新重建』，兩者可以同時在同一區內進行。」

更新須明確政策規則及標準

油旺計劃包含了5項發展，晴安藍認為，這些項目應按部就班一個個完成：「政府推行一個新政策，要帶動一件全新的事情，在財務上、規則上要有協調，要有新的概念去告訴所有人，怎樣去達成怎麼樣的標準？促成這些事發生的過程相當複雜，這是全新的政策，我認為香港未有足夠條件，在同一時間應對這樣的大工程。」

舊區重建在晴安藍眼中，不應只是着眼於當前幾個項目：「我們應該放眼未來，不重建的地方也會『變老』，目前我們只着眼於當前5個地段，其餘地方呢？」晴安藍認為區內其他地方的「更新」，比起現有的5個項目來得重要：「香港要過渡到一個混合的重建模式，當中包含了『重建發展』、『更新重建』和『新發展』三方面。」

不過晴安藍同意，香港正步入一個新階段，舊區需要切實計劃如何更新：「一年只重建一幢大廈沒有意思，所以現在須制定明確政策、規則及標準。」k

精彩影片
請掃QR code

晴安藍指五個項目應該按步就班逐一完成。

條件許可下保留原區特色

對於有指重建計劃新供應的土地，部分會預留給首次置業人士「上車」，施永青同意這項措施：「點解首次置業一定要住新界？首次置業買不到市區是沒有道理。」施永清認為不少首置人士受樓價所限，只能在新界「上車」，但如果發展項目有政府參與，就可以讓他們在市區「上車」。

對於「更新」可能會抹走區內原有特色，施永青解釋，過往政府在條件許可下，都會保留重建地的原有特色，不過這不代表全部都能原區保留，例如旺角以往的「雀仔街」(旺角康樂街)，也要搬到在要增加房屋供應，又找不到新土地的話，最快的做法就是增加可容許發展的地積比率。

號召社會力量 救助弱勢社群

明哥派飯為政府補鑊

明哥派飯10多年，全靠號召社會力量支持。

施比受更有福。「深水埗明哥」陳灼明多年來風雨不改向弱勢社群派飯，派到街知巷聞，全因受到派飯所引發的社會力量所賜，幫他渡過了生意難關，自此明哥承諾以派飯回饋社會，將這股社會力量轉移幫助更多有需要的人。

由最初每星期派60個飯盒，到現時每星期派超過2,000盒，明哥形容是填補了政府扶貧工作漏洞的「補鑊行動」，藉此將派飯理念發展成社會教育，讓年輕人關心社會之餘，亦希望做到區區有「明哥」。

不過，社會是否需要「明哥」，要視乎政府漏洞多或少，明哥坦言：「我想社會不再需要明哥，因為政府做得好，就不需要我們啦！」

文：本刊記者　　圖：黃冠華、受訪者提供

明哥風雨不改每周推車向露宿者派飯。

洪金寶（右三）自2012年開始捐贈明哥派飯活動。

已登記的長者每星期可到店舖領取免費飯盒。

明哥經營的飯店「北河同行」位於深水埗大南街，記者訪問當日，明哥在店舖樓上貨倉兼寫字樓下來，短短步程不斷有街坊向他打招呼。走進店內，員工叫「老闆」、食客叫「明哥」，甚至要求合照，明哥都微笑回應「你好」。

參與派飯最初只為做生意

明哥一點也不覺得自己出名，只記掛着派飯幫人：「出不出名並不緊要，最重要是能夠號召更多人參與，培養到接班人，教育年輕人要貢獻及關心社會。其實做到甚麼位置也沒用，人始終都要走，做得開心就可以了。」

被譽為「派飯始祖」的明哥，其實最初參與派飯只為做生意。2008年，香港社區組織協會找明哥合作推出扶貧飯票，基層市民憑飯票可免費到他飯店享用一餐飯，由社協支付款項，他只是象徵式收少兩元當作贊助，計劃為期5年：「當時第一係希望薄利多銷做多些生意，可以生存，第二係賣便宜些幫助基層。」

洪金寶捐贈開展「派飯活動」

2011年政府實施最低工資，明哥店舖陷入經營困難，適逢同年政府向市民派發6,000元，一班年輕人將這筆錢全數捐出來組成「平等分享行動」，得悉明哥面臨結業壓力，便直接向他的飯店訂飯，每月向露宿者派飯一次。由於加入行動的年輕人不斷增加，每月派飯數目由80個增至半年後多達400個，活動更吸引到電視台節目來採訪拍攝，節目播出後引起不少市民關注，專程跨區來光顧以示支持，令店舖生意大增而轉趨穩定。

萬料不到，節目引起影壇大哥大洪金寶注意。明哥憶述，當年洪金寶看過節目後，到飯店探望他，了解他的生意狀況，更捐贈了一萬元，讓他向長者及沒飯吃的人免費派飯。

明哥思考如何運用這筆錢幫助更多有需要的人，最後決定用大哥大的捐款，連同店舖賺取的盈利，展開自家的免費派飯活動。明哥表示，這次結業危機讓他深深感受到，是社會力量讓他的店舖能夠繼續生存，自此便許下承諾：「夠出糧、交租我便不加價，希望回饋社會，這樣才可令基層廉價地吃到一餐飯。」

每周派兩千盒飯涵蓋7邨長者

由與他人合作到自發免費派飯，明哥的派飯規模不斷擴大，由每月一次向露宿者派飯擴展至每周末一次，每次剩下的便讓長者排隊領取，漸漸吸引

明哥與義工團向露宿者派發棉被。

香港都會大學2021年向明哥頒發榮譽大學院士銜。

明哥認為要派飯活動得到支持，必須放下財富、權力、仇恨。

國務院港澳辦副主任張曉明在2017年出任中聯辦主任時曾探訪明哥，並送上自己手書的字幅作為生日禮物。

到越來越多長者前來排隊領取飯盒。這個情況引起明哥好奇，最後發現附近獨居長者宿舍，每日雖有慈善機構提供飯盒，但周末及假期則暫停供應：「我跟社工說，這些長者假期由我去派飯，一路拓展至附近其他屋邨，現時合共為7個屋邨的長者提供飯盒。」

