



香港部署疫戰 中央全面撲擊

支援抗疫 有求必應



政府服務不到位 社區自組義工隊

P.10 抗疫最美 逆行者



目

錄

/

C

O

N

T

E

N

T

S

003	堅 評	動員一切力量全民抗疫
004	封面故事	支援抗疫 有求必應 香港部署疫戰 中央全面撲擊
010	抗疫先鋒	政府服務不到位 社區自組義工隊 抗疫最美逆行者
016	抗疫奇觀	香港市民面對檢測的難題 市區檢測大排長龍結果滯後 私家醫療機構收費無王管
018	醫者仁心	疫情大爆發 市民哀鴻遍野 甘冒釘牌風險 私家醫生提供視像診症 林哲玄：政府防疫亂象逐樣數
024	止暴制亂	主張改《港區國安法》挑戰特區憲制秩序 被爆疑拉線英大狀來港為黎智英辯護 夏博義離港內幕曝光
030	國際風雲	細說烏克蘭前世今生 喜劇明星扮演悲劇主角
034	異想天開	《預算案》救市新猷 禁迫租顧此失彼 商舖小業主炮轟陳茂波添煩添亂
038	思想危機	躺平是等死 不躺平是猝死 「躺平主義」殺到香港 教育界憂慮 楊潤雄急補鑊：加強培育學生正確價值觀
040	娛 樂	陸浩明 煮出十年情
044	美 容	護髮不求人 3招居家美髮
046	潮 流	山系功能一覽 特搜越野行山鞋

封面故事



004



018



030



040



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

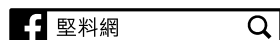
PUBLISHER 出版人：

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



手機應用程式
免費下載



動員一切力量全民抗疫

第五波疫情讓香港成為全球疫情最嚴重的地區，目前正處於疫病爆發的高峰期，每日確診個案持續高企，公立醫院超負荷，隔離設施、治療設施嚴重不足，醫護人手不足，大批患者無法進入醫院得到適切的治療，市民人心惶惶，搶購物資以求自保，形勢極為危急。在這樣的時刻，特區政府不僅要切實負起抗疫的主體責任，更須動員全社會的力量，團結市民共同抗疫。只有政府擔起責任，統一指揮，統一調度，統領起社會力量，才能讓各種資源發揮最大的作用，共同打好這場抗戰。

香港疫情嚴重，形勢萬分緊急，因應目前的狀況，首先必須採取措施，將染疫患者的數字壓下來，將重症患者死亡率降下來，這就要求特區政府必須統籌運用好各種現有資源，將醫療設施、醫護人手，集中用於重症病患者的救治，盡可能地讓重症患者可以進入醫院及新建成的方艙醫院內，得到醫治。另一方面，則須妥當地安置好疫病傳播高危的安老院舍，將染疫患者和未染疫的長者分隔開來，避免疫情在安老院舍內大面積傳播，引發更大的危機。

第五波疫情爆發以來，特區政府的表現無疑是令人失望的。面對兇猛的疫情，政府似乎束手無策，一直未能推出切實有效的措施，迅速遏止疫情的惡化。政府高層未能緊貼疫情發展，果斷決策，切實有效地推動落實政策，而是糾纏於一些措施的細節，研究來研究去，一再延誤時機，也令抗疫變得越來越困難，社會所需付出的成本和代價也就越來越大。

政府抗疫面對的其中一個最大的困難，就是政府行政部門的執行能力不足。疫情已經全面擴散，已經錯失將疫情圍封在小範圍內，切斷傳播鏈的時機，現在想要有效控制住疫情，只能全港範圍全方位地推進，而要讓18萬公務員隊伍，應對700萬人的緊急防疫抗疫需求，這幾乎是一項不可能做到的任務，更何況，公務員中，染疫者也有不少。

疫情不斷惡化，只靠政府部門和公務員肯定是不足以應對，這個時候，必須全面動員起社會力量，團結全港市民，共同抗疫，才有希望控制住疫情。但目前的情況看，社會上仍有許多力量未被動員起來，也有一部分社會力量雖然已經自行組織動員起來，自發地投入到抗疫工作之中，但卻缺乏全港性的統一指揮，也未能發揮好他們的作用。

私家醫院未能全面協助抗疫，甚至拒收確診染疫的病人，早已受到社會的質疑，甚至也成為正在北京召開的全國「兩會」關注的議題，不僅人大代表和政協委員對此有所關注，國務院副總理韓正也在出席政府港澳委員聯組會議時，批評私家醫院不收疫患者有違「白衣使命」。私家醫院雖也提出設施不足、人手不足等客觀存在的困難，但這些並不足以成為拒收患者的合理解釋。疫情當前，全港的醫療資源都必須動員起來，全力投入抗疫，才能打贏這一仗。

社福機構也未完全動員起來，疫情之下，影響最大，防疫能力最薄弱者，是老弱病殘幼等弱勢群體，安老院舍長者沒有足夠的空間可以隔離患者，在屋邨居住的獨居長者缺乏關懷照顧，居住劏房的基層家庭惶恐不安，家庭中如有人不幸染疫，可能要被迫流浪街頭……現在正是需要各種社福機構、社會團體發揮作用，協助弱勢群體防疫的重要時刻，但事實上，社福機構並沒有全面動員起來。

特首曾經將應對第五波疫情，形容為一場戰爭。目前，香港特區的防疫戰，已經從外圍的防線失守，進入街頭巷戰的階段，不能只靠政府的正規軍了，應該全面動員起全社會的力量，全面參戰。

特首和特區政府必須切實承擔起防疫的主體責任，有效地統一指揮、統一調度資源，統領起全社會的力量，而社會各界、全體市民也須積極配合，全面投入防疫戰，才能打贏這一仗。❧



中央援港防控專家組成員到安老院實地了解院舍防疫措施。

戰 央全面撲擊



疫情嚴峻下，內地供港物資鐵路運輸服務於3月初正式開通。

更多精彩內容即上 <http://kinliu.hk>

內地專家和技術人員
連同檢測車抵港。





支援抗疫 有求必應

香港部署疫 中

公立醫療系統爆煲，中央援建多間方艙醫院。

第五波新冠肺炎疫情肆虐，香港更出現連日數以萬計市民確診的嚴峻局面。國家主席習近平早前對支援香港抗擊第五波新冠肺炎疫情工作上，發出了「三個一切，兩個確保」的重要指示，把盡快穩控疫情作為當前壓倒一切的任務。

國家隨即派遣專家來港，又向香港提供逾3億元抗疫物資，有指數以千計的國家支援香港抗疫人員，亦將到港協助全民檢測，但因人員眾多，料須以閉環方式管理。港府亦隨即訂立規例，豁免內地人員來港須註冊或領牌的法定要求，實行中港兩地互相配合，攜手對抗疫情。有立法會議員希望港府能作好部署，配合各項援港措施，切勿抱着中央幫忙就事不關己的心態。

文：馮惠詩

今

年1月，香港第五波疫情爆發，來勢一發不可收拾。習近平總書記2月中旬就支援香港抗擊第五波新冠肺炎疫情工作作出重要指示，明確香港抗疫工作中特區政府的主體責任，要求把盡快穩控疫情，作為當前壓倒一切的任務，中央部門和地方全力支援特區政府做好防疫抗疫工作，同時亦對香港抗疫提出「三個一切」和「兩個確保」的明確要求，即特區政府要把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。

多次召開 支援香港抗疫工作協調會

中央部門及特區政府亦隨即配合，國務院港澳辦主任夏寶龍立即在深圳以及北京，最少7次主持支援香港抗疫工作協調會議，貫徹落實習近平重要指示精神及中央支持香港抗疫的具體措施。

會議強調，中央有關部門和地方要全力支持特首林鄭月娥及特區政府領導全港抗疫工作，支持特區盡快提升病毒檢測、隔離檢疫和重症救治能力，並就援建方艙醫院、調撥N95口罩和快速抗原檢測包等物資、選派醫務人員到港協助核酸採樣、保障供港生活物資順暢等工作進行研究部署。

內地支援香港防疫流行病學專家組成員亦先後多次來港視察，指導香港的病毒檢測、隔離檢疫、個案流行病學調查追蹤及環境調查等工作。

林鄭月娥2月下旬宣布，3月將進行全民強制檢測，屆時當局會開設數百間檢測中心供市民預約進行檢測，並會陸續增建方艙醫院及隔離設施。就增加採樣員及實驗室化驗能力，

她亦已向中央提出要求協助。

李大川： 9,000人採樣隊隨時援港

中央動員支援

香港防疫，領導檢測及醫療「工作專班」的國家衛健委醫政醫管局副局長李大川，早前接受訪問時表示，已經組建約9,000人的採樣隊隨時來港支援：「這9,000人



李大川表示香港甚麼時候有需要，就甚麼時候派出內地採樣隊伍來港。

已組建完成，而且已開始了培訓，可以隨時根據香港特區政府的需要，派到香港幫助工作。我想這主要是看香港甚麼時候需要，就甚麼時候派出。」他又提到，如果廣東省力量不夠，還可以從周邊省份選一些懂粵語或英語較好，經驗豐富、能力強的醫護人員補充。如港府提出要求，亦可以將樣本送到廣東省檢驗，每日檢測量可達120萬至150萬次，遠高於香港每日最高的30萬次。

有指內地來港支援人員不止來自廣東，亦包括廣西、福建以至湖南鄰近省份，期望令香港檢測點可以大幅增加。不過，由於來港支援人員數目眾多，恐難以全數安排酒店讓來港支援人員他們入住，預料須以閉環方式管理，或以即日來回深圳及香港的方式工作。

有意見認為，來港支援人員可以用輪值方式，在港完成工作後即返回深圳休息，休息日過後再來港支援。在香港疫情嚴峻的環境下，支援人員避免在港留宿及在社區逗留，亦有助減輕他們在港期間的染疫風險。



香港多區超市都出現搶購潮。



多個政黨及立法會議員協助派發物資，圖為立法會議員陳恒鑌（左四）向曾被圍封的葵涌邨居民派發生活用品。（陳恒鑌Facebook）

立例豁免援港人員 相關註冊要求

有內地參與支援香港抗疫的專家指出，香港醫療系統出現超負荷，如允許內地醫護直接參與香港抗疫工作，會是重大突破。

事實上，港府早於2月24日已根據《緊急情況規例條例》訂立的《緊急情況（豁免法定規定）（2019冠狀病毒病）規例》刊憲，為政府推行中央支援的防疫抗疫措施，包括籌建方艙醫院及隔離設施等提供法律基礎，以及容許政府豁免某些人士或項目的相關許可、註冊及申請等法定要求，方便內地醫護人員來港協助工作。內地採樣檢測醫療團隊亦已在元朗、油尖旺、北區、馬鞍山等地區展開檢測工作。

中港聯合高速興建方艙醫院

第五波疫情令香港處於水深火熱，每日數以萬計的確診者令香港公立醫院不勝負荷，加上為了配合全民強制檢測措施，香港亦需要大幅增加隔離及醫療設施。中央援建的青衣、落馬洲河套區、新田、元朗潭尾和洪水橋的臨時社區隔離、治療設施，亦即所謂的「方艙醫院」已先後動工，其中落馬洲河套區項目由深圳專業團隊興建，至於青衣方艙醫院，更早於動工後7日，已率先在2月底交付特區使用。

發展局局長黃偉綸表示，特區政府、中聯辦和承建商，已成立了三方聯繫機制，就建設工作進行高層溝通及協調。由發展局、土木工程拓展署、建築署專業人員組成的「內地援建社區隔離及治療設施項目港方專班」，亦是「專項專人」負責，以配合援建團隊全速推展項目，速度之快可謂史無前例。

民間力量方面，亦有地產商無償借出粉嶺一幅約3.5公頃用地予政府，以用作興建隔離設施，有關項目亦已動工，並於2月底已完成平整工程。商界不少大集團亦安排了旗下酒店房

間，作隔離設施之用。

開通水路鐵路運送物資

各處隔離設施及方艙醫院爭分奪秒興建，同時，香港市面就因政府計劃進行全民強制檢測而傳出「禁足令」，市民掀起搶購潮，超市的糧食及生活用品均被搶購一空。

中央亦就此作出支援，不僅開通水路航運，保障香港食品物資供應；同時亦於3月2日正式開通鐵路運輸供港物資服務，首班列車運載了約50噸防疫抗疫物資抵港。另有統計指出，僅截至3月1日，內地支援香港的醫療物資就包括了1,900多萬份快速抗原檢測包、3,800多萬個口罩、近33萬部血氧儀、20萬個保護面罩、20萬盒連花清瘟膠囊等等，總值高達3.76億元。

商務及經濟發展局局長邱騰華，亦迅速把有關物資透過相關部門、地區組織，第一時間分派予市民，不少政黨及立法會議員亦透過地區網絡，派發物資予有需要人士。邱騰華亦表示，全球採購及由內地提供的防疫抗疫物資已逐步抵港，以應付每日的圍封強檢及日後的全民強制檢測措施。

陳恒鎭：中央動員 最大力量助香港

對於中央組建3,000人採樣隊來港支援，立法會議員陳恒鎭表示，中央已動員最大力量協助香港，來港支援人員採取閉環式管理的意見可以考慮，但即使實行，相信亦要預留及安排好地方，予支援人員用膳及休息之用。

「譬如來工作24小時，是不是24小時都工作？一定要有地方讓他們歇腳。」陳恒鎭相信，如支援人員在港留宿，香港也能安排足夠酒店，但深圳與香港很近，香港疫情嚴峻下，他們工作後返回深圳休息可能會更舒服，但這



位於青衣的方艙醫院可提供約3,900個床位讓無病徵或病徵輕微的患者入住。



由中央援建的青衣方艙醫院於2月底就已交付。



個安排或需要有足夠人員更替。

望港府面對假消息快速回應

雖然中央對港作出全力支援，

但港府工作仍有不足。陳恒鑽就批評，

在發放訊息上政府做得較慢，市民難以取得有

關資訊，一些假資訊政府亦未有即時回應，甚至

隔了一、兩日才回應，會讓假訊息影響廣大市民，

令市民慌張。他舉例，近日因出現封城傳言而出現搶購

潮，如果政府沒有封城計劃，就應該立即澄清。另外，

坊間又傳出青衣社區隔離設施洗手間沒有隔板的假資

訊，這絕對會影響市民入住隔離設施的信心，幸好保安

局已作澄清，釋除了公眾疑慮。陳恒鑽一再強調，政府

面對假消息要快速回應。

陳恒鑽表示，中央是用了最大能力及決心去幫助香

港渡過難關，但香港在執行上卻「冇咁就手」，很多時候

都要經多輪磋商，甚至

在法例上都會有所掣

肘，陳恒鑽最擔心這些

掣肘最後會變成「綁手

綁腳」，以致達不到最

好效果。他希望，政府

在統籌抗疫工作時，可

以和有關專家更坦誠、

積極交流，作好部署：

「最擔心是有些官員覺

得事不關己，己不勞

心，（認為）既然中央出

手，就中央去做啦，不

關我事，這樣的態度不

好。」

夏寶龍在深圳及北京主持多次支援香港抗疫工作協調會。



支援香港抗疫工作協調會強調，中央有關部門和地方要全力支持香港抗疫工作。

疫情大灑金錢 仍能轉虧為盈

坐擁9,467億財政儲備 議員促政府做好疫後重建

財政司司長陳茂波發表了新一份《財政預算案》，是他2017年1月就任財政司司長以來的第6份，亦是現屆政府最後一份預算案。政府由2021/22年度預算有逾1,000億元赤字，修訂為189億元盈餘，政府庫房至今年3月底，合共有9,467億元財政儲備。

