堅+ 雜誌 Magazine

喜迎七一 見證25周年回歸

習近平主席出席慶典

No.119+ / 2022.07.01

目錄 / Contents

003 堅評 回歸25周年 期盼香港走向興盛再創輝煌

004 封面故事 喜迎7•1見證25周年回歸
習近平出席慶典 為香港譜寫新篇章

014 迎接盛典 展現一國兩制優勢 邁向更美好未來
回歸25周年慶祝活動全民參與

020 繼往開來 新政府 新班底 新氣象
李家超率6司15局帶領香港闖新天

032 嚴陣以待 嚴防7•1恐怖襲擊 警隊「劍齒虎」裝甲車候命
蕭澤頤：有信心確保回歸慶典安全

036 娛樂 東張女神利穎怡 心口掛勇字

042 潮流 夏日女生必備大熱悠閒風Straw Bag

044 飲食 人氣過江龍食得「和」味

046 健康 在家工作後遺症 腰痛腳痛手尾長

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

回歸25周年 期盼香港走向興盛再創輝煌

今年7月1日，是香港回歸祖國25周年紀念日，踏入6月，香港市面已經充滿喜慶氣氛。7月1日，也是新一任特首和新一屆特區政府主要官員就職履新之日，落實了《香港國安法》以及新選制後，香港已經步入「愛國者治港」的新時代，市民對新一任特首和新一屆特區政府充滿期待，期望能煥發出新氣象，為香港打開新局面，讓香港市民實實在在地獲得政策的實惠，讓香港再創出新的輝煌。

為迎接7月1日回歸25周年紀念日，香港社區近一段時間以來，充滿了喜慶的氣氛：維多利亞港兩岸，巨型慶回歸宣傳廣告引人注目；社區街道上、馬路邊、天橋上、隧道口，以及巴士、電車的車身廣告中，都可見到慶祝回歸25周年的海報和裝飾，飄着彩旗；社區的社團組織、地區組織、區議員也舉辦了各式各樣的慶祝活動，與市民一同喜迎回歸25周年。

1997年7月1日香港回歸祖國，落實了「一國兩制」，《基本法》寫明香港的資本主義制度和生活方式，50年不變，馬照跑、舞照跳，香港社會保持繁榮穩定。事實已證明，「一國兩制」在香港取得巨大成功，「一國兩制」不僅是解決香港歷史遺留問題的最佳方案，也是保持香港長期繁榮穩定的最佳制度安排，是在香港行得通、辦得到、得人心的制度。

今年，香港迎來回歸25周年，50年不變走到下半場，落實了《香港國安法》和完善選舉制度之後，香港的繁榮穩定更有保障，香港走出了泛政治化的爭拗和內耗，可以集中精力搞發展和建設，市民大眾對未來充滿期待，也對「一國兩制」行穩致遠更充滿信心。

今年5月8日，在新選制之下，透過選舉產生了新一任特首李家超，成為回歸以來得票率最高的特首；5月30日，中央正式任命李家超為香港特區第6任行政長官，國家主席習近平在接見李家超時表示，中央對他充分肯定、充分信任，相信新一屆特區政府施政一定會展現新氣象，香港發展一定會譜寫新篇章；6月19日，依照候任特首李家超的提名，國務院任命了香港特區第6屆政府主要官員，7月1日就職。

新選制之下產生的新一任特首，得到中央的充分肯定和充分信任，也得到香港社會各界的高度認同。新特首組建的新管治團隊，具有「五光十色」的多元背景，在不同的領域和範疇具有豐富經驗和專業知識，是一支專業、可靠、團結的團隊，中央對這個團隊寄予厚望，市民大眾也對新的管治班子充滿期待。

過去三年，反修例風波、黑暴動亂和新冠疫情接踵而至，香港經歷了幾場風浪，社會遭受重大的創傷，經濟有待恢復，民生困苦需要解決，新一任特首和新一屆特區政府身負重任，市民對政府的期望很高，熱切盼望新特首和新一屆政府就職後，能夠立即投入工作，就香港社會存在的種種問題，針對市民面對的重重困難，提出有效的解決方案，並且高效實幹，盡快做出成績，讓香港出現新的積極變化。

回歸25周年，也是香港由亂入治，並且逐步走向由治入興的一年，在消除了各種政治干擾，解決了政治問題之後，正是建設香港的最好時機。國家不斷強大是香港繁榮穩定的最強後盾，大灣區規劃為香港帶來強勁的支持和發展動力，香港原有的優勢仍有待繼續發掘潛力，更上層樓，香港亦還有廣闊的空間，可以拓展新優勢，創造新的發展，香港的前景是光明而美好的。