派飯由最初每星期60個，發展至今連同露宿者及已登記長者，每星期派發超過2,000個飯盒，明哥笑言越派越多的原因是為政府「補鑊」：「深水埗地區，我看到這個鑊有很多穿洞的地方，看到哪裏有洞便去補，稱為『補鑊行動』。」他解釋，其實政府已大刀闊斧地做扶貧工作，只是難以做到很細緻：「政府或每個社福機構都存在規範，弊處是樣樣都要審批，樣樣都要按本子辦事，形成有些事做不到，我唯有用自己的方法去填補。」

效法毛澤東號召銅牆鐵壁力量

明哥現時為附近10個社福機構提供膳食支援，例如有急需援助家庭等候申領綜援審批期間「沒錢開飯」，他便提供膳食直至綜援獲批，另釋囚人士重投社會前亦需要援助：「他們坐完監後，沒地方住、沒工作、沒飯吃，又轉介給我提供膳食，我填補他們這些漏洞。」近年疫情影響下，失業及露宿人士增加。明哥派飯時曾經見到有身穿西裝的人，因為無工開要取飯，明哥亦向他們送贈飯券，讓他們捱過難關。

不過，明哥一直以來拒絕接受政府或任何團體資助成立社會企業，源於目睹逾半社企在花光資助後，難逃結業命運：「這些不叫社會企業，叫『使錢企業』，我希望改良到所有社會企業都可以長期為社會服務，這樣才叫社會企業。」雖然沒有政府資助，明哥表示全靠一代偉人毛澤東身上學會號召社會力量，支撐「派飯企業」越做越大：「毛澤東說過在打仗時，全靠一股『銅牆鐵壁』的力量，就是號召到千百萬真正做革命的群眾，令到他銅牆鐵壁。」

「我先為人人 人人先為我」

明哥便從中研究如何號召及運用這股「銅牆鐵壁」的社會力量，找出一個「我先為人人，人人先為我」的方法：「首先要他人認同我的做法，真正幫助有需要的人，填補社區漏洞，將派飯活動成為社會教育，又要平衡區內小店的利益，才得到更多人支持和參與。」的確，明哥的「派飯企業」得到越來越多人捐款支持，2016年底成立了「北河（明哥）慈善基金」，過去4年基金行政費僅為1%-2%，全因明哥堅拒「效法」不少社福機構，出現行政費蠶食捐款的情況，強調捐款要用得其所：「我們要做到你捐100元，有98元可以派出去，得到他人信任，才會做到社會力量出來。」他亦不時收到大量捐贈物資，由於大部分有時效性，他便分發給附近店舖或透過義工「散貨」給有需要人士。

團結同行放棄財富權力仇恨

除了號召社會力量，明哥直言要做到他的「成績」，還需要放棄財富、權力、仇恨。原籍廣東番禺的明哥，有6名弟妹，14歲時因父親過身，只靠母親一人養活一家8口，身為家中「老大」，每個周末都要帶弟妹去找禾桿草賣錢幫補家計，直至16歲投身飲食業學廚，希望賺錢脫貧，但做了10年，每月收入仍只得數十元，其後便偷渡來港，先在酒樓廚房工作，再到「北河燒臘飯店」當大廚。

至1995年飯店老闆移民，他與7名同事合股接手，8年間同事陸續退股，他一直用所賺的錢接手其他同事股份，最後只剩他獨力經營：「我不懂管人，又不狠心，最後虧蝕了數十萬元，所賺的錢全數虧蝕出去。」最後另覓股東入主，又因聘請黑工而被檢控入獄3個月，直至轉型賣平價飯及參與派飯，才靠社會力量支持令店舖站穩陣腳，自此他不再追求財富：「為何我數十年來也賺不到錢？原來我不是心狠手辣的人，幫人的工作更適合我，發揮到我的功能，我用個心去做就可以。」

至於放棄權力，明哥坦言以自己在深水埗的號召力，參加選舉必定獲得支持，但為免兩面不是人，必須要保持中立。加上他經歷過文化大革命、佔領運動、反送中事件等政治運動，認為所有運動只不過都是權力鬥爭：「我不想參與任何鬥爭，不理你是甚麼教派我也可以團結，支持或反對政府我也會團結，不同國籍、語言亦可團結，為何我店舖叫『北河同行』，就是不同年齡、膚色、國籍、政見也可參加，這才叫同行。」

先後獲嶺大城大頒授榮譽院士

權力會帶來仇恨，即使派飯也會惹來仇恨，曾有街坊罵明哥派飯是養懶露宿者，甚至有露宿者嫌棄以三文魚頭做餸菜，送他一拳，但明哥全都只當聽取意見：「你與他鬥沒用，又不是有仇，你當他們是提意見便沒有仇恨，檢討、改良一下，你尊重他們，他們也會尊重你，所以在地區內是要做到沒有仇恨。」

派飯10多年來，明哥多次獲得表揚，取得大大小小獎狀、獎項，2017年更獲嶺南大學頒授榮譽院士銜，2021年再獲都會大學頒授榮譽大學院士銜，表揚他對社會的貢獻。明哥認為，所有表揚都是社會對他做法的認同：「每次獲獎我都會留意身邊一同獲獎的人，有哪些比我做得好的，我要向他們學習，這樣才有進步。」

今年踏入70歲，明哥仍未言休，希望將派飯活動理念做到薪火相傳，發展到每區都有「明哥」，但他卻最希望社會不再需要「明哥」：「因為政府做得好，就不需要我們啦！」記者追問何時有機會，明哥笑說：「都要有排，正如孫中山所說，革命尚未成功，同志們仍須努力！」

精彩影片
請掃 QR code

一盒熱飯感動人心 受惠者有話說

明哥派飯對象以長者及露宿者為主，是社會上最需要援助的一群。有露宿者認為，明哥的飯雖然味道一般，但「夠飽夠暖肚」；長者則大讚明哥最照顧老人家，能夠有熱飯食已感到很開心。

可以減省開支

阿邦（44歲）

44歲的阿邦在通州街公園露宿超過兩年，一直靠領取5千多元綜援連租金津貼過活，只間中任職清潔散工賺取收入，透過社區組織協會獲取明哥的飯票，憑票去取飯，記者訪問他時，他正吃着白飯魚煎蛋飯。

阿邦解釋，露宿街頭只因為租住板間房環境差，但每逢下雨或寒冷時則會感到徬徨，而在物價及租金高昂下，綜援根本難以應付基本生活，唯有四處到不同機構食免費飯充饑。阿邦認為，明哥派飯服務能夠幫到有需要的人，是件好事：「我領取綜援，是治標不治本，去明哥店舖食飯，可以減省開支。」