有立法會議員認為，政府如何善用財政儲備事關重要，在新冠病毒疫情下，除了要用好儲備投資，加快「錢搵錢」外，亦需要思考如何利用儲備作「疫後重建」。

陳茂波2月23日發表任內最後一份《財政預算案》，在即將完結的2021/22財政年度，由去年預算有1,016億元赤字，修訂為有盈餘189億元，預計在3月底2021/22年度完結，財政儲備將高達9,467億元。不過，陳茂波在《預算案》中仍預計在2022/23年度會有533億元赤字。他又預計到2023/24年度起，政府可維持盈餘，而財政儲備會逐步重回1萬億元以上。

撥款675億加強防疫

陳茂波又公布多項涉款合共675億元的加強防疫、防疫措施，包括投放220億元用以加大檢測力度及支援醫院管理局；又向「防疫抗疫基金」注資120億元，用以興建防疫抗疫設施；撥款70億元增購防疫物資和實施防疫物資；60億元購買疫苗；5億元加強環境衛生；並另外預留200億元以備各項不同防疫、抗疫需要。

陳茂波又表示，2020年



陳健波認為在疫情下市民生活艱難，政府應再次派發現金。

初政府成立「防疫抗疫基金」，為受疫情影響的市民和企業提供適切的經濟援助。立法會財務委員會已批准向基金注資270億元，令基金可推出第6輪措施。而過去2年的《預算案》推出的逆周期措施，連同「防疫抗疫基金」措施，涉及總金額超過4,600億元。

陳健波：政府可考慮再派錢

立法會財務委員會主席、保險界議員陳健波認為，香港是外向型經濟，容易受外圍環境影響，加上疫情變化，政府審慎理財很重要，對於預算案宣布有盈餘感到開心：「有錢使是好消息。」他又形容，如原本預算是1,000億元赤字，結果變成2,000億元赤字就「大鑊」。不過陳健波同時指出，港府雖坐擁9,000多億元儲備，但亦要思考如何「錢搵錢」做好投資，令這筆儲備增值。

在第五波疫情影響下，陳健波預計今年三、四月都不會有好日子過，所以要固本培元外，亦要思考如何用好儲備刺激經濟、援助中小企：「我們是很有條件，有9,000多億元（儲備），再多拿出一、二千億元都可以，如何做好疫後重建很重要。」陳健波建議政府可以考慮再派錢。他解釋，去年政府派發電子消費券是聰明做法，可刺激消費，有助經濟復蘇，但市民使用消費券，很多時錢就落入超市等大團體袋中，故政府可以考慮先派發現金，直接幫助普羅市民。

錢。他解釋，去年政府派發電子消費券是聰明做法，可刺激消費，有助經濟復蘇，但市民使用消費券，很多時錢就落入超市等大團體袋中，故政府可以考慮先派發現金，直接幫助普羅市民。



多名立法會議員均認為政府派發電子消費券的措施有助刺激經濟。

林智遠：協助旅遊及零售從業員轉型

民交租或繳付其他日常生用費用，在疫情緩和後，再派發消費券。

此外，陳健波又認為政府應繼續支援中小企，包括免收各式各樣費用，在稅務方面給予援助，甚至直接派錢給中小企：「事實上政府有足夠財力做到。」

會計界立法會議員林智遠表示，政府今次在《預算案》撥出60多億元用於抗疫，相信可以有立竿見影功效，各部門在抗疫時不用「就住就住」，但他亦提出，政府要思考如何利用財政儲備去部署「疫後復蘇」。

第五波疫情對香港打擊嚴重，林智遠認為不僅旅遊業，飲食業亦受很大衝擊，其次就是零售業，故他支持政府派發消費券：「如果派現金，可能大家會收起一部分，取了1

元，只使8毫，消費券無法儲起來，就可發揮乘數效應。」

疫情下，不少工種都因有人員確診出現人手不足問題，如巴士司機、醫護、照顧長者專業人士、院舍清潔工等等，林智遠認為政府可在疫情期間增加津貼，吸引應徵者。旅遊、零售等行業不少從業員在疫情下失業，政府「授人以魚不如授人以漁」，可在人才培訓及就業轉型方面多做些工作。

「金融業是香港最大產業，縱使從業員不算很多，但政府都有做一些數碼金融再培訓課程，令人才可投入到銀行業、保險業或其他金融行業。旅遊或零售業在短、中期內復蘇機會微，就算復蘇，也未必能回復過往規模，政府要考慮如何協助相關從業員，轉型至其他新興或仍然蓬勃的行業。」

李惟宏：推動經濟及製造就業機會

金融服務界立法會議員李惟宏則認為，作為立法會議員，有責任監督政府達到財政收支平衡，政府未來會有很多開支，故此資金運用要考慮可持續性。另一方面，政府應善用儲備，推動經濟及製造就業機會。

李惟宏以本身的金融服務界為例，他們是協助其他行業或企業，透過投資推動企業成長，但今次《預算案》竟然未有任何削減港印花稅的措施，令人失望。雖然金融業界在疫情期間，情況表面上沒有像零售、飲食業那麼差，但政府須提升香港環球金融競爭力，如交易成本增加，會影響業界及其他企業發展。另外，李惟宏亦建議政府推出多元化投資產品，並加強對投資者的教育工作。



精彩影片
請掃QR code



有議員認為政府應協助旅遊、零售界從業員轉型。(文匯報)



李惟宏認為應善用財政儲備推動經濟及製造就業機會。(港台圖片)



林智遠認為政府可在人手不足的行業及工種增加津貼以吸引市民應徵。

陳茂波 6 份《財政預算案》預測及實際情況

財政年度	預算盈餘 (括弧為赤字)	實際盈餘 (赤字)	差距	財政儲備
2017/2018*	163 億元	1,489 億元	1,326 億元	9,357 億元
2018/2019	466 億元	680 億元	214 億元	10,919 億元
2019/2020	168 億元	(106 億元)	274 億元	11,616 億元
2020/2021	(1,391 億元)	(2,325 億元)	934 億元	11,331 億元
2021/2022	(1,016 億元)	修訂預算為 189 億元	1,205 億元	9,027 億元
2022/2023	(563 億元)	未知	未知	9,467 億元

註：* 為梁振英政府最後一份《財政預算案》

政府服務不到位 社區自組義工隊 抗疫最美逆行者



陳振彬出席新冠患者關愛行動捐贈儀式。



「全港社區抗疫連線」總召集人陳振彬。



全港社區抗疫連線向安老院社提供抗疫物資。



義工參與抗疫行動。

義工協助包裝
抗疫物資。



第五波疫情大爆發，累計確診人數以十萬計，社區有許多出現確診個案的家庭，急需需要支援，但政府服務不到位，甚至連防疫抗疫的基本資訊服務亦未能及時、準確地提供，令市民感到惶恐無助。

「全港社區抗疫連線」，團結了一些區議員、基層社團和社區工作者，自行組織義工，收集物資，統籌地區援助行動，為出現確診個案的家庭，派送物資、代購食品、解答疑問，並提供一些必要的支援和服務，成為第五波疫情之下地區抗疫的最美「逆行者」。

文：文武

向方艙醫院
隔離患者送
上物資。



網絡登記派發
中央援港「連花
清瘟膠囊」。



內地援港物資一批又一批送抵香港。



「全港社區抗疫連線」是第五波疫情下，社區抗疫的領軍力量，自2020年2月成立以來，一直在統籌全港社區的抗疫力量，聯絡地區區議員、社區組織，籌集抗疫物資，招募義工，動員民間力量，支援前線抗疫。3月4日，連線透過網絡登記，向全港市民派發中央援港的5萬盒「連花清瘟膠囊」，在社會上得到好評。

陳振彬：
500社團參與義工5,000人

「全港社區抗疫連線」總召集人陳振彬接受《堅韌誌》訪問時，介紹了社區抗疫最前線的情況。他表示，香港出現第五波疫情之後，特別是習近平總書記作出抗疫指示，要求動員一切可以動員的力量之後，「全港社區抗疫連線」已全面動員全港十八區的基層團體，在小社區內抗疫，參與的社區基層團體超過500個，參與的義工人數超過5,000人。

十八區愛心隊支援前線抗疫

「全港社區抗疫連線」在第五波疫情下，組織了「十八區抗疫愛心隊」、「十八區舊樓消毒齊抗疫」、「安老院舍抗疫物資支援計劃」等行動。陳振彬說，「十八區抗疫愛心隊」主要在全港社區提供前線支援服務，包括上樓派發抗疫物資，為居民設置檢測站，為社區運送物資，協助聯繫市民及義工，以及包裝和分配抗疫物資等後勤支援服務。

為1,800座舊樓消毒

「十八區舊樓消毒齊抗疫行動」，則主要為防疫措施較薄弱的、30年樓齡以上的舊式大廈和社區提供及時的消毒清潔支援，堵塞社區防疫漏洞。陳振彬說：「現時已經有超過1,800座大廈申請，並已陸續展開消毒塗層服務，期望能盡快為市民營造一個安全、放心、健康的居住環境。」

陳振彬(左)代表全港社區抗疫連線接收社會捐贈的物資。



「全港社區抗疫連線」接受中央馳援香港的防疫抗疫物資，連線總召集人陳振彬(右)與署理民政事務局長陳積志進行交接。



社區義工隊接收中央援港物資抗疫。



社區義工向居民派發抗疫物資。



義工向市民宣傳防疫資訊。

帶動社會力量投入抗疫

而「安老院舍防疫物資支援計劃」則是向全港千多間安老院舍提供防疫物資申請服務，以確保院舍內院友及員工有充足的防疫物資，以保障他們的健康和安全。

義工除了幫手包裝各類防疫物資，運送及派發物資之外，有些義工還會前往各檢測站協助維持秩序，協助有需要的市民與政府及各服務組織溝通，派送必須的藥物、防疫物資，以至生活用品，部分義工還須為一些獨居長者、殘疾人士代購每日所需的餽養食品 and 日用品。

陳振彬表示，「防疫連線」主要發揮牽頭作用，希望能帶動社會力量共同投入防疫，連線也接收到來自內地和香港社會各界的捐贈、支持，希望有更多人出錢、出力。

「防疫連線」承諾會善用社會各界捐助的每分毫，將所得物資用作全港各區的防疫工程，推動全城防疫，與廣大市民齊心合力抗擊疫病，讓香港早日重回正常生活。

最大困難是人手不足

「目前，我們面臨的最大難題是人手不足。」陳振彬表示：「因為我們籌集得來的物資需要大量人手處理及包裝，而且防疫連線的支援覆蓋全港十八區，需要大量物流人手，將物資派發到有需要的人士手上。我們歡迎更多義工加入，特別是機構義工隊及青年人，大家齊心合力抗擊疫情，讓香港早日重回正軌。」

元朗區議會主席沈豪傑是其中一位在社區參與防疫的「逆行者」，他接受《堅韌誌》訪問時指出，第五波疫情在社區廣泛存在，感染疫病的人數太多，政府已經運作不了，無法處理數量龐大的市民援助需求：「2019年我感覺政府只是半停頓，現在感覺政府似乎已經失效，要靠社區居民自己幫自己。」

派送的物資，包括新鮮蔬菜等日用品。



沈豪傑自組義工隊協助向元朗社區居民派發抗疫物資。



沈豪傑（中）與義工們協助民政署派發抗疫物資。



沈豪傑認為，政府可以招聘更多失業及疫情下暫時停工的人員到抗疫前線。

沈豪傑： 組織義工協助社區居民

沈豪傑自行組織了10多名義工，在每個小區都設有聯絡人，聯繫社區居民，在居民出現確診或疑似確診，無法及時入院，又無法聯絡上政府相關部門、急需支援的時候，為居民提供必要的支援和力所能及的服務。

「自行檢測出陽性之後，居民應該怎麼做？是否需要去覆檢？還是應該留在家中？家中有親人確診後在醫院去世，應怎麼做？政府的熱線電話根本打不通，政府的指引也不時地在變，我自己也須緊貼政府的資訊，才能為居民提供準確的信息。」沈豪傑說，他及他的義工隊，會記錄及聯絡到有需要的居民的詳細情況和需求，比如，家人有哪些人？需要哪些物資？是否需要其他幫助等等，再安排義工，為這部分居民提供力所能及的服務。



義工缺保護衣 每人每日派百戶物資

「現在最缺的是人手，同時也缺少保護衣等裝備。我們有些義工，每人每天要為100戶居民派送物資，但保護衣等裝備又不足夠，所以有時候我只能自己去送，避免讓義工在缺乏保護的狀況下派送物資。」

沈豪傑介紹說，由於Omicron的傳播力很高，為避免義工染疫，須從頭到腳都保護起來，包括要戴好口罩、眼罩、面罩、防護帽以及保護衣，而且大部分保護裝是一次性使用，社區的義工隊物資不足，也令他們的服務受到限制：「如果連自己也感染了，還怎麼為居民服務呢？所以，我哋會為義工做足保護措施。」

如推行全民檢測 社區義工願全力配合

政府已預告會於3月進行全民檢測，涉及龐大的工作量，必須要有周詳的部署和細致的服務，才能保障檢測工作順暢推進。而且，疫情持續惡化，也需要動員更多民間力量參與抗疫工作。陳振彬表示，如果政府有需要，「全港社區抗疫連線」會全力配合，包括提供義工支援，協助派發物資等非醫療服務。

陳振彬並且向社會作出呼籲，香港抗疫工作是每名香港市民的責任，所有市民都要好好保護自己及家人，減少外出，配合政府防疫抗疫措施，未接種疫苗的就應該盡快接種。

沈豪傑則表示，為全港700萬市民作檢測，維護好秩序至關緊要，區議員和社區義工可以協助政府當局做好地區的居民登記，安排居民有序地參與檢測，還可以為一部分有需要的市民提供貼身服務。

他說：「總會有一部分長者不知道應該怎樣做，社區義工可以為這部分長者提供幫助。」此外，全民檢測也將會限制居民的行動，社區義工也可以為一部分有需要的居民，提供一些必須的服務，以補充政府的不足。

沈豪傑認為，社區抗疫人手不足、物資不足，政府須更好地統籌社區抗疫，他建議政府可以聘請因疫情而短暫失業、無工開的工友，以及在兩年疫情下被冰封的旅遊業從業員，參與社區防疫行動，協助社區更好地支援市民防疫。