在回歸25周年之際，全港市民懷着喜悅的心情，期盼香港走向興盛，迎接新的未來。

慶典

為香港譜寫新篇章

喜迎7·1 見證25周年回歸

習近平出席

習近平主席2017年中訪港期間探訪少年警訊活動中心，與一群小朋友開心合照。（政府新聞網）

「砥礪奮進廿五載，攜手再上新征程」，7月1日是香港回歸祖國懷抱25周年銀禧紀念，亦是第6屆香港特別行政區政府上任的日子。香港正值從「由亂到治」邁向「由治及興」的關鍵時刻，中共中央總書記、國家主席、中央軍事委員會主席習近平，出席7月1日舉行的慶祝香港回歸祖國25周年大會暨香港特別行政區第6屆政府就職典禮，意義重大。全港各處掛上國旗和區旗迎接7•1這個普天同慶的大日子，喜氣洋洋。

文：本刊記者

7月1日是香港回歸25周年，適逢新一屆政府上任，社會各界都熱烈期盼着國家領導人能夠在此重要時刻為香港打氣。新華社6月25日報道：「中共中央總書記、國家主席、中央軍委會主席習近平將出席慶祝香港回歸祖國25周年大會暨香港特別行政區第6屆政府就職典禮。」

李家超：衷心感謝習主席對香港的關愛和支持

在第6屆行政長官選舉中高票當選，5月底於北京獲習近平接見，並接受國務院總理李克強頒發《國務院令》，獲任命為香港特別行政區第6任行政長官的李家超表示，香港回歸祖國以來，一國兩制成功實踐，是香港長期繁榮穩定的最佳制度保障。習近平出席慶祝回歸25周年大會暨第6屆特區政府就職典禮，正值香港從「由亂到治」邁向「由治及興」的關鍵時刻，意義重大：「我們都感到很振奮。我衷心感謝習主席對香港的關愛和支持。」

習近平：李家超愛國愛港、立場堅定、敢於擔當

國家主席習近平在北京釣魚臺國賓館接見候任行政長官李家超，習近平祝賀李家超當選和獲任命為香港新一屆特首，形容李家超愛國愛港、立場堅定、敢於擔當、積極作為，在不同崗位上都履職盡責，為維護國家安全和香港的繁榮穩定作出貢獻，中央充分肯定和充分信任。

習近平說，去年以來在新選舉制度下，香港先後舉行選舉委員會選舉、第7屆立法會選舉和第6任行政長官選舉，都取得了成功。實踐證明新選舉制度對於落實愛國者治港，保障香港市民行使當家作主權利，推動形成社會各階層各界別齊心協力建設香港的良好局面，都發揮決定性的作用，這是一套符合一國兩制方針、符合香港實際和符合香港發展需要的政治制度，必須倍加珍惜、長期堅持。

今年適逢香港回歸祖國25周年，習近平表示25年來

香港仔海濱出現旗海。

中資機構華潤置地與深水埗區議員劉佩玉合辦《長津湖之水門橋》電影欣賞會，慶賀香港回歸25周年。

觀塘民政事務處聯同九龍東區各界聯會以「十全十美慶回歸」為題，展開共10項慶祝活動。

漁船掛上慶祝回歸的裝飾。

習近平曾於2017年7月1日，香港回歸祖國20周年時訪港。

儘管經歷許多的風雨挑戰，但一國兩制在香港實踐取得舉世公認的成功，中央全面準確貫徹一國兩制方針的決心從沒動搖，更不會改變。在中央政府、特區政府和社會各界的共同努力下，香港已實現由亂到治的重大轉折，正處在由治及興的關鍵時期，相信新一屆特區政府施政一定會展現新氣象，香港發展也一定會譜寫新篇章。

給予新一任管治團隊莫大信心

第6屆香港特區政府的司局長亦都表示，未來5年是香港「由治及興」的關鍵時刻，習近平出席慶典充分表現出中央對香港特區的重視和對未來發展的期盼，給予第6屆香港特區政府管治團隊莫大信心，他們對此「深感鼓舞」。

九龍西潮人聯會主辦的《慶祝香港回歸祖國25周年潮樂濃情耀香江》活動日前舉行。（中通社）

巴士等多項交通工具車身換上慶祝回歸字樣。

中上環天橋張燈結綵迎回歸。

紫荊花開正爛漫 踔厲奮發啟新程——

以習近平同志為核心的黨中央關心香港發展紀實

麗日晴空下，金紫荊廣場，鮮艷的五星紅旗迎風招展，隆重熱烈的喜慶氛圍洋溢在維港兩岸。

2022年7月1日，香港將迎來又一個具有特殊意義的日子——回歸祖國25周年紀念日。

中共中央總書記、國家主席、中央軍委主席習近平將出席慶祝香港回歸祖國25周年大會暨香港特別行政區第六屆政府就職典禮。這個消息振奮了香港各界。

黨的十八大以來，以習近平同志為核心的黨中央從實現中華民族偉大復興的全局高度，始終關心着香港發展和香港同胞福祉，始終牽掛着香港長期繁榮穩定，作出一系列戰略決策和重大部署，不斷推進「一國兩制」在香港成功實踐，引領香港書寫出同祖國一道走向偉大復興的宏闊篇章。