明哥很照顧長者

岑伯（88歲）

明哥店舖每逢周二及周四均會向已登記的65歲或以上長者派飯，早前冬至適逢星期二，每個飯盒特別有一隻雞脾「加餸」，又與連鎖便利店合作派發福袋，令長者滿載而歸。88歲的岑伯只領取生果金，多年來每星期到明哥店取飯，他指明哥往年冬至會招待他們到店內吃飯，因疫情而改為派飯，感激明哥很照顧長者。岑伯曾經到社署資助的社區飯堂吃飯，但不及明哥的飯好吃：「有時好有時唔好啦，因為太多汁，餸菜又不太好。」

這裏飯餸最好吃

珍姐（70多歲）

70多歲的珍姐專程帶手拉車來取飯及福袋，她與90多歲丈夫同住深水埗，定期來取飯與丈夫分享，因子女在內地，他們二人只領取生果金沒領取綜援，她認為區內有明哥派飯最好，令長者可免費享用熱飯：「我取飯已超過一年，這裏的飯餸最好吃，又在我們家附近，很方便。」

海味、大閘蟹、演唱會門票，甚至聖誕樹，Facebook專頁網店應有盡有，但其實不少都是騙徒，苦主入錢後卻收不到貨，騙徒則逃之夭夭。

有苦主於Facebook開設「FACEBOOK假專頁（網絡）受騙苦主關注組」，向假專頁「派嬲」，避免更多市民上當。警方網絡安全及科技罪案調查科總督察葉卓譽接受《堅雜誌》訪問時表示，去年（2021年）首9個月數據顯示，約有6成網騙都在Facebook發生，比例更是越來越大。雖然追查十分困難，但他呼籲市民，一旦被騙還是必須盡快報警，切忌覺得「少少錢」算數。

文：葉佩瑜

網購騙案猖獗 Facebook佔6成 素養免墜陷阱

警方呼籲市民如遇上網騙陷阱，一定要報案，不要怕麻煩。

網上不時有網友貼出截圖，提醒市民小心可疑商家。

「FACEBOOK假專頁（網絡）受騙苦主關注組」短短成立了約9個月，已累積超過17,000名成員。

葉卓譽介紹，警方較早前推出「守網者」網站，從網絡常識、保護裝置等多方面提供資料，喚起市民對網絡安全的關注。

警方籲市民加強數碼

360元10條日東卷蛋、450元一斤北海道元貝、588元一公斤A5和牛，「執笠清貨」特賣……Facebook不時會彈出跳樓價廣告，價格誘人，輕易吸引了不少網友注意。「FACEBOOK假專頁（網絡）受騙苦主關注組」成立了短短約9個月，已累積超過17,000名成員，當中不少是苦主，亦有經苦主提醒後逃過一劫的市民，他們不時會向假專頁「派嬲」，並發送私人短訊，提醒企圖光顧假網店的市民。

苦主買「封門柳」過數後被封

苦主Sarah分享自己的不快經驗，她曾經在Facebook的Pop Up推廣中，見到一個名為Creattive Gráfica的專頁，因為覺得價錢抵，於去年11月12日購買了320元封門柳（牛的橫膈膜肌肉）：「本應翌日下午4點送貨，但收不到貨，問專頁送貨未，帳號立即被封鎖，而專頁所列的電話號碼原來是空號。」她說自己有朋友亦曾經中過網騙陷阱，損失了800元，當時那位朋友報警後發現沒有作用，因此她本來不想報警，但有另一位朋友勸她，故Sarah有時間就到警署落口供。

Sarah在付款前其實就半信半疑，不過覺得「只是300元」，於是放膽一試。Sarah一直有在Facebook購物的習慣，但頻率不多，經過今次被騙後，應該不會再在Facebook向新店家購物，除非有朋友光顧過之後推介。

由於自己之前曾經是Facebook賣家，Sarah被騙後細心回想，騙子其實有好多疑點，包括：低金額都願意送貨、留言回覆速度很快，試問一間真正店家，豈會有時間每分每秒都回覆留言？

去年首9個月網騙涉款逾6,000萬元

警方網絡安全及科技罪案調查科總督察葉卓譽表示，網購騙案一直都有：「前年疫情最嚴峻時，網上出現好多賣口罩騙案。經過一年多疫情，不少市民已養成了網上購物的習慣。」從以前網上買手袋、波鞋、演唱會門票、口罩；到現時買海鮮、米、化妝品等等，於是騙徒有機可乘，利用網絡行騙。

苦主Sarah分享，經Facebook pop up推廣見到Creattive Gráfica專頁，於去年11月12日購買了320元「封門柳」，但最後收不到貨。

有網民建立了一個名為「網購真假」的網站，方便市民辨別可疑商戶。

葉卓譽透露，警方去年1至9月共接獲4,272宗相關案件，涉及損失超過6,000萬元，網騙佔整體科技罪案比率高達3成6，但與前年相比，由於當時有大量口罩騙案，案件數字高達5,321宗，因此無論金額或案件數字都相對下跌。葉卓譽解釋：「去年1至9月，大概6成網騙都在Facebook發生，比例更越來越多，情況值得關注，其次是Carousell。」

騙案涉海外平台追查極困難

網騙都是透過轉帳收錢，不少市民質疑警方有戶口資料都追查不到騙徒。葉卓譽解釋追查網騙有一定難度：「Facebook是境外平台，香港警方向境外機構或內容供應商索取資料有一定挑戰，其次是許多騙徒會盜用別人的個資去開設轉數快戶口，或以黑市途徑買入戶口收錢，加上部分轉數快戶口持有人並非香港人，因此追查有一定難度。」他補充，除香港身份證外，部分海外身份證、護照，甚至是雙程證都可開通本地電子錢包，連接轉數快，一旦案件涉及海外元素，會令追查更加困難。他認為不能一概而論，斷定騙徒來自那裏，但部分騙徒用字習慣真的不像土生土長香港人。

葉卓譽強調，警方一直有跟支付工具公司緊密聯繫及合作，希望將收取黑錢的戶口繩之於法，他們一直都很配合，警方亦不斷有大大小小行動，成功拘捕不同的網騙團伙：「進行網騙成本相對較低，不少騙徒覺得有利可圖於是加入行列，加上涉及金額不多，不少市民覺得三幾百元，即使被騙也無太大損失，戒心會較低。」