鄉郊居民需代購服務

沈豪傑所在的元朗區，以鄉

郊為主，為了協助小區居民抗

疫，現時已有不少鄉村自行組織

動員起來，由村長牽頭，為村民

提供資訊和必要的服務，鄉郊

地區不同市區，缺乏街市、超

市等設施，居民日常生活用品

大部分都要前往元朗市中心採

購，疫情之下，也須為一部分

居民提供必要的代購服務。

1. 沈豪傑及義工為鄉郊居民派送抗疫物資。
2. 快速抗原檢測、口罩是抗疫必需品。
3. 透過村公所向鄉村居民派發物資。
4. 為有需要的居民代購生活日用品。





抗疫前線，需要大量人手。

屋邨互助委員會自組義工隊

曾素玉是香港仔石排灣區互助委員會的主席，政府早前釋放出消息，有意分階段解散互助委員會，並指隨着社會發展，鄰里關係及大廈管理模式會有所改變，政府現時有多種渠道與居民溝通。曾素玉所在的石排灣區互助委員會即將在今年夏季停止運作，但政府與屋邨居民的溝通，政府為居民提供的服務，卻根本滿足不了居民的需求，在第五波疫情下這些問題顯得尤為凸出。

曾素玉以及互助委員會的義工自行組織了起來，組成石排邨的義工隊，為居民提供服務，支援居民抗疫。

政府服務不到位居民恐慌

曾素玉表示，在疫情中，政府服務不到位，令許多居民感到驚惶無助。一些居民自行檢測出陽性，感到慌張，又不知道應該怎樣應對，政府的電話永遠打不通；一些居民向政府檢測中心交了深喉唾液樣本，但等了好多天都等不到檢測結果，心中感到不安；還有一些確診個案，不能入院醫治，又不敢出街購買物資，也需要有人幫忙協助；更需要支援的是屋邨內的獨居長者，有些人是長期病患者，不能外出看醫生，要為他們配藥，有些人如果沒有人為他們送食物，則根本難以生存下去……

義工隊最熟悉社區 了解居民需要

屋邨互助委員會的義工在危急時候，發揮了重要的作用。曾素玉告訴記者，石排灣邨居民中，長者較多，她自己也是一名年屆65歲的長者，丈夫則已70多歲，她們夫婦兩人，每日都自行關懷屋邨內居民的情況：「我在互助委員會服務了十多年，屋邨內居民的情況都很熟悉，誰家有事，誰需要幫助，我們都知道。」

曾素玉對政府解散互助委員會的決定感到不理解，互委會今年夏天就將停止運作，她希望在這次抗疫中，政府能夠看到互委會的作用。

石排灣邨共有8座大廈，居民總數約3萬人，每座大廈都有互助委員會，在疫情下都自行成立了抗疫義工隊，為居民提供支援服務。

曾素玉表示，石排灣義工隊從「全港社區抗疫連線」分配得到一部分抗疫物資，他們協助包裝物資，再將物資派發到有需要的住戶，有時遇到特殊的情況，例如部分無法外出的獨居長者，則他們也會自己出錢，為長者購買餸菜和一些日常必需品。

疫情嚴峻，參與抗疫義工服務毋疑是有染疫風險，曾素玉表示，她每次外出為居民服務，都會戴兩個口罩，勤洗手，但並沒有保護衣，只會自己穿上風褸作為保護。



向石排灣居民派送物資。
曾素玉向石排灣居民派送物資。



精彩影片
請掃QR code

香港市民面對檢測的難題

市區檢測大排長龍 結果滯後 私家醫療機構收費 無王管



社區檢測中心經常大排長龍，不少市民露天苦等數小時。



私營醫療機構的自費檢測「海鮮價」，當中以私家醫院收費最「辣」。

第5波疫情大爆發，港府早前呼籲市民「願檢盡檢」，然而全港檢測系統不勝負荷，檢測結果亦嚴重滯後。有人但求安心，亦有人為了跨境出行或工作之便，甘願付費做檢測，以取得正式的書面檢測報告。

政府提供的19個社區檢測中心，雖然有較相宜的自費檢測服務，惟市民須事先網上預約，而每日配額有限，未能應付市民實際需求。各大私人醫療機構的檢測費用則無王管、「海鮮價」，迫小市民「硬食」昂貴檢測服務。有市民向《堅雜誌》透露，為了上班要有張病毒陰性證明，足足花費了1,500元到診所做檢測，大呻「被割到一頸血」。

文：本刊記者

第5波新冠疫情自今年1月爆發以來，各個社區檢測中心均出現長長人龍，最高峰期市民須排隊6、7個小時，檢測結果亦嚴重滯後。有市民向《堅雜誌》透露，他10日內做了5次檢測，「但連第1次結果都未收到」。

雖然政府早前已宣布，若市民進行自我快速測試後結果呈陽性，亦被視為有效結果。不過，市面售賣的快速測試包良莠不齊，準確性存疑，有部分市民就寧願付費做檢測，希望盡快知道準確結果，以求安心。

跨境出行必須有書面檢測報告

另外，鑑於免費檢測及強制檢測的結果，只會發送到檢測者手機，作為本地出行之用，部分人士如中港跨境司機、商人等，就必須申請自費檢測，取得正式書面檢測報告，用作跨境通行，以及申請「港康碼」等私人用途。

現時全港19間社區檢測中心均可預約自費檢測服務，每次收費上限240元，市民接受檢測後，24小時內會收到檢測機構發出的核酸檢測結果證明。不過，因為檢測價格相對便宜，檢測中心天天預約爆滿。《堅雜誌》記者登入檢測中心預約網站查看，發現大部分檢測中心即日籌已滿，有部分中心甚至連最近一周的預約亦已滿額。

私人檢測「海鮮價」 最貴1,700元

心急要取得書面檢測結果的市民，被迫要繳付更高昂費用，到政府認可的醫療檢測機構，包括私家診所或私家醫院做自費檢測。不過，這些自費檢測的收費可謂「海鮮價」，由600元到1,700元不等，收費還未包括診金及檢測報告等費用。當中以私家醫院收費最「辣」，但亦最快，數小時之後可以知道結果。

以寶血醫院為例，鼻咽拭子或鼻咽合併拭子測試的基本收費為1,700元，聲稱即日可取得結果。香港浸信會醫院做鼻腔及咽喉合併拭子測試，須付1,500元，聲稱最快2小時後可得出結果。

市民呻被「割到一頸血」

有市民為了生計，只好光顧私家診所做檢測。讀者潘女士向《堅雜誌》透露，早前進行自我快速測試時懷疑「中招」，因應公司要求，須進一步進行核酸檢測。她上網到社區檢測中心預約時，發覺多個中心的配額均爆滿，免費測試結果又不知要等到何年何月，故迫不得已之下，決定光顧價格高昂的私家診所。

潘女士2月24日在住所附近的私家診所，繳付1,500元做自費檢測，檢測後等了兩天，2月26日晚才收到診所來電，通知取回檢測報告，結果陰性。她慨歎政府對自費檢測收費完全無監管：「任他們開天殺價，海鮮價，割到小市民一頸血。」



跨境車司機等人士前往內地，須先出示測試陰性證明。



內地自費檢測收費最貼地，混合檢測每次只需12港元。

澳門及內地檢測價錢貼地 最平收費12港元

港人在社區檢測中心自費檢測，需付240元，分別較澳門及內地貴2倍及5倍。澳門及內地連月來多次調低核酸檢測費用，收費親民得多。內地最便宜的混合檢測，僅12港元一次，就連澳門，日前都有報章以頭版報道，批評香港檢測價格高昂。

澳門先後5次調低檢測費用

澳門政府由2020年8月至21年10月期間，先後5次調低新冠病毒核酸檢測費用，由原先的180澳門元（約175港元），下調至70澳門元（約68港元）。至於內地的自費檢測價格更相宜，「國家醫療保障局」多次調低價格，去年9月已下降至每次60元人民幣（約74港元），去年12月更下調至40元人民幣或以下（約50港元），一次檢測多人樣本的混合檢測，一人費用下調至10元人民幣或以下（約12港元）。

台灣檢測費用高香港5倍

雖然香港檢測費用「高處未算高」，但台灣的自費檢測比起香港更加貴。2021年3月，台灣的「消費者文教基金會」曾作出統計，指當地70間醫療機構的自費核酸檢驗，費用介乎4,500到8,000元新台幣（約1,225至2,231港元）不等，較香港高5倍。至去年6月，台灣的「流行疫情指揮中心」宣布，將公立醫院自費檢測費用降至3,500元至4,500元新台幣（約976至1,225港元），減輕市民負擔。

至於英國和美國的自費檢測亦費用不菲。英國自費檢測收費約為130至200英鎊不等（約1,358至2,090港元），美國的自費檢測費用最高可達250美元（約1,950港元）。



精彩影片
請掃QR code

疫情大爆發 市民哀鴻遍野

甘冒釘牌風險 私家醫生提供視像診症

林哲玄

政府防疫亂象 逐樣數

「斷不能病人來到診所求診，我作為醫生，將他們拒諸門外。」新冠肺炎第五波疫情非常嚴峻，每日數萬人確診，公共醫療系統不勝負荷，無數病人自我檢測發現陽性，卻得不到理會。正常情況下，私家醫生不會診治高度傳染性的病人，都是叫他們去公立醫院，然而這一波，部分私家醫生再也「守不住」，為明知確診了的病人診治。

醫療衛生界功能界別立法會議員林哲玄表示，其實有不少私家醫生都想出一分力，但他們卻要面對重重制肘。比如說，一些有提供視像看診的醫生，由於害怕被醫委會「釘牌」，因而不敢張揚自己有遙距看診服務，令市民更不知道從何求醫。

另外，林哲玄批評政府對私家醫生支援不足，例如防護衣物也要醫生自己購買。林哲玄希望政府在抗疫路上，不論公立或私家醫護人員，都能夠得到支援，而不是你是私家醫生，就自生自滅。文：羅偉健

林哲玄表示，希望私家醫生得到政府的支援。





醫療系統面臨崩潰，有病人要在露天等候治療。



新冠肺炎第五波疫情非常嚴峻，多間醫院急症室爆滿。

家 住大圍的陳小姐接受《堅雜誌》訪問時表示，媽媽早前有頭痛、喉嚨痛及咳嗽等症狀，她陪同媽媽去看私家醫生，醫生表示陳媽媽可能只是感冒，並問她有沒有做新冠病毒檢測？她表示前一日已做過強檢，但仍未出結果。兩日後，陳媽媽做快速測試時出現陽性，陳小姐立即通知診所，醫生不但沒有拒絕再看症，而且還多開幾日藥給她。

陳小姐對此表示十分感激：「咁我當然覺得醫生好啦，一個老人家唔舒服，病癥都中咗咁多樣，但都無將佢拒諸門外，好彩有醫生啲藥，媽媽先無咁辛苦。醫生肯再開多三日藥給她真係好重要，因為以當時情況，食晒第一次攞嘅藥，媽媽雖然已經無發燒頭痛，但仍然咳得好犀利，係靠後繼續再攞藥先慢慢無咁咳。」

私家醫生冒險診治確診病人

有一位在觀塘開診的醫生，亦表示不忍心拒絕求診病人：「作為醫生，病人踏入診所，總不能叫他走，而且明知病人去到醫院急症室也不會很快獲得診治。」他說，病人大都是出現了病癥，便來看醫生求診，他接觸到的有不少是輕症病人，然而在簡陋的裝備下，如果有未打疫苗的病人來到，會令他非常擔心，因為未注射疫苗的病人，傳染度特別高。

林哲玄解釋，市民到私家診所求診，最重要是醫生事前是否知道病人已確診，如果病人知道自己確診並告知醫生，醫生須考慮自己的診所是否適合做治療。

這解釋了為甚麼有些診所門外，會貼出不接收發燒徵狀人士的告示。林哲玄說：「不是每個診所都合適，不是每個醫生都有足夠設施去看診，如果診所比較人多擠逼，通風不是太好，例如一些屋邨地舖診所，通風都是經中央冷氣，好多醫生知道自己診所不適合去做這件事，希望市民理解，不是不想幫忙，而是沒有這些設施。」

政府無支援私家醫生抗疫

另一方面，醫生也要視乎自己有沒有足夠防護衣物，如果面對一個已確診人士，除口罩之外，亦需要眼罩或面罩，還有防護衣、手套，連同場的護士也需要有這些裝備，診症之後亦要即時做清潔消毒，才可以將傳播風險減到最低。

目前私家醫生的防護裝備需自己購買，政府在其中有沒有特別支援？林哲玄立即搖頭連說數個「沒有」。他表示，一年半前疫情剛爆發，保護衣物相當缺乏，基本上好難買，當時他是醫學會的人，問政府可否將部分防護裝備轉讓給私家醫生，但結果令人失望，最後要在不同醫學團體的協助下，去幫醫護人員張羅口罩等物資：「現在回想起來，會發現當時那些口罩質素不太好，水平低，但有總好過沒有，所以說政府基本上是沒有支援。」

有診所在門口貼出不收發燒病人。



醫院管理局現時一共有14間指定診所診治新冠肺炎。圖：中新社

指定診所服務不足市民無助

林哲玄建議，懷疑確診而有需要去看診的市民，應事先打電話去診所說明情況，問醫生會否接收，以免白行一轉，同時亦要給時間醫生進行分流，盡量安排確診人士不要與其他病人混在一起，避免病毒傳播風險：「當然，如果情況緊急，氣促、心跳快、高燒，又或者者是長者或孕婦，當然要去急症室。我相信市民都知道，只是有時可能太緊張。」

醫院管理局現時一共有14間指定診所，診治新冠病毒檢測結果呈陽性而在等候入院的患者。對此，很多人認為數目遠遠不足，預約電話總是打不通，林哲玄認為政府發放這些診所的資訊不足，讓在家等候人士感到徬徨無助。

林哲玄說：「指定診所一定滿，市民去不到，政府給市民一個信息是，你不是太嚴重就不要去急症室；又給一個指示有不舒服就去指定診所，但診所全滿。市民好無助，熱線服務打不入，好快就爆，市民就不知怎辦。他們找私家醫生看診是好正常的事，或者衝急症室都可以理解。」

確診者在家隔離不知麼辦，公立醫院急症室爆滿，熱線打不入，這種「等」的感覺並不好受。

林哲玄有不少醫生朋友，包括他自己，都有用ZOOM開直播，讓市民諮詢如何解決問題。例如有人會問：自己確診了，但兩個家人未確診，但他們都預約了打針，是否還應該去？又或者有發燒不舒服，要不要去急症室。

由於人手有限，林哲玄他們也只能盡量回答，希望透過自己的醫學知識幫到市民。

醫生網上睇症有「釘牌」風險

日前，一群中文大學醫科畢業生及學生，與慈善機構及創科機構合作，為確診者提供支援，包括免費遙距視像診症。這種遙距看診又是否一條出路？林哲玄相信絕對是個可行方案，而且也有醫生在做，但卻可能面臨「釘牌」風險。

林哲玄解釋，遙距診症要視乎對方是否醫生診症過的病人，醫生與病人之間有醫患關係，即使在視像平台上也能辨認對方是誰，因為醫委會有一個嚴格限制，如果是新症，醫生和對方沒有醫患關係，無法確定對方身份，醫委會不建議醫生做遙距醫療。