轉載新華社

5年前香港回歸祖國20年之際，習近平親臨香港視察。（中通社）

〈一〉

2018年習近平（左一）出席港珠澳大橋開通儀式。（新華網）

珠江入海口，伶仃洋上潮落潮起，歷史與現實在這裏激蕩——

180多年前，中國近代史在這裏屈辱開端。在帝國主義的堅船利炮下，香港被迫離開了祖國懷抱。

25年前，五星紅旗在這裏冉冉升起，雄壯的《義勇軍進行曲》響徹香江。中國政府恢復對香港行使主權，香港在祖國的懷抱中迎來發展新紀元。

2018年10月23日，世界最長跨海大橋港珠澳大橋在這裏開通。

習近平總書記專程前來，親自宣布大橋開通。總書記驅車沿橋巡覽，登島遠眺，感慨萬千：「這是一座圓夢橋、同心橋、自信橋、復興橋。」

這一創下多項世界之最的「國之重器」，把香港和內地更加緊密地聯系在一起。

進入新時代，如何讓香港發展更好地融入中華民族偉大復興的壯闊征程，這是習近平總書記一直思考的重大課題。

黨的十八大閉幕後不久，2012年11月29日，習近平總書記參觀《復興之路》展覽，提出中華民族偉大復興中國夢的重大論斷。

不到一個月，2012年12月20日，習近平總書記在會見時任香港特別行政區行政長官梁振英時，用這樣一番肺腑之言指明香港與祖國發展命運與共的奮鬥邏輯——

「我說過，實現中華民族偉大復興是中華民族近代以來最偉大的夢想。我相信，廣大香港同胞對此也是念茲在茲的。我也相信，具有強烈民族自尊心和自豪感的廣大香港同胞，一定會同全國人民一道，為實現中華民族偉大復興貢獻力量。」

2018年11月12日，在會見香港澳門各界慶祝國家改革開放40周年訪問團時，習近平總書記深情地說：「我在福建、浙江、上海工作期間都親自謀劃和推動了大量內地同香港、澳門的合作項目。2007年到中央工作後，我分管港澳工作，全面了解這方面的情況。在這個過程中，我結識了很多港澳朋友。」

「中國特色社會主義進入了新時代，意味着國家改革開放和『一國兩制』事業也進入了新時代。」

「對香港、澳門來說，『一國兩制』是最大的優勢，國家改革開放是最大的舞台，共建『一帶一路』、粵港澳大灣區建設等國家戰略實施是新的重大機遇。」

在習近平總書記關心、推動下，一系列重大國家戰略和政策措施相繼出台，為香港發展提供了難得機遇、不竭動力、廣闊空間。

人們清晰記得，5年前，在香港回歸祖國20周年之際，習近平總書記親臨香港視察。當時，港珠澳大橋還正在緊鑼密鼓地建設之中。總書記來到大橋香港段建設工地考察了工程進展情況。隨後，他還考察了香港國際機場第三跑道建設情況。

總書記同前來出席慶祝活動的時任澳門特別行政區行政長官崔世安會面時，關心地問道：「是坐船過來的嗎？」崔世安回答：「是的，坐船要一個多小時。」總書記說：「等港珠澳大橋修好了，可以縮短到半個小時了。」

考察中，習近平總書記對兩大工程給予肯定：建設港珠澳大橋是中央支持香港、澳門和珠三角區域更好發展的一項重大舉措，是「一國兩制」下粵港澳密切合作的重大成果；中央支持香港機場建設第三跑道，就是為了支持香港鞏固國際航空交通樞紐地位，保持和提升整體競爭力。

正是那一次蒞臨香港期間，習近平總書記見證了《深化粵港澳合作 推進大灣區建設框架協議》的簽署，為打造國際一流灣區和世界級城市群描繪出宏偉藍圖。

2018年5月，習近平總書記又先後主持召開中央政治局常委會會議和中央政治局會議，對粵港澳大灣區發展規劃綱要進行審議。

從促進雙向投資、推動貿易便利化，到構建新型合作模式、搭建多元合作平台，再到強調建設好大灣區關鍵在創新……習近平總書記對推進粵港澳大灣區建設作出一系列重要指示批示，對香港更好融入這一國家重大戰略部署提出殷切希望。

從前海深港現代服務業合作區到落馬洲河套地區的港深創新及科技園；從逐步放寬香港人才在粵港澳大灣區內地城市投資及執業限制到大灣區「跨境理財通」業務試點啟動……5年來，粵港澳大灣區發展按下「快進鍵」，呈現出欣欣向榮的發展景象，極大催生着香港發展新動能。