「鐵將」行動拘捕34男18女

葉卓譽解釋，市民網購前較少會搜尋資料，了解網店開設了多久？是否真網店？商譽如何？見到有興趣的貨品很快就決定光顧及轉帳，即使最後收不到貨，由於涉及金額不大，都會較遲報警：「騙徒可以一邊向真網店買貨，另一方面騙取受害人將錢轉帳予真商戶，製造『三角短傳』格局，真網店未必會發現原來收取的款項是來

警方一直有大大小小的執法行動，成功拘捕了不同的網騙團伙。

葉卓譽透露，去年網騙案件佔整體科技罪案三成六，但數字比前年的5,321宗有所下跌。

透過影片，警方向市民簡介網上不同種類的騙案。

自騙案受害人，當警方找到真的網店協助調查時，才發現對方是正當生意，令追查幕後主腦有一定困難。」經過「三角短傳」後，騙徒免費獲得真貨品一件，付錢的卻是受害人。

為持續打擊網上購物騙案，葉卓譽透露網絡安全及科技罪案調查科，已聯同各警區刑事部人員，於去年7月2日至8月5日進行代號「鐵將」(Iron Warrior)行動，用「以欺騙手段取得財產」的罪名，共拘捕52人，包括34名本地男子及18名本地女子，年齡介乎19至60歲，團伙涉262宗網上購物騙案，共涉150萬元騙款。行動中，警方檢獲3部手提電腦、21部手提電話及5張提款卡等證物。

假專頁5大特徵網購前應留意

進行網騙的都是假專頁，葉卓譽解釋假專頁一般有幾個特徵：一、專頁一般只開設了數天或數星期；二、沒有實體地址、電話、商業登記及食物進口許可證；三、積極刊登廣告提升知名度，聘請網絡打手讚好留言，製造多人光顧的假象；四、一般以個人名義轉數快戶口收取款項，絕少以公司名義登記的戶口收錢。最後，假專頁一般會較少帖文，即使有都是偷圖，偷取其他網店的圖片。

「騙徒出售的，很多時都是時令貨品，潮流興大閘蟹便賣大閘蟹，興那個歌手便賣那個歌手的演唱會門票。雖然他們手上沒有貨，但輕易可在網上取得圖片。假專頁發帖很快，賣廣告可能只花一元便觸及到10個新用戶，犯罪成本非常低。」葉卓譽說，網騙會隨年代演變，以前網騙散布在不同平台，較多人使用拍賣網站，但現時其中一個拍賣網已於2019年倒閉。

現時香港市民一般會集中在2、3個主要平台進行網購活動。付款方式方面，以前轉數快未推出或未太流行時，騙徒一般要求苦主透過銀行轉帳，現時則多數使用轉數快：「電子支付的便捷同時會帶來壞處，令騙徒有機可乘。」

第三方付款平台在港未流行

以前到銀行以個人名義開戶，本人起碼要親身到銀行，要有身份證，住址證明等等，經一輪核實才能成功開戶。若以公司名義開戶，亦要有商業登記註冊。葉卓譽表示，現時是轉數快年代，電子錢包可直接轉駁到轉數快平台，開設電子錢包的驗證及把關，相對無本人親身到銀行開戶來得仔細。葉卓譽透露，警方一直有與監管機構進行商討，研究如何在市民便捷與盡職審查、規範之間，取得平衡。

被問到外國有Paypal等第三方平台保護買賣雙方，葉卓譽認為，內地或外地都有網購平台透過第三方付託平台方式進行支付，當顧客付款之後，款項會先保存於第三方平台，待客戶真正收到貨，才會將款項交予賣方：「這的確是一個保障買賣雙方的途徑，但香港市民暫時未有這習慣，很多網店亦不接受這種支付形式。」除此之外，葉卓譽更發現不少市民會於連登、Telegram等匿名地方進行買賣，如最後真的收不到貨，追討方面則更加困難。

葉卓譽提醒市民，如要安全網購，市民應盡量光顧官方平台，或是信譽良好的網店、賣家，並且留意網店註冊日期、交易評價及信譽評級，盡量當面交收或以貨到付款方式交易；亦要留意轉數快戶口性質，如收款方是個人而非公司帳戶，應加倍小心。如在社交平台光顧商戶，市民應留意該商戶的「專頁透明度」，以了解更多專頁資訊；光顧前更應搜尋賣家專頁的帳號名稱、電話號碼及銀行戶口號碼，了解是否有負評，並以賣家提供的貨品圖片作「反搜尋」，如果是偷圖或有負評的話，就應加倍小心。

警方籲市民增強「數碼素養」

萬一真的上當，葉卓譽提醒苦主要保存相關交易截圖及與騙徒的對話紀錄、轉帳紀錄，並即時報警。他認為，網上購物之所以容易令市民受騙，除了是表面上方便、便宜，有機會買到限量貨品，更因為網上有很多資訊，難分真假：「退後一步講，即是跟大家的『數碼素養』有關係，例如：如何分辨真假資訊？現時很多新聞會被『內容農場』複製，隨便改少少便可放到另一平台賺取廣告費，有些內容則明顯是造假，或含有假資訊在內。」

市民難以分辨網上資訊真實性，亦沒有意識及警覺性去認清事實、查證資訊，會有很大機會被騙徒發動「釣魚式攻擊」。葉卓譽舉例：「網購時，市民不清楚商戶真假；又或者隨便與網友結交，甚至成為戀人，掉入網戀陷阱。正如某些年輕人會受到假資訊誤導，對政府及社會有誤解，對自身來說都會構成危險。警方因此認為提升市民的『數碼素養』非常重要。」就此，警方較早前已推出一個名為「守網者」的網站，從網絡常識、保護裝置、網絡罪案、網上不當行為及不良內容等多方面向市民提供資料，期望喚起市民對網絡安全的關注。

精彩影片
請掃QR code

有種潛力股叫肥仔關曜儁

從被嫌棄到成功上位

血淚的磨練

今年29歲的關曜儁（Leo），不經不覺已入行7年。早前於《降魔的2.0》飾演家俊，其中一場自殺戲演技大爆發之後備受關注，隨即在《陀槍師姐2021》中被加重戲份，飾演羅子溢的好兄弟Hang基，角色搶鏡成功上位。