不建議即是可以做？林哲玄笑說：「當然，不建議不代表不可以做，不過醫委會是一個可以釘你牌的機構，它不建議的時候你敢不敢做？這是醫生遇到的極大困難和困擾，在這個階段，他們無法放心幫市民做遠程醫療，特別是不認識那位患者的時候情況下。」

醫委會「不建議」遙距診症

即使醫生願意冒險，但市民也未必知道有這種服務，因為醫委會不會准許發放一個遙距醫療醫生的名單給市民，因為名單放出來有招攬生意之嫌。第二，因為要經醫委會批核後，才可以公開名單，但批核完成可能要拖到今年五月。

縱使處境艱難，但仍有一批熱心醫生願意去做，畢竟醫者父母心，面對有需要幫忙的市民，自己條件許可的話，實在不忍心拒絕。由於沒有參考名單，又不是政府指定診所，因此遙距診症的做法並未普及。林哲玄這樣形容：「大家可以怎麼辦？有醫生想做又無得做，不敢做，做了又不敢讓人知。無辦法，頭上好多把刀令我們做不到。」

林哲玄形容，現時不少醫生相當有意見，認為在疫情如此嚴重下，規例都沒有放鬆，即使去信請求，得到的回覆都只是不建議。



林哲玄批評「安心出行」沒有追蹤功能沒有用。圖：中新社



安心出行追蹤疫情零幫助

作為醫生，林哲玄眼見做醫學追蹤的醫護同事好辛苦，很多人都要眠不休，甚至沒有回家整整一個星期，留在醫院中睜開眼就開工，回到休息室就來個小睡，之後又出來開工，因為病人數量實在太多，而且基本上都是靠人手追蹤。

林哲玄對此十分不滿，狠批香港枉為一個發達城市：「資訊及科技局長說，安心出行從來不是用來作追蹤的科技，我真的聽到跌落地。這就是我們的政府，你做件事出來，疫情這麼嚴峻，原來是沒有用的，八達通做追蹤好過你，信用卡做追蹤好過你，我又要我啲安心出行？唔啱你又罰我，罰來做甚麼？都沒有用。可否做一個東西出來，可以做醫學追蹤，實時知道確診者和哪些人有時空上重疊，這應該用科技和大數據去做。」



有醫生表示可以提供電話遙距診症。

政府發放資訊不足及滯後

新冠肺炎第五波疫情發酵十分快，市民一時間既徬徨又不知該怎麼做。林哲玄認為這是因為資訊發放得不好，令市民不知道政府有甚麼安排及措施提供。

早前網上有大大讚新加坡疫情資訊做得非常實用豐富，林哲玄了解過後表示，其實那些資訊香港也有。他打開一些有關疫情資訊的網站給朋友看，他們才知道原來有這些網站存在：「連醫生都不知道！你（政府）所有海報，所有流程放在櫃桶底？為甚麼沒有人知道？政府消息發放可不可以做好點？熱線電話、網站、二維碼，可不可以在全港巴士、地鐵站，大大張海報放出來，讓市民自己去找？市民沒有資訊就不知怎辦，這是政府做得不好的地方。」

不過，林哲玄認為不能將全部責任推給政府，因為疫情來得太過兇猛，大家都估不到。香港爆發速度比英國還要嚴重，英國爆發 Omicron 是 25 天之內，每日確診人數增加 3.7 倍；然而香港是在 18 天之內就增加了 18 倍。

訓練老人院舍員工工作就地隔離

身兼醫生及立法會議員的林哲玄，希望自己可以出一分力，他看到現時香港除了不夠床位、急症室爆滿、不夠檢察能力、不夠隔離設施外，安老院舍以及殘疾院舍也遇到好大問題，若有院友或員工發病，院內爆發的話就很難處理，畢竟醫院不是重症的話不會收，如果留在院舍內，那麼多長者走在一起，傳播風險更大。

林哲玄年初曾去信政府，建議衛生防護中心派出同事，教院舍同事怎麼去做一些就地隔離工作：「我知道人手不夠，但沒有隔離設施提供，又沒有就地隔離的話，就只有爆發，大家只有等，等幾時輪到自己，這是我們遇到的大問題。」

林哲玄希望政府動員一些專長於感染控制的醫護人員，去看看院舍是否適合做就地隔離，如果合適的話，就教他們怎麼做，教員工怎麼穿防護裝備，如何利用基礎感染學控制意識，去防止院舍進一步爆發。如果審視過該處不合適做就地隔離，就要盡快安排感染長者去一個隔離設施，這是要即刻做的事。



救護車服務亦不勝負荷。

利用校巴及小巴改裝救護車

每日數萬宗確診，除了床位爆滿外，救護車亦不勝負荷，緊急救護召喚目標由92.5%跌至昨日的36.19%，仍有超過400宗個案正等候救護車送院，最長等候時間超過15小時。消防處在社交專頁再次呼籲輕傷、輕症、確診而無病徵或病徵輕微的市民，不要召喚救護車。

林哲玄認為，這是好難處理的問題，就算買了救護車回來，也要牌照。他建議可以繼續沿用現時的「抗疫的士」，送一些感染了市民去醫院，並且擴展到使用校巴和小巴：「救護車上面有甚麼設備？你拆幾張椅，裝幾張擔架床上去，做個靜脈注射設備，兩個可攜式監察血壓心跳儀器，再拿一個自動體外心臟去顫器，這差不多已是一部基礎的十字車。」

和順堂中醫視像診症

彭美茵醫師

服用中藥後病情減輕

疫情下，西醫可網上診症，中醫也可以幫上忙。在香港有近50家診所的連鎖中醫藥企業「和順堂中醫診所——名醫名藥」推出「中醫視像診症」及「免費送藥上門服務」，讓市民可以在家中接受適當診治和藥物治療。

每日有10名或以上病人預約

市民只要有手機或電腦，便可使用視像診症服務。和順堂會給病人傳送一條視像診症的連結，客人點擊連結，便可與醫師直接對話進行視像診症。和順堂駐診中醫彭美茵表示，現時每日都有10個或以上確診、有病徵、或已康復想調理身體的病人來診症。

彭醫師表示，利用視像診症的人大部分已檢測出是陽性，即使吃了一些退燒藥，或是必理痛之後，仍有低燒徵狀，他們大多有咳嗽、有痰、口乾、喉嚨痕等上呼吸道徵狀，甚至嚴重的會有氣促，咳到胸痛甚至痰入面有血絲的情況。

彭醫師解釋他們是用「中醫辨證論治」為大原則，根據病人不同的情況去開藥：「我會視乎對方當時狀況，好多東西要問清楚，如果有發燒，其實中醫方面都會用一些清熱解毒的退燒藥。如果有口乾，會給

一些滋陰生津的藥，讓對方多一些分泌，沒有那麼口乾。如果有痰，會視乎甚麼顏色、質地，濃還是稀，分辨對方是寒症還是熱症，從而開藥。」

藥房煲藥交順豐送到府上

中醫講求「望聞問切」，視像方式會否不便？彭醫師笑說，疫情這麼久，大家帶着口罩，也不敢看舌苔，雖然不能切脈，但視像反而可以看一下對方的舌苔情況。對中醫而言，病人親自告知醫師徵狀，比切脈更重要，所以難度反不會變大。

看完診並完成處方後，姑娘會告訴病人如何網上繳費，藥房煲完藥之後會交給順豐，由順豐送到府上，毋須病人特意出來取藥，速遞費用全免。如果病人有家人或親戚幫忙，前題是沒有確診，可以去和順堂50間分店拿取。

彭醫師說，很多人食完中藥後，都明顯感覺病情減輕，退了燒，食慾亦好多，成效相對而言還是不錯。

彭美茵醫師



這些改裝車不是用於最嚴重的疾病，而是一般普通疾病，起碼有儀器可以隨時準備，必要時可以利用，市民不用苦等。

至於人手方面，林哲玄認為香港有聖約翰救傷隊、紅十字會，雖然他們不能和有經驗的救護車人員相比，但其實也可以幫忙。

抗疫路上無分公立或私家

林哲玄最後再特別提到，希望可以動員私家醫生去參加政府的兼職工作，安排一些外展接種服務。同時，他亦希望政府加強對私家醫生的支援：「希望在抗疫路上，不論公立或私家醫護人員有需要，醫療物資短缺時政府可以幫到我們，不要覺得私家（醫護人員）就不關事，自生自滅，這個態度不可取。」



政府早前推行「抗疫的士」，接送染疫市民。



和順堂在全港近50家診所，在疫情期間仍維持服務，與市民一起抗疫。



和順堂提供視像看診服務。

和順堂中央藥房為客人煎煮藥湯後，包裝成真空藥包，可在家坐熱飲用。



連花清瘟膠囊不能亂食

另外，彭醫師建議市民飲多些水，因為口乾會令病毒更容易進入呼吸道，要有足夠休息，增強免疫系統，而且少食辣、煎炸、凍及生冷食物。有些人會想吃一些補藥強身，但彭醫師認為吃太多補藥會令人更容易燥，更容易出現上呼吸道問題，所以不建議太補，適可而止已經足夠。

彭醫師又特別提到，最近很多人都在搶一種叫「連花清瘟膠囊」的中成藥，她說：「不是每個人都適合食，因為它相對而言比較涼，一些身體較虛弱、容易腹瀉、胃痛的人，未必適合服用。」她建議市民要按自己的狀況食藥，如果沒有發燒或喉嚨痛的話，吃一些清熱得太厲害的成藥，反而對身體沒有好處。她呼籲市民最好去看醫生。



精彩影片
請掃QR code



和順堂提供代煎藥送上門服務，抗疫期間速遞費用全免。

夏博義(中)3月1日到警察總部接受問話，在律師陪同下離開警察總部時顯得憂心忡忡。



夏博義在《港區國安法》實施後出版的中文版《捍衛自由：和平示威簡史》一書中，內容疑涉及煽動「港獨」信息。

曾發表過不少具爭議言論的大律師公會前主席夏博義 (Paul Harris)，突然爆出受邀到灣仔警察總部進行警誡會面，就其涉嫌違反《港區國安法》的行為「解畫」。當日他離開警署時已顯得憂心忡忡若有所思，對記者提問充耳不聞，豈料數小時後他便帶同妻兒家

當，匆匆乘深夜班機離開香港返回英國。

而在不足一個月之前，夏博義於英國所屬的大律師事務所則發表聲明，旗下擅長國際法及人權法的御用大律師 Caoilfhionn Gallagher 將率領團隊來港，替黎智英涉嫌違反《港區國安法》的案件作辯護，疑是夏博義拉線促成，據知警方國安處亦因此要求他交代是否另有目的。

文：本刊記者 圖：羅偉健、Ian Wong

主張改《港區國安法》挑戰特區憲制秩序 被爆疑拉線英大狀來港為黎智英辯護 夏博義離港內幕曝光



本

月(3月)1日上午約11時，一身便裝的夏博義由律師陪同，抵達灣仔警察總部，跟大律師黃宇逸會合，他們被引領到灣仔分區警署的報案室。當時已有傳夏博義這次到警署並非為了工作，而是他本身就是受邀到警署接受問話的主角，而邀約他的正是警隊的國家安全處。

一行人在警署逗留了兩個半小時後離開，夏博義再次現身時只見眉頭深鎖、憂心忡忡，在場守候的記者上前多番追問他今次到警署目的，他都充耳不聞，只低頭急步前行擺脫記者追訪。

據知，國安處今次邀夏博義作警誠會面，是要求他交代其於去年3月，在香港所出版的《捍衛自由：和平示威簡史》一書中，出現涉嫌抹黑內地法治及煽動「港獨」的內容；以及他有份創立的「香港人權監察」的組織背景、政治聯繫及資金來源等。警方當日僅表示會作進一步調查，並未進行拘捕行動。

匆匆離港聲稱返英探望母親

惟同日傍晚約7時許，香港《文匯報》記者就發現夏博義攜着大包小包獨自現身香港國際機場，其妻子及兒子稍後抵達機場跟他會合，一同到土耳其航空櫃位辦理登記手續，準備乘坐當晚深夜11時的班機，先到土耳其後再轉飛英國。當晚記者追問夏博義為何走得如此匆忙，是否擔心會因《港區國安法》被捕時，他一概不回應，而且面露不悅之色，之後就急步入機場禁區。事後路透社記者跟他聯絡上，他只以短訊簡單回覆，承認已離開香港，正在返回英國探望母親的途上，但拒絕回應記者的其他提問。

英政黨成員成立「香港人權監察」

夏博義在香港執業多年，是人權法專家，經常參與本港涉及人權的訴訟，並於90年代與大律師公會前主席戴啟思、港大法律學院客席教授陳文敏等人成立組織「香港人權監察」，不時就本港的人權及公民自由議題發表意見。然而，該組織於去年3月宣布退出「民間人權陣線」，並於11月取消社團登記，但被指之



夏博義出任大律師公會主席期間，表現備受爭議，引起不少市民要求辭職。



已在服刑的黎智英仍要面對包括《港區國安法》等5項控罪。



夏博義有參與創立「香港人權監察」，該組織被指煽動市民憎恨特區政府。

後仍有繼續運作。

夏博義2021年初當選大律師公會主席後，曾公開評論《港區國安法》部分條文抵觸《基本法》，促請香港政府修改或限制相關條文的運作。惟在當選後不久，他被揭發是英國自由民主黨成員，亦是該黨牛津市聖瑪格麗特選區議員，在大律師公會選舉前約半個月才辭任職務，事後他解釋在任內只是處理地區事務不涉外交，因為長居香港無暇兼顧才會呈辭。事件引來社會各界關注，質疑他是外國政客插手香港事務，亦令大律師公會給人的印象更加「政治化」，要求公會更換主席的聲音此起彼落。

港澳辦及中聯辦曾點名批評玩火

而國務院港澳辦及中聯辦，更先後點名批評他發表有關「希望特區政府修改《港區國安法》部分條文」的言論，是在「一國兩制」的原則底線上玩火，挑戰特區憲制秩序及國家主權底線。雖然他之後屢次澄清自己並非「反中政客」，亦擁護《基本法》及一國兩制，反對暴力行為，更指中聯辦對他有所誤會，樂意與對方會面澄清，但社會上質疑他的聲音始終未有平息。在備受批評的情況下，夏博義在去年8月便宣布放棄尋求連任大律師公會主席，同時亦放棄按公會一貫做法，在卸任主席後出任司法人員推薦委員會委員，轉而推舉公會執委會委員蘇朗年資深大律師（Neville Sarony）繼任。

聲言和平示威將轉向暴力途徑

夏博義更被指與黎智英關係非淺，他所屬的「張健利大律師事務所」多年來均代表黎處理訴訟。而在去年4月，黎智英、李柱銘、吳靄儀及李卓人等人，因分別於2019年8月18日及8月31日參與及組織與未經批准集結等罪被判刑，夏博義就趁着接受傳媒專訪時，乘機批評香港法院對和平未經批准集結判處監禁式刑罰，更聲言和平示威是疏導民怨的重要渠道，若市民和平表達權利被剝奪，最終或會轉向具破壞力包括暴力的途徑。



夏博義自從當選大律師公會主席後，公會被外界指控日趨「政治化」。



「反修例」期間多區爆發黑暴，但夏博義屢被質疑公然為黑暴護航。



中聯辦曾發文斥責夏博義挑戰《港區國安法》。

國際法團隊大軍來港

其中黎智英仍要面對涉嫌違反《港區國安法》的審訊，該案定於本月10日再提訊。黎智英在案中一直由本港的律師團隊代表，「主帥」一職由紮根香港多年的資深大律師鄧樂勤出任，近日突然傳出黎智英將委聘英國御用大律師來港「披甲上陣」。

於英國以處理人權相關案件聞名的的大律師事務所「Doughty Street Chambers」於2月初高調公布，旗下的御用大律師 Caoilthionn Gallagher 已答應率領國際法團隊，來港為黎智英辯護，Gallagher 更明言要確保黎智英及所有被囚的記者成為最受關注的國際議題。碰巧，夏博義亦於此大律師事務所「掛牌」，不難令人懷疑他為黎智英委聘 Caoilthionn Gallagher「穿針引線」，據知國安處亦因此要求他作出交代。

惟海外大律師要到香港參與本港法庭審理的案件，必須得到高等法院申請認許，法庭會審視申請人的資歷經驗，去決定聘用是符合公眾利益，而為保障本地大狀的利益維護他們專業發展的機會，香港大律師公會亦會因應申請人的專長範圍或經驗，是否本地法律界所欠缺而提出反對。

黎智英新聘英國御用大狀 與夏博義屬同一大律師事務所

壹傳媒創辦人黎智英官司纏身，除身負4宗未經批准集結罪成，正於赤柱監獄服刑外，還要面對包括《港區國安法》「勾結外國勢力」等在內的5條控罪。據指，英國倫敦大律師事務所 Doughty Street Chambers 日前發表聲明指，將安排擅長國際法及人權法的英國御用大律師 Caoilfhionn Gallagher 及其律師團隊，代表黎智英《國安法》案件作辯護。而該事務所正是大律師公會前主席夏博義於英國所屬的辦事處。

稱要捍衛香港新聞自由

Doughty Street Chambers 上月初在其官網發表聲明公布，旗下專攻國際法和人權法的 Gallagher 將帶領國際法律團隊，來港接手黎智英的案件。聲明引述 Gallagher 表示，黎智英為了捍衛新聞自由及民主而冒險，是勇敢和正直的人，Gallagher 和其團隊會訴諸法律維護黎智英的權利，並捍衛香港的新聞自由和法治。

根據律師樓網頁資料顯示，Gallagher 擅長處理涉及言論自由的案件，她曾為埃及和土耳其的記者辯護，是馬耳他已故女記者加利齊亞遺孀的法律團隊一員，亦曾代表遭伊朗當局逼害的 BBC 記者。

反華分子 公然抹黑北京冬奧

Caoilfhionn Gallagher 畢業於劍橋大學，除了是英國御用大律師外，亦是「無國界記者」英國諮詢委員會

成員之一。該組織曾在2020年12月向身在獄中的黎智英頒發年度「特別獎」，聲稱表彰黎對新聞自由的貢獻。2021年5月28日，該組織更煽動聯合國協助釋放黎智英。

此外，Gallagher 屬強烈反華分子，早前在北京冬奧舉行期間，她於其個人社交平台 Twitter 轉載3張圖片並留言抹黑稱，圖片反映中國包括香港、新疆在內的人權被「侵犯」，企圖在網上煽動國際社會對中國政府的不滿。Gallagher 亦曾於香港外國記者會的視像會議上，以「震驚及關注」公開批評《港區國安法》，稱對顛覆罪的條文內容感到恐懼。

從未處理國家安全案件

Gallagher 在從事律師行業期間，多專注於民事案件範疇，如涉及新聞、人權、歧視等方面，但就並未涉獵過與國家安全相關的刑事案件，而《港區國安法》是全國人民代表大會特別為香港設立的法律，不見得她會有相關資歷，故她是否適合為黎智英《國安法》案件作辯護，備受質疑。

另有報道指，夏博義涉嫌安排同一大律師辦事處的英國御用大律師海蓮娜·肯尼迪 (Baroness Helena Kennedy) 女男爵，為黎智英的欺詐罪來港辯護。海蓮娜·肯尼迪是國際律師會人權研究所主任。

英國御用大律師 Caoilfhionn Gallagher 擅長國際法及人權法。(twitter截圖)



黎智英正面對多宗官司，有消息指他擬聘用與夏博義來自同一律師樓，英國御用大狀 Caoilfhionn Gallagher 來港為他辯護。



資深大律師鄧樂勤之前一直被視為黎智英的「御用」大狀。



跟反中亂港組織 NED 18 年交往 夏博義與彭定康關係密切

現年 68 歲的夏博義，成長於英國，除了是資深大律師外，還擁有英國政黨背景，並長期活躍於香港政壇。據悉，他一直與美國反中亂港組織美國國家民主基金會（NED）過從甚密，由其創立的「香港人權監察」更被指長期收取 NED 大額撥款。他多年來以大使身份潛藏，實際上是企圖擾亂香港事務。

根據資料顯示，夏博義就讀於英國牛津大學，畢業後先進入英國內政部工作，之後輾轉到外交部。1976 年，他取得大律師資格，並於 1991 年加入英國大律師公會屬下的人權委員會，成為首任主席。1993 年，夏博義在民主黨創黨主席李柱銘等人的慫恿下來港工作，1995 年成立非政府組織「香港人權監察」並擔任創會主席，2006 年成為資深大律師。

據悉，夏博義於 80 年代任職英國外交部時，上司為「末代港督」彭定康，及至 1993 年夏博義來港，時任港督正是彭定康，未知是事有湊巧抑或事有蹊蹺。

以「監察人權」為名反中亂港

「香港人權監察」稱其宗旨是在香港法律和日常生活上捍衛和促進人權，並且推動人權教育。不過，該組織成立以來，不斷以炒作人權議題以煽動市民憎恨政府。2002 年，特區政府正準備就《基本法》23 條立法，夏博義便以「香港人權監察」主席的身份公然反對，同年 11 月更與時任民主黨主席的李柱銘、前立法會議員涂謹申到歐洲游說外國勢力反對立法。

2019 年 4 月反修例風波之初，「香港人權監察」總幹事羅沃啟連同 2 個反中亂港組織發起反修例聯署，並邀請有「台獨」背景等 65 個本地及海外組織聯署，為反修例暴動揭開序幕。

收受美 NED 捐款 高達 1,500 萬港元

有報道指，「香港人權監察」自成立以來，長年接受美國國家民主基金會（NED）的撥款長達 18 年，至 2013 年收到 NED 的資金，累計超過 1,500 萬港元。惟該組織的資金來源被傳媒揭發後，其活動已逐漸低調，最終夏在 2021 年 11 月取消該組織的社團登記。

據指，夏博義於 1993 年來港後，一直以律師身份及非政府組織名義潛藏在港，多年來以「民權律師」作包裝，透過訴訟挑戰特區政府，又為多名反對派人士出任律師，當中包括 1999 年港人內地出生子女居留權「吳嘉玲案」、2005 年法輪功成員於中聯辦外示威「楊美雲案」、2008 年雪山獅子旗「陳巧文案」，以及 2019 年反修例暴動期間，代表「爆眼女」拒絕警方獲取其醫療報告等。

出書宣揚「港獨」「藏獨」

2013 年，夏博義曾發表《西藏是否具有民族自決權》文章，文中大肆為「藏獨」撐腰，聲稱西藏是「獨立國家」，應具「民族自決權」，又稱中國「入侵」西藏，令西藏人民處於「異族奴役、統治和剝削」之下。

2020 年 6 月 30 日《港區國安法》在港實施，成功為香港社會止暴制亂，夏博義卻多次出言抹黑法例，指會剝奪港人自由及人權。同年 12 月他出版著作《Raising Freedom's Banner: How peaceful demonstrations have changed the world》，翻譯成中文版《捍衛自由：和平示威簡史》發售，內容涉及大量煽動仇恨中國及有關「藏獨」的言論，亦有相當的篇幅去探討「佔中運動」、「反送中風波」以及「港

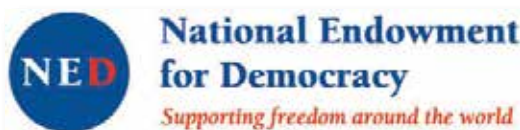


夏博義上任大律師公會主席後，被揭發曾是英國自由民主黨成員。



民主黨創黨主席李柱銘等人，於 1993 年慫恿夏博義來港工作。

「末代港督」彭定康與夏博義的關係撲朔迷離。



美國反中亂港組織「美國國家民主基金會」（NED）被指長期向夏博義創立的「香港人權監察」大額撥款。

獨」等分裂國家議題，更評論《港區國安法》的目的：「是消滅以和平手段反對北京世界觀的政治反對派，並使香港屈服其意願。它暫時或已達到目的。」書中他更自稱：「我不贊成港獨，但堅決支持香港獲得真實自治——以港人權益為依歸，港人治港，享有民主等全部普世人權。」

隱瞞政黨身份 參選大律師公會主席

夏博義本身是英國自由民主黨成員，從2018年起更代表該黨擔任牛津市受薪議員，至2021年1月他出任大律師公會主席，才因受到壓力而退黨及辭去市議員職位。由於他在競逐選舉時並無向公會及選民申報他的政黨背景，被質疑是否有資格擔任主席。及至今年1月20日，大律師公會舉行周年大會，執委會成員改選，大律師杜淦堃在無競爭下當選主席，夏博義才黯然下台。杜淦堃在接任時明言，難以控制過去有人會覺得公會政治化，但公會作為專業團體應掌握法治和政治之間的平衡，相信未來可以繼續和港府及中央保持良好溝通。

事實上，英國自由民主黨長期仇中，過去曾因《港區國安法》實施，要求英國政府抵制特區政府官員。2021年初時，該黨曾呼籲英方抵制北京冬奧。



精彩影片
請掃QR code



羅沃啟曾任「香港人權監察」總幹事，黑暴期間與其他反中亂港及台獨組織合作，發起聯署「反修例」。

政治立場較溫和的資深大律師杜淦堃，今年初接替夏博義出任大律師公會主席。



李柱銘（左二）、吳靄儀（左四）、李卓人（右一）及涂謹申（右二）等反對派核心，曾到美國與前國務卿蓬佩奧（左三）會面，要求美國制裁香港。

出任大律師公會主席 夏博義多次抹黑《港區國安法》

夏博義以往曾發表針對《港區國安法》的相關言論：

- 《港區國安法》是設計來奪走香港自由、引進內地制度的，和維護公共秩序一點關係也沒有。
- 建議港府考慮修改《港區國安法》下「明顯與《基本法》或法治精神牴觸的條文」。
- 《港區國安法》中「分裂國家」罪包括的「沒有使用武力的行為」意指嚴重非法行徑，若不論叫口號或撰文提倡「港獨」均屬犯罪的話，這並不符合《基本法》所保障的言論自由。
- 《港區國安法》將香港推向「警察國家」，駐港國安公署的行為不受特區管轄，國安委的決定不受司法覆核，等於有人權力高於法律，香港無法擁有法治，他們可以隨意綁架人，都是沒有法律後果的，更不用說打人、盜竊，入侵民居，任何的行為。
- 《港區國安法》中涉複雜情況的案件可交由內地最高人民法院審理，是「破壞《中英聯合聲明》」，內地沒有「獨立」的法官，沒有香港所理解的「公平審訊」，任何人都可以被帶回去內地受審。
- 不是每個「初選」參與者都同意「攞炒」綱領，警方沒理由單純因他們參與而作拘捕。（警方國安處人員上門拘捕逾50名攞炒分子）做法完全不必要，是《國安法》如何損害香港自由的又一例證。❶

夏博義自上任大律師公會主席以來，多次發表針對《港區國安法》言論，涉嫌抹黑法律條文及散播失實言論，導致公眾恐慌，損害了本港司法制度的良好信譽。

夏博義低頭離開警察總部時，對本刊記者提問充耳不聞。



北約為俄烏戰爭問題召開會議。



在這次俄烏戰事中重要人物之一，就是烏克蘭總統澤連斯基，他從基輔經濟大學法學院畢業後，一直從事娛樂傳媒行業，後來逐漸成為烏克蘭著名電視主持人和喜劇演員；他於2015年在電視劇《人民公僕》中，飾演「烏克蘭總統」從而成為該國最有影響力的演藝人士之一，直至2019年烏克蘭總統大選，澤連斯基正式宣誓就職烏克蘭總統。

這趟俄烏戰爭是夾着新仇舊恨，亦是俄羅斯和美國、英國、歐盟及北約博弈的結果，而烏克蘭是戰場，受苦受難的是烏國平民百姓，亦是澤連斯基甘做西方棋子和馬前卒，和俄羅斯總統普京鬥法的結果。

文：謝悅漢



澤連斯基喜劇演員出身當選總統，卻為烏克蘭帶來一場悲劇。

細說 烏克蘭 前世今生

喜劇明星扮演悲劇主角

整件事要追溯到1991年9月6日，波羅的海三國宣布獨立；12月8日，俄羅斯聯邦、白俄羅斯、烏克蘭三國領導人簽署《獨立國家聯合體協議》宣布組成「獨立國家聯合體」。12月25日，戈爾巴喬夫宣布辭去蘇聯總統職務，蘇聯「最高蘇維埃共和國院」舉行最後一次會議，宣布蘇聯正式解體，蘇聯解體分裂成15個國家。

誤信美俄國勢一落千丈

烏克蘭獨立時，其境內存有大量前蘇聯時代的核武器，可稱全球第三大核國家，但卻於1994年和美國、俄羅斯和英國簽訂了放棄核武器的《布達佩斯備忘錄》，條件是這三國向其提供安全保證。新獨立的烏克蘭顯然對國際關係的殘酷性知之甚少，更不了解大國的爾虞我詐、背信棄義。從此以後，烏克蘭國運和國勢一落千丈。

烏克蘭是位於東歐的共和國，南接黑海，東連俄羅斯，北與白俄羅斯毗鄰，西與波蘭、斯洛伐克、匈牙利、羅馬尼亞和摩爾多瓦諸國相連。地理位置上位於歐洲聯盟與獨聯體的交界處，為西方世界與俄羅斯地緣政治的交會點，亦是天主教和東正教的交匯處。烏克蘭是歐洲面積第二大的國家（大約是德國兩倍，英國的三倍），僅次於俄羅斯，人口4,117萬人，人口構成有78%為烏克蘭人，其餘有俄羅斯人和羅馬尼亞人等，烏克蘭官方語言為烏克蘭語，但俄語亦相當通行。

2014年克里米亞公投入俄

其實，俄羅斯早於2014年3月初，便促使克里米亞宣告脫離烏克蘭獨立。緊接着3月16日，克里米亞舉行入俄公投，結果超過96%同意加入俄羅斯聯邦，投票率逾8成，使克里米亞半島（有200多萬人口）成為俄國的一部分。克里米亞南岸港口城市塞凡堡（Sevastopol）