最近他更是劇接劇，備受TVB力捧。TVB準備開拍武俠劇《輕．功》、即將上映的古裝新劇《痞子殿下》和時裝喜劇《童時愛上你》，他都有份參演，可謂星途一片燦爛。

但原來關曜儁早年命運坎坷，媽媽曾患憂鬱症，兩度吃安眠藥自殺尋死。童年時他超級肥，加上舊名叫關梓陽，常被人恥笑「蕃薯陽」。三次投考TVB訓練班均告失敗，更被電視台高層嫌棄「你咁肥」！

沒有被命運打倒，他決定用運動改變生命，憑毅力半年減掉20磅，更贏得健美先生大獎。

現在關曜儁不但成為了藝人，還擔任明星健身教練，連張振朗、朱敏瀚都是他的學生，關媽媽亦「開心了很多」，為這個兒子感到驕傲。

文：郭延桐　圖：黃冠華

Leo憑毅力用了半年減掉20磅，隨後在健美比賽中，奪得「第一屆華南地區男子運動模特泳裝S組亞軍」。

關曜儁早前於《降魔的2.0》飾演家俊，其中一場自殺戲演技大爆發後，開始備受關注。

1993年出生的關曜儁，已經演出過70多套TVB劇集，從2015年的《愛．回家》飾演路人，到2021年《陀槍師姐2021》的Hang基、《伙記辦大事》的阿東、《逆天奇案》的Mark，從無名小卒到有名有姓常駐角色，關曜儁總算是苦盡甘來，一路走來絕對一步一艱辛。

拍攝新劇《痞子殿下》最辛苦

問他拍哪一齣劇最辛苦？關曜儁直認是準備播映的《痞子殿下》，這是一套古裝喜劇，故事講述周嘉洛飾演的廢柴王子，在尚武皇族不得寵，被安排與陳瀅飾演的歌蓮神國公主作外交和番。公主不願意嫁給體弱王子，於是有了往後的故事。

劇組卡士鼎盛，除了曹永廉還有麥美恩。關曜儁談及拍攝感受，他以一個字來形容：苦。原來劇組要前往「山旮旯」地方拍攝：「有時剛下完大雨，地面泥濘不堪，你還要瞓地下，很多蛇蟲鼠蟻咬你。」關曜儁形容這是第一種辛苦，還有第二種辛苦是拍攝古裝要戴頭套，因為拍攝期間天氣相當炎熱，實在難熬。

拍《解決師》印象深刻：飯盒臭都要食

除了新劇《痞子殿下》之外，關曜儁說拍攝《解決師》時過程亦相當辛苦，印象亦最深刻。《解決師》是一套時裝警匪、校園、懸疑、犯罪劇集，關曜儁的角色名字叫羅柏青，一個5D班學生、欖球隊正選隊員。當時，他拍攝的一個場口，要在一個「冇遮冇掩」很大的球場上，烈日當空下7個人在打球：「不停跑，幫手傳波給主角，主角跌了個波，我們要重新在後面再跑過，真的要不停跑。」

《解決師》2018年拍攝，當時關曜儁還參加了《2018 PCA PRO及香港健美及運動體適能錦標賽》，一邊拍戲一邊健身讓他吃不消：「當時（為了促進肌肉增長和減少體脂）一日要吃6餐，只能自己帶飯，6盒（飯盒）全部一模一樣，都是雞胸、蕃薯，因為有時我要全日出外景，早上7點出門，飯盒放到晚上6點，（飯盒）臭都要照食。」

「爆肌男」小時候竟是一個肥仔

熬過艱辛，皇天不負有心人，關曜儁在這個健美比賽中，奪得「第一屆華南地區男子運動模特泳裝S組亞軍」。原來關曜儁這個「爆肌男」，童年時竟是一個不折不扣的肥仔：「我好鍾意食朱古力，超鍾意食，記得比賽完結後，我成個月日日都食朱古力，食足一個月（獎勵自己）。」

小時候肥胖，就是因為太喜歡吃東西的緣故：「我從小到大都被人叫『肥仔』，當時我細粒，好多肉，這麼多朋友裏面，我最肥。」關曜儁說，小學時

當攝影師問及Leo幸運數字時，他馬上開心舉起桌球展示。

最近Leo忙於劇接劇，備受TVB力捧，即將上映的古裝新劇《痞子殿下》他都有份參演。

關曜儁因做舞台劇而認識詹瑞文，拍《陀槍師姐2021》時更得他指點如何演好角色。

關曜儁和羅子溢（中）在《陀槍師姐2021》是出生入死好兄弟。

關曜儁和母親現在關係非常好，「我答應她，等我努力，搬到大屋，接她一齊住」。

因為肥，被欺負是常有的事：「『肥仔執波！』我就是這個肥仔。」甚至有人欺負他肥，跑不快，表面上問他借電話，但一借就跑，電話再也沒回頭。後來他更被別人起了花名，人人都叫他「蕃薯陽」。

中學畢業後赴橫店做爆破師

由於身形肥胖，關曜儁小時候受盡白眼：「從小到大，都不會有人讚我靚仔，又不會有人覺得我特別出眾，我去跳舞，別人都會很驚訝：『下！肥仔學跳舞？』」其實關曜儁中學時已經喜歡跳舞，又在學校活動中擔任主持，當時中學老師已經說過他有演戲天分，鼓勵他放膽一試。中學畢業後，他真的向演藝行業叩門，不怕從低做起。

「當時一畢業，爸爸就叫我去（內地）橫店影視城工作，做幕後爆破。」關曜儁形容，當時自己普通話不好，慢慢從完全聽不明白到聽明白，亦見證了橫店影視城從落後到如今發展先進：「TVB都會去這裏拍劇。」現今橫店影視城已被美國《好萊塢報道》雜誌稱為「中國好萊塢」，成為國內最大的影視拍攝基地。

3次投考TVB訓練班失敗

所有經歷都讓年輕的關曜儁慢慢成長。在姑姐引領下，他回港後加入了舞台劇表演。從剛開始「扮演一朵花」的角色，到飾演「村民」，關曜儁都把握好每個演出機會。

「我很記得，那一年是2012年，19歲，當時我身形還是比較肥，第一次投考TVB訓練班。第一次難免緊張，面試時就被電視台高層嫌棄：『你咁肥！邊似跳舞？你寫你跳舞？』」

回想起過往三次投考TVB訓練班失敗，關曜儁認為，除了身形未達標外，還有一個原因：「當時有諗過投考紀律部隊，打算考警察，所以我當時寫的所有履歷，都寫到好似投考警隊一樣。」可能因為這個原因，他始終未能符合訓練班要求。

分享媽媽故事打動電視台高層

2015年，關曜儁選擇再一次投考TVB訓練班：「他們問我為甚麼投考，我很真誠地說：『我覺得不嘗試的話會後悔，想再試一下，我不想錯過這個機會。』」之後，電視台高層叫他分享一件開心事或一件傷心事，關曜儁萬萬沒想到，這次他分享了媽媽的故事，竟然成功讓他圓了演藝夢。

原來關曜儁家庭並不富裕，媽媽曾患有憂

鬱症：「小時候媽媽長期都拉埋窗簾，整間屋都是黑的，她永遠都不想見到光，不想看到人……當時我媽媽情緒很差，無法控制自己情緒，想法也很負面，要吃藥。」學校有家長會，要去拿成績單，關曜儁的家長都有特權不用去，老師都會親自去他家做家訪。

媽媽曾兩度服用安眠藥自殺

甚至他很記得，媽媽有兩次嘗試過服用安眠藥自殺。關曜儁說，第二次他印象最深刻：「入到醫院，一間凍冰冰房間，燈好暗，我媽用好微弱的聲線說：『阿仔、阿仔，不要離開我』，那個畫面我到現在還是很深刻。」

他不明白，為何媽媽要這樣做？但他希望可以讓媽媽開心努力地活下去，因此關曜儁答應了媽媽：「等我努力，搬到大屋，接她一齊住。」大概被他的真誠打動，關曜儁終於成功投考TVB訓練班：「當時其實沒有想太多，純粹將自己內心的畫面說出來。」

感激詹瑞文給予最大信心

演藝之路正式開始，又是另一個挑戰。不經不覺間，關曜儁已參演過《廉政行動2016》、《純熟意外》、《城寨英雄》、《踩過界》、《金宵大廈》等TVB劇迷耳熟能詳的劇集，但他並沒有因此而成功：「都沒有甚麼人關注。拍了很多劇，都未必有人留意到你的存在。」直至他接到《降魔的2.0》家俊這個角色，其中一場自殺戲演技大爆發，他隨即成功入屋，開始備受關注。

在《陀槍師姐2021》中，關曜儁被加重戲份，飾演羅子溢好兄弟Hang基，角色成功搶鏡上位：「其實接觸到Hang基這個角色，我第一時間找詹Sir（詹瑞文），因為我覺得做搞笑戲，要找他幫下手。」他感激詹Sir教識他很多基本功，甚至給了他最大信心：「詹Sir對我講，『你要相信自己，自己想點做就點做』，令我好有自信去演好個角色。」

戲裏戲外受張振朗極大啓發

Hang基一角為關曜儁打開了光明星途，最近他更忙到劇接劇，備受力捧。即將上映的時裝喜劇《童時愛上你》，他飾演張振朗的弟弟，對這個角色他也充滿期望：「我希望觀眾看到第二個我，感受到我有花心思去做。」

關曜儁劇透，自己飾演一個經常闖禍的細佬，而飾演哥哥的張振朗則是一名網紅：「（戲中）我經常想發達，想叻過哥哥，但不斷闖禍，他就不斷幫我補鑊。」

關曜儁說，無論戲裏戲外，都受到張振朗很大啟發：「還未開拍的時候，他已經約我出來傾劇本，研究二人關係應該如何演繹。他更會專門到健身房等我，等我教完健身後馬上跟他討論（劇本）。」張振朗對工作的認真、熱誠，無論在戲裏戲外，又或者在做人做事方面，都令關曜儁深受啟發。

不斷突破障礙視張家輝為偶像

現在的關曜儁開始有常駐角色，回想起當初做替身，做臨時演員的日子，他仍然覺得感恩：「所以現在我看到臨時演員，都會想起以前的日子，這些經歷都好得意。」

他最記得，自己有一次擔任張家輝《魔警》（電影）裏的替身，儘管片酬很低，只有500元，但是他仍然覺得開心：「當時剛入行，價錢低很正常。問我做不做張家輝替身，說我跟他身形差不多，我馬上就答應。」

原來關曜儁的偶像就是張家輝：「我喜歡張家輝從賭仔化骨龍，到《大追捕》、《激戰》、《魔警》，轉變很大。作為健身教練，看他《激戰》時練到這樣的身形，知道非常不簡單，很欣賞他的毅力。」

未來關曜儁希望可以嘗試不同角色，不斷超越自我：「我進訓練班的時候，有人會說，你不要想做男一，你最多做男二。我覺得有時很多人會給你定位，但你自己不要給自己定位，你看張家輝就突破了很多障礙。」

最大夢想拍出激勵人心的電影

問他最大夢想是甚麼？關曜儁原來最想拍一些激勵人心的電影或劇集，類似《激戰》，可以帶動運動熱潮；或者《媽媽的神奇小子》，可以讓人感到積極正面，這都是他未來的追求。

從肥仔到大隻仔，關曜儁認為離不開運動：「我覺得，減肥真是可以改變很多事情，肥仔、肥女真是潛力股，因為減完肥就會有自信，我也曾經幫助憂鬱症的人做運動，讓他們改變，讓他們開心。」Sport Changes Life現在成為了關曜儁的人生格言，皆因他堅信，運動可以改變生命。

精彩影片
請掃QR code

關曜儁健身主題餐廳不敵社會事件、疫情倒閉，不過他說，未來會繼續保持樂觀、積極及不放棄的態度，希望2年後可以讓健身餐廳重開。

明目睛靈 中醫護眼方案

圖：shutterstock

疫情嚴峻，香港人多留家工作，學生要以網課代替面授課，對着電腦時間相對增多，少了外出活動，天天都是玩手遊看電視上網，久而久之眼睛變得容易疲倦，視力亦有下滑趨勢，眼睛自然出現小毛病，例如多紅筋、黑眼圈持久不退、變焦能力變差、視力模糊等問題，現實情況暫時未能改變，不如請註冊中醫師倪詠梅和大家分享護眼方案。