俄軍坦克開入烏克蘭境內。



克里米亞與普京簽訂協議正式加入俄羅斯。

2014年3月，克里米亞獨立公投，謀求脫離烏克蘭統治。



當年烏克蘭爭取獨立，脫離蘇聯統治。



澤連斯基開鎗殺敵，只會出現於影視作品中。

是俄國黑海艦隊基地，亦是俄國在黑海咽喉位置。當2013年底至2014年初，烏克蘭爆發親歐洲聯盟（EU）示威運動（顏色革命），俄烏兩國關係突變，最終普京趁着烏克蘭政壇出現權力真空兼併克里米亞，連續吞併烏克蘭東南部頓涅茨克、盧甘斯克（雖說該兩國是申請為獨立國），俄羅斯實際上掌控烏克蘭三個地區。

美俄歐為何在烏克蘭進行地緣政治博弈？烏克蘭危機實際上是冷戰後國際形勢的新一輪調整。因其獨特的地緣政治地位，烏克蘭這一小國正以「蝴蝶效應」之勢推動着世界主要兩大國之間的長期較量。美國既不希望俄羅斯軍事介入烏克蘭，又不希望烏克蘭危機順利緩和，她需要用烏克蘭這類棋子來牽制俄羅斯，製造並推動俄歐矛盾，使得歐盟在安全上更加依賴美國，由此達到同時削弱俄羅斯和歐洲的效果。

美俄長期在烏克蘭較量

而在俄羅斯方面，俄羅斯絕不能容忍美國通過政治滲透將烏克蘭納入歐盟，進而破壞俄羅斯主導的「歐亞聯盟」——這一計劃旨在實現獨聯體國家的市場一體化和資源整合，重塑俄羅斯的地區大國地位，而擁有良好製造業基礎的烏克蘭是其中最關鍵的環節。

誰都清楚西方只是把烏克蘭當做對付俄羅斯的工具，讓俄羅斯在烏克蘭身上消耗力量，毀壞形象，讓她有個敵對性的鄰國，甚至作為俄羅斯鄰居，烏克蘭亂就符合西方利益。西方則不會真的要為之付出甚麼實際代價。

烏克蘭是想一夜之間移植和建立西方民主制度，從歷史上看，不管是漸進式還是激進式，民主化轉型必然要經歷動盪、付出慘重代價。烏克蘭國內分為親俄派和親西方派，雙方勢如水火，根本無法妥協。顯然，在一個對國家未來沒有共識的地方，想要實行民主制度，結局只能如此。換一個角度說就是，民主根本無法解決一個國家重大的分歧。這也說明烏克蘭推行民主化後，國內開始不斷上演革命，大國之間博弈導致烏克蘭民族自己也自相殘殺，毫不妥協。



蔡英文會見美國代表團。



為怕受到美國等西方國家的金融制裁，不少俄羅斯人排隊到銀行提款。



俄羅斯被踢出SWIFT，有可能引發一場金融危機。

北約30年來五度東擴

俄羅斯普京今年2月24日下令揮軍烏克蘭，軍事規模之大是踏入2000年代以來未見。普京原先提出解決今次烏克蘭危機的「安全保障條件」，當中一項就是排除北大西洋公約組織（NATO，簡稱北約，是歐洲及北美洲國家，為實施防衛合作而建立的國際組織）擴張。是次烏克蘭戰事的觸發點，很大程度歸因於北約30年來五度東擴的問題，而且蘇聯解體後分成15個國家，很多為尋求西方保護都加入北約。

這次俄烏戰爭，導火線就是北約持續東擴，北約擁有大量核武器和常設部隊，是西方重要軍事力量，是二戰後西方陣營軍事上實施戰略同盟的標誌。

北約從1949年成立時的12個創始國，目前已擴張至30個成員國，其中多數是冷戰結束後加入的中東歐國家，北約軍事開支佔世界國防開支70%以上，軍事力量可想而知。

重擊俄羅斯金融交易系統

近日普京揚言要啟動核威脅，企圖阻嚇SWIFT（全名「環球同業銀行金融電訊協會」）不要出手打擊俄羅斯金融體系。總部設於比利時的SWIFT，是連接全球200多個國家和地區11,000多家銀行金融通訊的基礎設施，全球銀行透過其系統完成交易結算。

SWIFT向來被譽為金融「核炸彈」，因為沒有SWIFT各國基本上只能以本幣現金交易，然而俄羅斯政府主要外匯收入倚賴出售石油、天然氣、糧食等，涉及金額異常龐大，海外買家不可能接受以波幅上落極大的盧布作為交易貨幣，所以制止俄羅斯進行外幣交易結算，對俄國金融和經濟是一記重拳。

盧布於2月28日已急挫三成至歷史新低，俄羅斯央行隨後宣布大幅加息至20厘，同時要求出口企業將八成外匯收入交回央行，減低貶值影響和穩住盧布存款。不過，自從俄烏開戰後，石油價格急速上升，已超過百美元一桶，將會拉動各國通貨膨脹上升，因為能源價格上漲會造成通貨膨脹。

澤連斯基悲情發言美盟友心寒

俄羅斯全面進攻烏克蘭後，烏克蘭總統澤連斯基發表視像講話，指摘西方盟友未有真正與烏克蘭並肩作戰：「我們一直在獨自戰鬥，保護我們的國家。」真是孤軍作戰，令跟隨美國的「馬仔」心寒。

澤連斯基在影片中表示：「有誰準備與我們並肩作戰？有誰可以保證讓烏克蘭加入北約？每個人都害怕，不敢回答，烏克蘭不需要口頭上的支持。」澤連斯基又說：「根據我們收到的消息，敵人將我標記為第一目標，將我的家人標記為第二目標。他們想通過摧毀國家元首，從而在政治上摧毀烏克蘭。」想不到澤連斯基有此膽色和勇氣，令人刮目相看。

這次俄烏開戰，有學者形容烏克蘭局勢是「四火」，美國去「點火」、俄羅斯在「發火」、歐洲各國正「滅火」、烏克蘭是「窩火」。普京被迫決心扮演「民族復仇者」，他深諳「北約的勢力企圖擴張至整個烏克蘭」，這是老美每時每刻做着東擴夢的延續！今天這場戰爭，美國與北約是戰爭的催生者和始作俑者。

阻嚇中國勿武統台灣

烏克蘭危機的爆發，使得全球最主要的四大力量之間發生了巨變：俄、美、歐三方對抗，中國置身事外。不過，西方視中國為俄羅斯盟友，又是全球第二大經濟體；美國則視中國為頭號競爭對手。故此，西方此次聯手對付俄羅斯，一方面是抑制她吞噬烏克蘭的野心，另一方面有否殺雞儆猴的意思，對中國要台灣統一回歸的想法有阻嚇作用。

烏克蘭領導人澤連斯基作為電視喜劇人物，他是否有智慧帶領國家走向富強之路，在大國和集團博弈中尋找到生存空間？例如走中立國路線？他能否化解國內兩大族群矛盾，在推行民主進程中不會急功近利走樣？不會被西方國家利用做棋子和棄子，弄至國家永無寧日，最後為國家帶來悲劇收場？

《預算案》救市新猷 禁追租顧此失彼

商舖小業主炮轟 陳茂波添煩添亂



財政司司長陳茂波提出，立法禁止業主追租，為期3個月。

受疫情打擊，市面一片蕭條，只有個別店舖仍在運作。

第5波疫情勢兇夾

惡，短短兩個月已打殘市面正常運作，各行各業陷入經營困難。財政司司長陳茂波在新一份《財政預算案》推出「救市新猷」，立法禁止業主對指定行業租戶追租，為期3個月，讓處於水深火熱的中小企有喘息空間，亦希望藉此穩住就業。

不過，措施卻引起一眾商舖小業主怨聲載道，批評政府未有顧及小業主既要應付銀行按揭還款，又要維持生活的慘況，質疑措施只會弄巧反拙，讓租戶有借口不交租，待措施完結後累積大筆欠租，屆時便索性結業，業主最終得不償失，促請政府撤回建議或補貼租金，以彌補小業主損失。

文、圖：本刊記者

疫

情速迅蔓延，市面一片蕭條，《堅雜誌》記者日前在旺角及銅鑼灣一帶視察，發現彌敦道、波斯富街、羅素街一帶，不但「古舖」處處，有珠寶店、快餐店甚至便利店更貼出告示，聲稱要配合防疫工作而暫停營業，人流亦大減，昔日車水馬龍的熱鬧場景已不復見。

面對不少企業出現經營困難，財政司司長陳茂波在今年2月23日發表的《財政預算案》，便提出斬新的「暫緩追討欠租」措施，指考慮到租金是中小企經營成本主要部分，政府會盡速立法，禁止業主對指定行業未能如期繳交租金的租戶終止租約、服務或採取其他相關法律行動，措施為期3個月，並可按需要再延長最多3個月，法例會在6個月後自動失效，但考慮到對業主帶來財政困難，政府在3月初作出修訂，列明條例在生效日期起計3個月後屆滿，不會延長。法例將涵蓋現行法例第509C章《預防及控制疾病（規定及指示）（業務及處所）規例》規定的17類表列處所。

蔡志忠：財爺幫倒忙添煩添亂

消息一出即惹來一眾商舖小業主不滿，有退休多年的小業主致電電台向陳茂波反映，每月只靠一間數十呎的小舖，收租數千至一萬多元維持生活，以及支付店舖的管理費及地租等開支，反問：「沒租收靠甚麼生活？」陳茂波隨即「加碼」，稱會將法例列明，要求銀行不可用法律行動，向受「暫緩追租」措施影響而出現還款困難的業主追款，為期3個月。另通過擔保貸款計劃，向有需要的小業主提供最多3個月免息墊支租金，上限10萬元，受影響物業可順延繳交差餉。

由數百名工商舖業主組成的「工商舖小業主大聯盟」，發言人蔡志忠接受《堅韌誌》訪問時，直斥財爺是「幫倒忙、添煩添亂」：「都不是對症下藥，只是想博民望，3個月、6個月之後都『執晒笠』，你還有甚麼民望？」

蔡志忠認為，財爺並不了解商舖租務市場運作，誤以為租客一旦欠租便會被業主逼遷，但其實自2019年社會運動，至持續至今的疫情，過去兩、三年市道已很差，不少店舖捱不住結業，市面已有大量「古舖」，甚少有業主透過訴訟追欠租、收舖。相反，商舖業主與租客是「同坐一條船」，業主過去兩、三年一直有與租客協商減租，減幅由兩、三成至四、五成不等：「雙方方面都希望蝕少些，捱過這個難關。」



珠寶店為配合防疫工作，暫停營業。



有店舖在疫情下以大減價作招徠，掙扎求存。

政府跟外國「學一半不學一半」

蔡志忠批評財爺推出這項措施「多餘」，反而令租客有借口不交租，最後「走租結業」。

「現時一個月租金都交不到，還要累積3至6個月租金，到措施完結後，筆數加起來已很大，租戶有沒有能力交到？這是很大問題，到時他乾脆不做，失業率會更高。」蔡志忠批評，政府雖聲稱外國也有同類措施，但當中美聯邦政府2020年推出「驅逐租戶禁令」時，亦撥出470億美元資助業主及租戶，批評政府是「學一半不學一半」。

蔡志忠表示，普遍工商舖業主都是投資者，小業主一般只持有一至兩個舖位，大多數須透過銀行承造按揭，每月靠租金供款。另有部分則是退休業主，靠收租養老：「租戶交不到租，他們這幾個月如何是好？」雖然政府提出上限10萬元的3個月免息墊支租金，蔡志忠認為只是杯水車薪，借款最後亦是要還，或會影響業主日後的信貸紀錄：「政府出到聲，銀行會放你一馬，但以後銀行會如何看待你？認為你紀錄不好，日後未必再貸款給你。」

建議政府資助租戶4成租金

「工商舖小業主大聯盟」曾去信財爺，建議政府為租客作出8成租金擔保，若租客最後未能履行交租責任，政府便向受影響業主支付8成租金，但政府未有作出正面回應。



蔡志忠指疫情期間不少商舖業主已與租戶商討減租，批評政府措施是添煩添亂。



銅鑼灣昔日人
流暢旺，現今
吉舖處處。

蔡志忠再另外提出建議，由政府資助租戶4成租金，以5萬元為上限，其餘6成由業主及租客各自分擔一半：「即業主減租3成，租戶只交3成租金，其餘4成由政府資助，這並非行不通。」

蔡志忠解釋，不少業主雖願意減租，但租客每每覺得減幅不夠，政府便可從中彌補。粗略估計，現時23類表列處所的店舖大約有4萬間，部分租金不高，估計每月資助額只需涉及約10億元。

「政府口口聲聲同情租戶，幫中小企，但淨係叫業主遲收租。現在業主願意減租，租戶不接受時，政府應提供資助，反正政府都撥出了6.64億元派消費券，不爭在這數十億元，若做得到，不但不會滿街吉舖影響市容，更可保住打工仔飯碗。」蔡志忠相信，各界都希望政府能夠在兩、三個月內成功擊退疫情，他促請政府撤回干預自由市場的措施，改用資助租金方式，延續租戶長遠經營。

恐小業主無力還款被收舖

香港業主會會長余慶雲預期，「暫緩追租」措施結束後，法院將收到大量業主入稟追討租戶欠租及銀行入稟追討業主按揭還款的個案。現時業主入稟法院收回欠租單位，整個法律程序一般最少需時4個月，余慶雲表示：「禁止業主追租半年，第7個月又是否能保證租戶一定交到租？如果交不到，我要再花4個月時間收回物業，即是10個月沒有租金收入，我應該怎做？政府慷慨解囊，但法律責任則由小業主承擔。」余慶雲解釋，不少租戶均以「有限公司」名義租舖，一旦清盤，業主更難收回全數租金。

法例雖同步禁止銀行追討業主供款，但只是3個月，免息墊支租金貸款亦只是3個月，業主又要增添一項債務，余慶雲形容財爺是「超人想法」，不排除最終有業主因收不到租金而無力還款，最後被銀行收舖：「最後個租客一走了之，誰去承擔我們的損失？」余慶雲表示有部分會員業主，是靠舖位或寫字樓每月租金養老，他批評政府打亂市場規律：「他們（退休業主）反映說，不知政府在做甚麼，是否叫租客不用交6個月租？他們非常擔心自己的生活。」



余慶雲憂慮，「禁追租」措施完結後，將有不少入稟個案。

商會向旗下商場提供
全額租金寬免。
太古地產影響租戶。

大地產商先行一步 推出多項免租或減租措施

代表全港發展商的地產建設商會表明反對「暫緩追租」措施，指在過去兩年疫情期間，不少大地產商已向商戶提供租金減免，認為相關措施是破壞業主及租客之間的合約精神，商會已去信財政司司長陳茂波，要求重新評估及聽取業界意見。