文：Charlotte

眼睛弱 五臟六腑皆攸關

中醫學經典古藉《黃帝內經》中有說「五臟六腑之精氣，皆上注於目而為之睛」，「精氣」是指營養，意即是五臟六腑都有提供養分給眼睛，倪醫師解釋：「上下眼瞼代表脾胃、內外眼角屬於心臟、眼白屬於肺、瞳孔屬於腎、虹膜屬於肝，內臟有問題都會從眼睛反映出來。」她舉例黑眼圈多出現在下眼瞼位，以中醫角度來說，上下眼瞼位都是屬於脾胃問題，所以黑眼圈加眼袋的出現都和脾胃有關係，例如食得多生冷食物，如凍飲等，影響脾胃調節水分功能變差，令眼瞼像水泡般浮腫；此外，生冷食物令身體積聚寒氣，中醫學有說「寒凝氣滯」，氣滯容易出現血瘀情況，多吃生冷食物令血氣行得慢，青紫色黑眼圈也就此形成。如只有黑眼圈沒有浮腫，代表氣血不好令血管出現紫瘀顏色，而眼部皮膚較薄，較易顯現出來。

心火盛會令內外眼角出現紅筋，眼睛充血同時有痕癢感覺。

倪詠梅醫師 Profile

註冊中醫師，現為福建中醫藥大學博士生（中西醫結合婦科學），中文大學中醫碩士，曾任仁愛堂香港中文大學中醫教研中心（屯門）中醫師。

明目茶飲推介

菊花杞子決明子茶——改善眼紅眼熱

材料：菊花 6克，杞子 8粒，決明子 6克，水300毫升

做法：預備一保溫杯，用茶袋包好所有材料。水煮沸後加入保溫杯內，關蓋後焗半小時即可。

功效：清肝明目。適用長期面對熒幕，工作繁忙緊張，易眼紅眼熱人士。有清熱明目退紅筋的作用。

註：不宜血壓低人士。

丹參杞菊茶——改善黑眼圈

材料：北蓍 5克，丹參 6克，菊花 6克，杞子 8粒，水300ml

做法：預備一保溫杯，用茶袋包好所有材料。水煮沸後加入保溫杯內，關蓋後焗半小時即可。

功效：益氣活血明目。適合因為長時間熬夜導致黑眼圈的人士，有促進血液循環、退黑眼圈的作用。

註：女士月經期間不宜飲用。

兒童眼睛在發育當中，除上課外不要給孩子濫用「電子玩具」，不一定需要額外的食療保養，反而讓孩子多望綠色的東西和遠景。

長者肝虛容易眼矇，腎是供給瞳孔養分，腎虛的人很難對焦，難以看清小字及易有頭暈暈現象。

不同年紀 眼睛也有煩惱

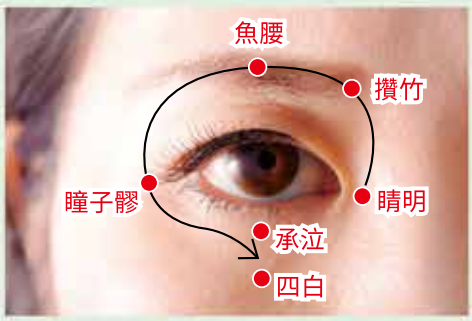
網絡年代加上疫情下被迫多留家中，電腦和手機既是工作上課的伙伴亦是娛樂工具，但它們卻對眼睛帶來不同的傷害。倪醫師解釋：「兒童的近視和假性近視；成年人常常感到視力模糊和中老年人患上老花，歸根究柢都是氣血問題，目得血而能視，氣血十分重要。」她說用眼過度會令視力下降，小朋友不應常常看近物，現在經常要上網課和做功課，長時間望着一樣東西易令眼部肌肉繃緊，令氣血變差，成年人工作亦一樣，最理想是每30分鐘望望遠景，令肌肉可以放鬆一下。至於中年人40多歲起出現老花情況，這年紀亦是肝腎開始衰退的時候，中醫學上有說肝腎虛視物昏花，羞明畏光，意思就是眼睛怕光，例如很易覺得陽光刺眼、不能直視太光亮的地方。肝養血，年紀大氣血差，血氣分配給眼睛亦少了，視力自然欠佳，所以肝虛容易眼矇；而腎就供給瞳孔養分，所以腎虛的人，視力就像很難對焦，小字難以看清，亦較易頭暈。

護目食療 簡單易做

人所共知杞子菊花護眼孖寶，不過想對症食療的話，倪醫師分享道：「年紀大用眼過度及眼乾，代表血及津液不足，如果用常見補血藥材如當歸則會太溫燥，可以用涼而潤的藥材來護眼，例如石斛，養陰明目，普通煲水已可以飲用；石決明是鮑魚的殼，而鮑魚肉可以降肝火及止眼痕，平時有機會清蒸鮑魚時可以留低鮑魚殼洗淨曬乾，下次煲湯時同時加入，對滋養眼睛有好處。鮑魚肉和石斛一樣，可以養目令其不會太乾燥；決明子也是適合用眼過度同眼熱的人士，去眼熱同時有降血壓的功用，對於眼睛常有紅筋的人很有效。」

護目穴位按壓

眼睛的周邊包括了睛明、攢竹、魚腰、瞳子、承泣、四白這幾個穴位，每天早上或眼睛疲勞時，可用指腹輕輕順次按摩，每次10下，循環3次。



長期對着電腦工作、上課，容易令雙眼疲憊不已。

疫情下，不少餐廳食肆都要改變策略，推出午市餐單或外賣自取優惠，不只是為了生存，還有是要照顧一眾長期顧客的胃口和心理，像是位於天后的Wako Sake Labo • Sushi，是包含咖啡店、廚師發辦、清酒及零售專區的一站式覓食熱點，其中午市的超值套餐，相比起平常的晚餐，自然更抵食，要健康先要好心情，各位食了再算吧！

文：Angela Chun

Omakase專區以LED牆身及鏡面天花營造空間感十足的 Sushi Bar。

轉攻午餐

一站式和味熱點

Wako Sake Labo • Sushi

龍蝦海膽丼 $588

午市供應並限量發售的人氣丼飯，有北海道馬糞海膽及波士頓龍蝦，分量十足，真材實料。

Omakase $348（原價$888）

以抗疫優惠價供應的廚師發辦，包含前菜、湯品、壽司、刺身及手卷，超值，更可堂食或外賣自取。

廚師發辦 超抵價套餐

位於天后的Wako Sake Labo • Sushi，將日式咖啡店、廚師發辦、清酒及零售區域四合為一，供應各式各樣的和風輕食、料理、日本酒及食品。其中以廚師發辦作招徠的壽司吧是餐廳開業以來的焦點，供應日本時令及當季海產，由擅長主理日本菜的料理長，設計成多款Omakase菜譜及丼飯。新推的抗疫Omakase優惠中，最抵食是原價$888的套餐，現可以$348吃到前菜、湯品、5款壽司、3款刺身及手卷，絕對物超所值，不過只限下午3時後，而且是限定發售。此外，還有午市限定的Tuna Fantasy及龍蝦海膽丼等，全部足料炮製，不會將貨就價，值得捧場。

Cafe供應多款即日鮮製的糕餅甜品如法式蛋批、朱古力心太軟及迷你蛋糕，是下午茶首選。

和風Cafe天然無添加

至於Cafe，用餐環境設計得時尚型格，主打用天然食材炮製而成的健康餐單。為與食客一起抗疫共度時艱，店子新推外賣自選買一送一優惠，包括午餐最受歡迎的料理套餐，可自選如沙律、涼菜、燒物及炸物等冷盤或熱盤外，另包括餐湯及白飯。此外，另有注重營養及無添加食材炮製而成的健康料理，如烤日本南瓜沙律拌枝豆蓮藕、和風味醂茄子蝦及咖喱雞肉椰菜花炒飯等，百分百天然原味道。

烤日本南瓜沙律拌枝豆蓮藕 $88

將日本南瓜打成蓉，入口綿滑清甜，加上枝豆、蓮藕和果仁，口感更豐富。

五品料理 $118

全日供應外賣自取買一送一優惠，其中包以時令及健康食材炮製而成的五品料理。

清酒零售 買回家享用

至於清酒及零售區域，主打日本產地直送的佳餚和食品。偌大的落地酒櫃，供應清酒、燒酌及果酒等，部分屬於稀有吟釀，如採用山形縣產酒米「雪女神」及清洌的伏流水釀製而成的純米大吟釀「女神之吻」。該酒貫徹造酒廠的柔和風格，富有吟釀的酒香也帶花味的芬芳氣息，入口清麗雅緻。此外，零售專區提供日本食品如零食、罐頭、凍肉及糧油雜貨等，當中最特別是WAKO自家製的清酒朱古力，甘甜濃郁不膩口。

女神之吻 $468

酒米「雪女神」及清洌的伏流水釀製而成的純米大吟釀，入口清爽雅緻帶花香。

清酒區域設置落地酒櫃，有逾百款如清酒、果酒及燒酎等選擇。

Wako日本酒朱古力 $298/盒

香濃甘甜的朱古力內裏是甘醇酒心，清甜幼滑充滿酒香。

Wako Sake Labo • Sushi

地址：天后歌頓道1號地下
查詢：6405 0770

文：Tiffany

時裝產業被沒完沒了的疫情影響得翻天覆地，被迫要移師到線上舉行的時裝周，走過了疫情低潮後，讓人期待的實體Show終於在2022春夏強勢回歸，雖然未能完全恢復正常，但多個大牌如Chanel、Louis Vuitton、Gucci、Valentino等紛紛以實體Show展示新作，怎不令人興奮。編輯部特別精選4大你一定要知的重點潮流，時裝迷是時候為添置春夏新裝作好準備。

2022春夏 4大流行趨勢

流行穿搭 1 加大碼老西 Big Blazer

Oversized熱潮由秋冬延續至今個春夏，繼XXL恤衫後，下一個設計師玩大的目標——西裝。向來講究剪裁的西裝，貼合身形是基本要求，但T台上Puppets and Puppets、Jil Sander和Stella McCartney卻帶來跌膊、衫身闊大和袖子超長的西裝設計，看上去Model似穿大了好幾個碼，感覺就是衣不稱身，但偏偏這種不稱身的效果卻變成一種時尚，為傳統西裝帶來新鮮感與型格。

流行穿搭2 白衣天使 Fancy White

儘管今季天橋充滿着鮮艷色彩，但總不能沒有中性色調來滿足不好鮮色的潮人，今季白色深得設計師喜愛，成為主打的流行色之一，大師們更鼓吹清一色純白穿搭 ，將清新感推至極限。Louis Vuitton與Simone Rocha運用多元的布料和細節，嗶士、薄紗、鈎織、皺褶等，帶來漂亮又充滿夢幻感的白色裙裝；Alexander McQueen以大熱泡泡袖打造線條俐落的連身裙，不同風格女生可對號入座。

CECILIE BAHNSEN
白色連身娃娃裙
$9,196 /
net-a-porter.com

MONSE白色不對稱恤衫
$4,250 / net-a-porter.com

Emporio Sirenuse
綠白色條子半截長裙
$7,405 /
net-a-porter.com

Valentino彩色條子恤衫長裙
$33,000 / net-a-porter.com

Three Graces London
吊帶露腰上衣
$2,010 / net-a-porter.com

流行穿搭3 露腰熱潮 Fabulous Ab

夏天點都要露一露，性感設計在今季大行其道，除了超迷你裙、鏤空設計與透視裝，設計師更聚焦在大家的腰腹位置，中空大露腰成為騷場上的熱爆造型。設計大師肆意將各式上衣剪短變成Cropped Top，最出位要數Miu Miu將針織毛衣、外套和恤衫等衫身剪去一大截，再配以超低腰迷你裙，打造出終極的辣妹造型，對於身材好的女生不露一點似乎太浪費了。

流行穿搭4 奪目條紋 Along the Lines

春夏裝總不少得印花圖案來粉飾，經典不敗的條紋在今季深得一眾大師喜愛，成為眾多印花中的頂頭大熱。條紋除了有橫、直和闊窄不同樣式，設計師更透過拼色或撞色，以及細節多變的新設計，來擺脫條紋以往中規中矩的感覺。Jil Sander的條紋Pants Suit和Raf Simons超大碼條紋恤衫，活潑明亮的色彩，為經典的條紋注入時尚感。條紋不僅讓衣服呈現流暢的線條美，更有着顯瘦的神奇功能。

Johanna Ortiz
花卉圖案露腰上衣
$3,845 /
net-a-porter.com

北京冬奧圓滿落幕
為每位運動員的歡笑和眼淚
鼓掌喝采

P.22

堅士雜誌 Magazine

肥仔

關曜儁

P.38

從被嫌棄到成功上位
血淚的磨練