梁志堅：暫緩追租破壞合約精神

地產建設商會在《財政預算案》發表後，早前約見陳茂波就「暫緩追租」措施表達憂慮，但雙方未有達成共識。地產建設商會執委會主席、會德豐主席梁志堅會後向傳媒表示，新一波疫情爆發後，不少業主已與租戶商討減租，有大地產商更已同意提供租金減免，雙方均願「各行一步」，但「暫緩追租」是破壞雙方合約精神，共渡時艱後，被拖欠的租金恐「無人認數」，最終業主被銀行收舖，造成損失。





旺角女人街一帶有不少吉舖。



梁大衛建議，
衛建商應帶
頭減租。



精彩影片
請掃QR code

梁大衛： 不能靠小業主解決問題

一直有投資旅館物業的香港旅館業協會創會會長兼香港智庫主席梁大衛，兩年前與友人合資投資深水埗一間十萬元舖位，租客經營小食店，在疫情下他擔心租客無生意會結業，大半年前已主動減租3至4成，月租不足3萬元。

梁大衛形容自己已算「好彩」，至少店舖仍有租客，但協會會有會員持有金馬倫道一個商場60呎舖位，月租2,000元，早前因租客無生意退租，業主主動大幅減租租客不果，舖位現時仍然丟空。

梁大衛認為，財爺原意很好，希望協助仍在市場掙扎求存的商戶，但方案並不完善，或有機會令不少小業主面臨財困甚至破產，因很多投資商舖的業主有向銀行承造按揭，以租金償還貸款，並支付差餉及管理費，甚至生活費，完全是「左手來，右手去」，財爺絕對不能倚靠小業主解決問題。

五大地產商、港鐵及領展持有全港最多商舖，梁大衛建議政府應要求他們帶頭減租一半，為期3個月，而銀行則容許小業主暫緩供款3個月，將還款期往後延長，以紓緩小業主壓力。政府則向五大地產商、港鐵、領展及銀行業界提供一至兩年免稅優惠，以彌補他們損失。梁大衛相信，只要財爺能夠完善措施並及時推出，可避免出現結業裁員潮，待疫情過後，經濟復蘇，便能走出困局，解決問題。

太古地產：提供部分全額租金寬免

多間地產商在過去兩年疫情下，早已向商戶提供租金減免措施。在第5波疫情下，太古地產今年2月25日宣布，旗下太古廣場和太古城中心，將對受新一波疫情防疫限制措施影響，而需要關閉的表列處所租戶，提供全額租金寬免。租金減免期由租戶被要求關閉當日起計，至今年4月20日。受人流大減所影響的餐飲租戶，會按個別情況提供租金減免，最大幅度只收取營業額提成租金。

新世界鄭志剛： 因應租戶情況調整租金

新世界發展執行副主席兼行政總裁鄭志剛早前在業績發布會上表示，集團早已因應不同租戶情況調整租金，亦協助租戶宣傳，在線上及線下吸客，以求同舟共濟。集團亦會評估政府「暫緩追租」措施對財務影響，但相信內地租金收入增長，可抵銷部分影響，期望政府採取適當措施，在疫情下保住企業和就業。

領展：推出1.2億元「商戶同舟計劃」

領展今年2月初已推出新一輪1.2億元的「商戶同舟計劃」，包括為因應政府的防疫措施而須停業的特定行業租戶減租，並一直與其他受疫情影響行業的租戶保持緊密聯繫，收集他們自去年12月以來的經營情況數據，對有需要的租戶作出援助。領展正評估疫情的最新發展，籌謀進一步增加對旗下香港商場租戶的支援，以紓緩其經營壓力。

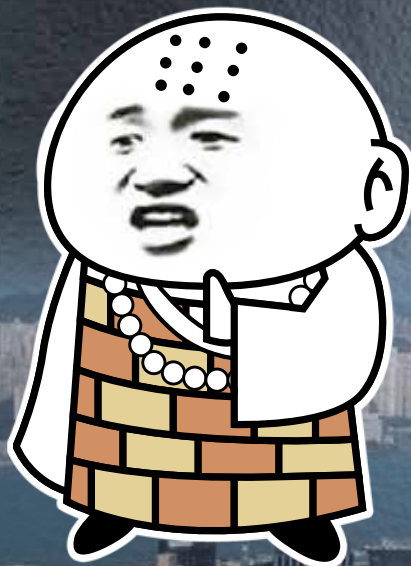
領展推出計劃向
特定租戶減租。



鄭志剛表示，集團
早前已因應不同租
戶情況調整租金。

躺平是等死

不躺平是猝死



去年微博流傳有關「躺平主義」的「迷因圖」(meme, 諷刺、惡搞圖)。

「躺平主義」殺到 教育界憂慮

楊潤雄急補鑊：

加強培育學生 正確價值觀

教育局局長楊潤雄早前撰文，批評「躺平主義」令人憂慮，長遠會窒礙社會進步。隨後，《價值觀教育課程架構》試行版，即新增了「勤勞」為第10個首要培育的價值觀及態度。

有退休校長擔心，周邊都有不少年輕人有「Hea Hea下」的想法，他認為要維持社會進步，要靠全體人一齊努力，之所以會出現這樣的一代人，是個人、家庭、學校及社會的共同責任。他建議家長多訓練子女做家務，學校則應舉辦義工活動及職業導向活動，協助年輕人尋找方向，鼓勵他們貢獻社會。

▲教育局局長楊潤雄早前撰文批評「躺平主義」。

文：葉佩瑜 圖：黃冠華

所謂「躺平主義」，是一個在2021年

開始，在中國流行的網路詞語，指90後和00後年輕人，在當地經濟下滑、社會階層固化，導致階層流動困難、社會問題激化的大背景下，出於對現實環境的失望，而做出「與其跟隨社會期望堅持奮鬥，不如選擇無欲無求的處事態度」。具體包括：不置業、不拍拖、不結婚、不生育、低水平消費及維持最低生存標準，與香港流行的所謂「佛系主義」有類近意思。

楊潤雄撰文：躺平主義窒礙社會進步

教育局局長楊潤雄早前以《價值觀教育植根中華文化，端賴各界同心協力推動》為題，在教育局的網上專欄「局中人語」撰文，指家長和教師最能影響下一代的價值觀及行為，父母應以身作則，教師亦要言傳身教，培育學生正確價值觀。近來出現的「躺平主義」令人憂慮，長遠會窒礙社會進步，大家須對症下藥，同心協力加強價值觀教育。

數日後，課程發展議會隨即推出《價值觀教育課程架構》試行版，將「勤勞」納入10項首要培育的價值觀和態度。

梁兆棠：近30年香港一代人生活無憂

香港小學資助校長會名譽主席梁兆棠認為，部分人有這種想法，是因為最近30年於香港成長的人無太大憂愁，不少事情都由父母處理。80年代香港慢慢轉型，由漁村、工業轉至金融行業，普遍搵錢較易，不少人除了有足夠資金養活自己及家庭，更可僱用家庭傭工，將照顧子女、家庭責任交予工人：「有一代小朋友由工人湊大，是小王子、小公主。」



所有事只要牽涉到學生，梁兆棠相信教育一定有部分影響。



梁兆棠表示，有一代小朋友由工人湊大，是小王子、小公主，導致有「躺平主義」。

那時的大人亦很大程度依賴工人，梁兆棠認為小朋友成長過程中，父母甚麼都不做，小朋友自然甚麼都不會做，加上慢慢形成了一種社會氛圍，令大家覺得小孩學業最重要，家長花大量時間、精力，提升子女學習水平，追逐名校、學習班、興趣班，關注都在學習方面，而疏忽培訓小朋友的品德修養、品格鍛鍊。

時代變革年輕人失去希望

「年輕人會覺得，自己的朋友、同學可以有很多科技產品、遊戲，自己都應該要有。」梁兆棠分析，這種生活模式會令大家無時無刻都將遊戲機掛在心，再加上近年嚴重的社交媒體問題，Instagram、Facebook等等，年輕人更不會理會其他人與事，只顧網上世界，繼而忽略了自己本身社會公民的責任。

不過梁兆棠亦推論，由無至有的年代，要「有」相對較容易，只要行前一小步就好開心：「過去幾十年，大家都有一個較好的基礎，有公屋有私樓，但如果果想由公屋搬至私樓機會相對較難，除了因為樓價不斷升外，普遍流動性亦低了不少，以前可能月薪有一兩萬元已經好『夠用』，但現時兩萬月薪都不夠成家立室，這是時代變遷的問題。」

擔心中國人傳統優良文化消失

「要維持社會進步，不是靠一班人，是靠全體人一起努力，如從這角度觀看，『躺平』想法值得關注。」

梁兆棠說，雖然年代不同，現時生活與以前狀態不同，電子科技產品應該令大家騰空更多時間做有建設性、有益的事，不是因而令自己懶散：「我們應鼓勵更多人，利用空間服務有需要幫助的人，這才是一個進步社會樂見的現象，如果越來越多人『躺平』，便會令人擔心誰來照顧長者，令我們擔心中國人傳統優良文化，最重要的孝道，感恩的心等，可能慢慢消失。」

對於「躺平主義」出現，是否香港教育出了問題？梁兆棠則指但凡牽涉學生，教育一定有部分影響，但學生品格、成長均受兩、三方面影響，先是個人，因為每個人都有自己思維、想法；再來是家庭、家長、父母、祖父母，他們的待人接物、處事方法，都是小朋友的模仿對象：「再來才是學校及社會，學校一日最多都是對着學生8小時，其他16小時要交給家長，學校只可以從大氛圍影響小朋友，倡導不同的價值觀，由於學生數目多，老師更難以一個一個指導學生。」

多方面應對年輕人「躺平」想法

梁兆棠提到，社會應有更大面積的宣傳，利用有代表性人物，如官員、明星、代言人的影響力影響年輕人。

「我希望社會有政策可側面幫助年輕人，令他們見到希望。協助他們解決房屋居住、就業問題，有機會改變他們『躺平』的想法。」梁兆棠進一步指出：「家長應多與子女一起做家務，學校層面而言，我們鼓勵小朋友做義工，讓他們知道社會尚有多人需要幫忙，近年因應疫情，暫停了不少活動，希望疫情結束後，學校可重啟更多這類活動，例如若干年前，我曾帶學生到內地貧困山區探訪、服務，讓他們知道自己有條件、有能力應幫助其他人，從而慢慢改變大家『躺平』的想法。」

陸浩明在娛樂圈打滾多年，更希望以藝員當終身事業，只因為做節目太好玩。



陸浩明 煮出十年情

「阿媽！阿媽！」這是陸浩明（6號）對肥媽（Maria Cordero）的稱呼。不經不覺，這對「母子檔」已經煮了十年。由《食平D》開始，到最近的《煮·野食》，兩人繼續擦出火花，帶給觀眾歡樂及驚喜。面對肥媽，經常處於下把位，但6號自言十分樂意，觀眾從熒光幕看到的是一回事，但事實上肥媽對他很有愛，很有義氣，生命中如果要感激的女人，肥媽肯定佔一席位。





口齒伶俐，表情生鬼又
不怕蝕底，是6號的優勢。

朋友鼓勵考電台

陸浩明，又名6號，大學時期於城市大學修讀工業工程與工程管理學系，「我讀書成績算中等，本身大學時我想讀浸會大學傳理系，因為我小時候很喜歡聽電台，很想做電台節目主持或傳媒，無奈要讀傳理系成績都要很好，所以在次選之下只好改讀其他學系。」

雖然沒有考入心儀的學系，但朋友的一句話驚醒了6號，他憶述：「當時我正就讀中五，有朋友說我聲線不錯，叫我去考電台，就因為他們這句說話，我又覺得都可以一試，於是就拿了報名表，錄了錄音帶寄去電台。豈料他們真的取錄我，順理成章加入這行。」因為朋友推一把，促成今天的6號。

為生存搵肥媽

由電台做起，經歷主播、司儀、主持等多個不同身份，一眨眼已超過二十個年頭。十年前6號加入無綫，為人熟悉的——一定是與肥媽（Maria Cordero）合作的煮食節目《食平D》。最近，二人又有新搞作，就是最新播出的《煮·野食》，原來這次節目構思是因為別人的一句話，「之前有位記者問我，如果我流落荒島，我會想跟誰一起？當時他叫我選一個人，我第一時間想起肥媽，因為她可以令我生存。我記得她講過小時候會經常在山邊撿柴枝，她懂得生火，會捉魚，又會種植。所以如果真的流落荒島，要找一個人可以求生，找肥媽一定是最好的選擇。」6號後來將構思告知曾志偉，獲對方支持，最後促成節目的誕生。

《煮·野食》從室內煮到室外，挑戰二人的應變能力及煮食技巧。6號提出這個主意，他指一定要感謝肥媽的信任，事關肥媽是時間管理達人，「一開始跟肥媽討論，我都是戰戰兢兢的，無論她烹飪或拍攝，都有一個宗旨，就是快、靚、正。因為之前我們拍《食平D》，一日最高峰可以拍4至6集，她是時間管理達人，一個多小時可以拍一集，但戶外就可能要一、兩日才拍到一集，所以我都花了不少心機說服肥媽。」幸得對方應承，最終成事。

促成「母子」二人可以再合作，另一關鍵是一個字「玩」，6號說：「我跟肥媽的宗旨是一定要好玩、正面，最重要給別人開心、快樂。加上因為疫情，大家很久沒有去旅行，或者都想找些漂亮的地方走走，所以這個節目除了想發掘香港地道食材外，還希望給觀眾看看香港的另一面。」



在大埔汀角東海岸除了煮飯外，6號與肥媽更大玩camping。

鴨洲環境清幽，而且有不少靚景，6號和肥媽當然要歛番杯紅酒先。





為了摘蓮梗，6號奮不顧身踏入荷花池，結果弄得「一褲都係」。



由《食平D》，不經不覺6號和肥媽這對「母子檔」已合作了十個年頭。

尋找香港另一面

《煮·野食》一反傳統，除了在戶外拍攝，介紹香港本地食材外，更甚的是想發掘香港鮮為人知的秘境

給觀眾，6號娓娓道來：「首先我要知道那個地方有甚麼特別，我想找一些漂亮及香港人少去的地方，所以第一、二集我們去了鴨洲，鴨洲以前有很多人住，現在只剩下老人家。那裏有個地質公園，經過時間及氣候洗禮，形成了一個仿似鴨頭在島上，亦因為近海，所以海產豐盛。」除此之外，他們又去了落馬洲和元朗大棠，「我們去了大棠一個農場，那裏最特別是有很多孔雀。平時我們可能要去動物園才看到孔雀，但那裏的孔雀是自由地四處走。」帶

住肥媽周遊香港，肥媽唯一的條件就是盡量少坐船，即使要坐船程也不能太長，因為她怕坐船，所以6號和幕後團隊在揀選地點時也盡量配合。

首次剪魚網 摘蓮梗

這次節目有些事情都很原始，拍攝時如果沒有爐具，他們會就地取材，用磚頭及撿柴枝生火煮食，還有不少難忘的經歷，6號說：「好像去鴨洲跟肥媽坐船出海，十分大風，去到鴨籬春離遠見到岸邊有個魚網，那時我並不知道對海洋生態有傷害，但肥媽說原來那些魚網對環境會造成破壞，她堅持一定要處理好。但因地勢問題，她走過去會比較危險，於是就由我去處理，但由於魚網纏着石頭，纏得很緊，我只好拿剪刀慢慢剪。」

此外，他們又去了落馬洲的荷花池，「因為導演跟我說那條蓮梗可以食，於是他提議我落池去摘，我膽粗粗說有防水衣穿就可以，他也說水位最多到膝蓋位置，應該沒危險。但當我走下去時卻踩得很深，污泥及蓮花根部都纏住我的腳，水位立即上升，很危險，但最後硬着頭皮都要下去。之後我問當地人，他們說不會這樣去摘，通常會坐艇出去。」6號聽到後真是抹一額冷汗，笑笑然後又繼續拍攝工作。



精彩影片
請掃QR code

6號說跟肥媽拍檔的宗旨是一定要好玩，正面，能給別人開心及娛樂。





跟女朋友陳詩欣雖然已相戀十載，但兩人依然恩愛如昔。

兩種性格擦出火花

6號跟肥媽兩人更夾到要「上契」，6號說他們的關係是一凹一凸，「我們的性格完全不像，肥媽是機動型，十分進取，又要快。而我就比較放鬆，當她走得快我就會拉慢她。這是一件好事，因為如果大家都那麼急速，變相沒有火花。」難怪6號說與肥媽拍了十年都不會生厭，他回想說：「頭一兩年還在摸索，畢竟剛與前輩合作難免很緊張，十分擔心。但慢慢發現原來肥媽很有趣，她經常鼓勵我，叫我放膽提出意見。之後才摸出一個合作模式，更產生默契。」面對肥媽，6號直言很感激，事關不只在工作上扶持他，就連一向不懂煮食的他，也說得頭頭是道，但他強調只限於「說」食譜，實際要煮的時候，還是交給另一個女人負責。

用行動維繫感情

6號談到的另一個女人，應該就是女朋友陳詩欣。這段感情又恰恰是十年，兩人從不掩飾，經常在社交媒體放閃，同時經常被問及婚事，6號直說：

「她家人完全沒有催我們結婚，至

於我父母都沒有給我們壓力。我跟她的共識是旅行結婚，但因為疫情，現在完全不能進行。」6號也提到女朋友教曉他愛情就像一面鏡，女朋友多年來為他花的心思沒有變過，所以自己亦始終如一。不用說太多，細水長流就在片言隻語之間。

後記

對6號的印象總是一副笑容滿面的樣子，無論他在節目上被肥媽「恰」，都是笑笑口。就是這樣的一個疑問，於是忍不住問6號這是節目效果嗎？他大方的說其實有時自己是故意令肥媽生氣，讓她罵一下，這令他很有成就感。聽了真是滿頭問號，不過談到拍攝時的點滴，例如戶外拍攝烈日當空，又曬又熱又要生火，又例如要肥媽躬着腰身在地上煮食，6號坦言很心疼，怕阿媽太勞累，或許這就是這對「母子」的相處之道，開口鬥嘴，心底卻是暖男一個。K



2015年6號和肥媽正式上契。



由電台主持做起，也曾做過主播及司儀，每個角色都為6號帶來不同的滿足感。

圖：shutterstock

護髮不求人

3招居家美髮

社交距離措施直至4月下旬，平日愛到髮型屋打理一把秀髮的愛美女生，一定會苦惱如何捱過這段「空窗期」。其實只要選對產品，加上造型小技巧，在家也能打造出專業級的護髮效果，找回柔順秀髮。

自家頭皮護理

頭皮是臉部皮膚的延伸，養護頭皮如同護膚，絕對不能因上不到髮型屋就偷懶。髮質變得細軟、脫髮、頭皮屑、頭皮油脂分泌增加等都是頭皮老化的元兇。除了健康的生活習慣、外出時做好防曬外，最基本的還是要從頭皮的清潔養護做起。除平日的洗、護程序以外，記得定時為頭皮進行去角質或深層清潔，避免毛囊堵塞過多的油脂及污垢，影響頭皮及毛囊的健康。此外，搭配適當的滋養頭皮保養品，有助頭皮調理至最佳的狀態。

01 Philip B Scalp Booster
\$680/60 ml

獨特的發熱配方幫助促進頭皮的生長因素，帶來豐盈強韌、健康而富亮澤的年輕髮質。有助加快髮根細胞分裂，令髮幹豐盈，讓頭髮看起來更飽滿，同時改善光澤和髮質。

02 Dr. Barbara Sturm Anti-Hair Fall Scalp Serum
\$850/50 ml

蘊含山茶花和落葉松萃取，能滋養毛囊，增強髮絲和減少掉髮。其溫和配方有助延長頭髮生長期，增加髮絲密度和生長速度，以減少掉髮。定期使用有助髮絲變得更健康強壯，光澤亮麗。

03 Rahua - Scalp Exfoliating Shampoo \$330/275 ml

全天然的洗髮露從根部入手，以有機八角作去角質成分，觸感溫和，有助去除老廢細胞及殘餘物，促進頭皮血液循環溫和去角質，洗頭同時促進頭皮血液循環。

04 The Ordinary 天然保濕因子 + 透明質酸頭皮精華
\$107/60 ml

含有模擬天然保濕因子 (NMF) 功能的混合成分，以及肌膚自然產生的透明質酸 (HA) 和角鯊烷。每天使用一次，塗抹幾滴於已潔淨和抹乾的頭皮上，然後按摩頭皮吸收，免沖洗配方呈清爽乳液質地，不會為頭皮帶來負擔。



髮型屋級數護髮

不少女生頭髮都有進行電燙或漂染，這些化學程序都會令頭髮受損，導致頭髮的褪色或是毛鱗片分岔，形成頭髮打結、毛躁等問題，需定時到髮型屋做Treatment護理頭髮。沒有專業髮型師幫手，惟有家護髮，平日洗頭後使用護髮素並不足夠，每星期以髮油、髮膜、精華素等產品進行1至2次深層護理，為秀髮額外補充營養，能讓你居家也能同樣得到髮型屋級數護髮效果。

07 Leonor Greyl 蘭馨精華燭油 \$530/200ml

蘊含香草、有機乳木果油及有機荷荷巴油等天然配方，滋養秀髮，解開纏結髮絲，強韌髮絲，減少折斷，更易塑造不同的髮型。

06 KÉRASTASE 極緻全效修護精華 \$400/100ml

蘊含珍貴的山茶花籽油製成，當中的Omega-9和亞麻油酸能滋潤並撫平毛燥髮絲，令秀髮豐盈柔軟，充滿光澤。全新升級配方更加入天然馬魯拉果籽，當中蘊含的脂肪酸、維他命E及抗氧化物，能為秀髮提供高抗氧化保護，預防髮絲變黃、枯乾及折斷。

05 Aveda Botanical Repair 速救修復頭髮精華 \$500/100ml

採用純素配方，蘊含99%天然萃取成分，質感輕盈並快速吸收，速救修復頭髮精華於頭髮上形成一層保護薄膜，有助預防睡眠期間的損害和摩擦，更為頭髮提供強韌度和深層滋養，讓髮絲明顯恢復活力。

08 CELLRETURN Hair Alpha-Ray \$18,000

配備CELLRETURN獨家的LED模組技術，利用專利的LED和從NASA引進的科技，釋出紅光和近紅外線的伽瑪射線，深入頭皮和髮根，刺激頭髮加速生長和增強頭皮健康，是輕鬆易用的家用儀器。

上門剪髮 \$160起

為了應對政府的防疫措施，不少髮型師都惟有變陣，提供上門剪髮服務，在限聚令下，只要並不過2個家庭，上門剪髮並不違法，記緊不要涉及第3個家庭便可。而在社交平台也有不少關於「上門剪髮」的帖子，有些甚至提供電髮、染髮、焗油等服務，收費由\$160起，部分會視乎上門地區而收取附加費，最好預約前問清楚。



07



06



05

Hermes 頭箍
\$3,300

Gucci 心型髮夾
\$3,500



Leley NY 鯊魚髮夾 \$610
(Net-a-Porter)



GHD PLATINUM+
造型夾 \$2,295



一隻鯊魚髮夾
就能輕鬆盤起
髮髻。

髮飾造型搭「救」小道具

髮型長時間沒專業髮型師「修葺」，又長又累贅，更容易令人看來精神頹廢，這時候髮飾小道具就是你的好幫手！例如韓國大熱的鯊魚髮夾，只要把長髮隨意扭動成麻花狀，再夾上鯊魚髮夾，即能盤起圓潤又有層次感的髮髻，隨性又時尚。另外，把頭髮以電熱髮棒捲至微曲，再束成低馬尾，加上絲巾或蝴蝶結，即能打造溫柔慵懶的髮型。假若瀏海過長，可以將瀏海與後面長髮一同編成辮子，解決瀏海的沉重感，露出額頭的風格也更清爽。K

抗疫期間，有人選擇登山遠離鬧市，同時可以做運動保持強健體魄。不過，山路崎嶇難行，而且路程往往一走就數小時，所以揀選一對適合自己的行山鞋尤其重要！許多人以為登山穿波鞋即可，其實行山鞋於抓地力、支撐以至保護上都有針對性，而隨着山系潮流越演越烈，許多Hiking Shoes都加入時尚元素，造型與功能性兼備。今期嚴選各品牌大熱型號，各位山友自行入手！

山系功能一覽 特搜 越野行山鞋

評分冠軍

Meindl Litepeak GTX



早期消費者委員會對市面上的行山鞋作測試，當中防水、透氣、保溫、吸震及防滑綜合表現最高分的，正是來自德國百年品牌的Meindl Litepeak GTX。其麂皮加上Core-Tex透氣網面，提供高度保護與舒適度，

用上Meindl Multigrip 3 Alpin Vibram鞋底抓地力一流，是走崎嶇山徑的最佳伴侶，順帶一提，於1978年登山專家Hubert Hillmaier征服世界最高的聖母峰正正就是穿着Meindl。

\$2,300/a



高性價比

Decathlon Quechua Waterpro of MH 500 Mid

如果是行山新手，想找一對性價比高的行山鞋，Decathlon Quechua是入門之選。售價親民是最大亮點，過往在行山測試中，多樣數據亦拍得住很多貴價品牌，其防滑橡膠鞋底有5mm的止滑鞋釘，鞋內配有EVA中底提供全腳掌避震軟墊，內襯則有防水透氣薄膜，即使面對惡劣氣候仍能保持雙腳通爽。
\$599/f

最強防護

Salomon X Ultra 4 Mid GTX MS



山系大熱令戶外品牌Salomon近年得到廣大關注，潮流品牌如Carhartt WIP、END. 及MM6 Maison Margiela都先後與Salomon推出聯乘行山鞋款，至於說到代表作，第四代山野遠足鞋王X Ultra 4 Mid GTX MS深受山友熱捧，當中鞋面用上堅固厚尼龍，加上強化Sensifit承托帶系統及ADV-C Chassis中底架構，能大大降低扭傷機率，而其Active Support承托帶則可穩鎖腳掌，有效保護足踝，至於防滑任務，則有Contagrip MA粗粒式膠粒鞋底，提供高抓地和防滑能力。\$1,498/b

溫馨提示：行山要戴口罩

雖然疫情期間越來越多人愛上行山郊遊，不過早前漁護署就發出新聞稿，提醒行山人士轄下所有燒烤地點及露營地點均已關閉，任何人不得進入圍封範圍，違者可被檢控。此外，《預防及控制疾病（禁止聚集）規例》規定不得進行多於法例指定人數的群組聚集，山友們行山時記得留意社交距離，以免違犯限聚令。還有提提大家，現在行山跑步也要戴口罩，不再獲得豁免。

回饋能量 Scott Kinabalu 2

有「全能王」美譽的 Scott Kinabalu 2，其鞋底針對野外碎石、樹根、岩石形成的凹凸地形而打造，特製顆粒有效增強與地面的牽引力，無論是乾濕地或沙石路，表現都相當出色。鞋身上用 Kinetic Foam 中底，可回饋 14% 能量，至於鞋身上用 3D mesh upper 網面，能為雙腳保持長期透氣狀態。

\$1,290/g



機能美學

New Balance Fresh Foam Hierro v6

New Balance 早前推出全黑 Fresh Foam Hierro v6 GTX 火速全線斷市，受歡迎除了是其造型充滿戶外機能美學，其優越功能表現亦是原因。新作硫黃及石榴紅配色雖然沒配上 Gore-Tex，但依舊用上 Fresh Foam X 尖端緩震科技，能在崎嶇不平地形上提供舒適穿着感，廠方亦特別挑選了抓地耐磨見稱的 Vibram MegaGrip 鞋底搭配 TPU 護趾鞋頭設計，機能全面。\$1,099/c



揀鞋小貼士

山友們可以根據自己需要，揀選不同款式的行山鞋。應付一般行山路徑，可選輕巧舒適兼高透氣度的低筒 Hiking Shoes，至於若要負重攀山涉水，則可選保護性較強的高筒款式。選購重點之一是留意鞋底，防滑功能是行山必須具備，不少品牌會選用 Vibram、Maxtrac、Contagrip 等防跌鞋底；另外，在試鞋時，要試比你平常所穿的大半碼至一碼

的 Size，事關長時間行山會令雙腳脹大，更會出現頂趾情況，所以預大一點方為正確。

行完山後，可用濕布或毛刷抹淨鞋身，如果沾上泥濘或污漬較嚴重則可先拆下內裡及鞋帶，再利用清潔劑浸洗，並作自然風乾；平時可利用舊雜誌紙張放進鞋內，既可令鞋身保持原狀，也有助吸收鞋內水分。❏

透氣舒適

Keen Nxis Trail Evo Waterproof

Keen 近年成為山系搭配的大熱品牌，最受山友歡迎的型號有 Uneek 和 Jasper，至於進階之選就有 Keen Nxis Trail Evo Waterproof。鞋身具有 Keen.Dry 防水薄膜，並用上獨家研發的 Keen Bellows Flex 技術，即使鞋頭摺疊後都不易變形，搭配 4 毫米凹凸深坑紋 Keen All-Terrain 鞋底，足可應付跣地碎石路，另外，其 Konnect Fit 腳跟鎖定系統亦可帶來穩定承托。\$1,390/e



防水越野

The North Face Flight Vectiv

專為越野跑手而設的 The North Face Flight Vectiv，用上嶄新 Vectiv 防水透氣面料科技，能因應多種天氣變化提供全面保護。鞋身採用創新 3D Vectiv 承托板鎖定足底，可提供強勁推力，至於鞋面用上 Matryx 材料和編織網面提供保護及支撐，而其高透氣性的編織結構，有着舒適包覆感，鞋底方面，採用高性能 SurfaceCTRL 抓地大底，無論多崎嶇的地形都能應付，跑山一流。\$1,890/d



- a. 保捷行 / 2576 0833
- b. Overlander / 2410 1952
- c. New Balance / 2668 9280
- d. The North Face / 2147 0800
- e. Keen / 2111 0930
- f. Decathlon / 5993 3727
- g. Scott / 2648 6228

煮出十年情

陸浩明



P.40



香港市民面對檢測的難題

市區檢測大排長龍結果滯後
私家醫療機構收費無王管

P.16