翻看國家「十三五」至「十四五」規劃綱要港澳專章，中央對於香港的清晰定位和科學規劃躍然紙上。

十年間，《全面深化前海深港現代服務業合作區改革開放方案》等出台；「滬港通」「深港通」「債券通」等相繼落地；香港成功舉辦六屆「一帶一路」高峰論壇，加入亞洲基礎設施投資銀行……

乘着國家發展的浩蕩東風，風華正茂的香港迎來了前所未有的發展機遇，書寫着更多「香港好，國家好；國家好，香港更好」的精彩故事。

「保持香港、澳門長期繁榮穩定，支持和推動香港、澳門更好融入國家發展大局，讓香港、澳門同胞同祖國人民共擔民族復興的歷史責任、共享祖國繁榮富強的偉大榮光。」習近平總書記對兩個特別行政區投身新時代改革開放、融入國家發展大局深情囑托、殷殷寄語。

2017年習近平（後排中）訪港期間，見證了《深化粵港澳合作 推進大灣區建設框架協議》的簽署。（新華網）

〈二〉

5年前，10歲的利文喆（前右一）與11歲的陸瑞徽（前右二）一起，為在香港視察的習近平（前左一）演唱了粵劇經典《紫釵記》選段。

2008年7月，時任國家副主席習近平訪港，接受香港小學生獻花致意。（文匯報）

「香港發展一直牽動着我的心。」2017年香港回歸祖國20周年之際，習近平總書記以充滿深情的話語開啟他為期3天的香港之行。

「此行主要有三個目的。一是表達祝福；二是體現支持；三是謀劃未來。」在機場面對記者時，習近平總書記真切地表達了他對香港發展的高度關注。

在香港期間，習近平總書記見證重要合作協議簽署、考察重要基礎設施、會見各界人士代表，親身感受着獅子山下新的發展變化，也不斷思考着「東方明珠」長治久安的根本之策。

在慶祝香港回歸祖國20周年大會暨香港特別行政區第五屆政府就職典禮上，習近平總書記深刻指出：「發展是永恆的主題，是香港的立身之本，也是解決香港各種問題的金鑰匙。」他勉勵大家「把主要精力集中到搞建設、謀發展上來」。

回到祖國懷抱的香港，深刻融入中華民族偉大復興的壯闊征程，迎來跨越式發展，取得了有目共睹的成績。

回歸祖國25年來，香港特別行政區保持繁榮穩定，1997年至2021年，香港本地生產總值年均實質增長2.7%，人均GDP翻了一倍。

回歸祖國25年來，在中央有力支持下，香港成功抵御了亞洲金融危機、非典疫情、國際金融危機等衝擊，國際金融、航運、貿易中心地位穩固，創新科技、文化藝術等各項事業蓬勃發展。

「莫說關山多障礙，一枝一葉總關情。」發展的目的，歸根結底是為了人民的幸福安康。

習近平總書記始終把香港同胞的民生冷暖放在心上，不遺餘力地支持香港發展經濟、改善民生，促進發展成果更多惠及香港市民。

人們不會忘記，2008年，時任國家副主席的習近平來到香港考察，在繁忙的行程安排中，專門抽出時間深入普通社區、居屋，了解香港普通市民生活、聽取同胞心聲。他說「我們都很關心香港居民的生活，所以到你家裏來看看」。

5年前，10歲的利文喆與11歲的搭檔陸瑞徽一起，為在香港視察的習近平總書記演唱了粵劇經典《紫釵記》的選段。總書記稱贊他們年紀雖小，但演唱很到位，並握着孩子的小手說：「中國優秀傳統文化要傳承下去，看到孩子們就看到了希望。」

如今，利文喆長高了、長大了。他拿出當年給習爺爺表演時穿的戲服，一件粉色底上繡有紅藍色團花的披風疊得整整齊齊。他說，雖然這件戲服小了，穿不進去了，但是習爺爺當年的鼓勵，一直陪伴着他成長，見證着他在粵劇表演上取得的一個又一個進步。

「少年希望快樂成長，青年希望施展才能，壯年希望事業有成，長者希望安度晚年，這都需要通過發展來實現。」

「要以人為本、紓困解難，着力解決市民關注的經濟民生方面的突出問題，切實提高民眾獲得感和幸福感。」

「要注重教育、加強引導，着力加強對青少年的愛國主義教育，關心、支持、幫助青少年健康成長。」

……

習近平總書記時時惦念700多萬香港同胞的民生福祉，作出一系列重要指示。各地各部門推出一項項針對性強、含金量高的措施，為香港同胞帶來實實在在的實惠。

全面取消港澳人士在內地就業需辦理許可的要求；在內地就業的港澳人士可繳存住房公積金，享有與內地居民同等待遇；在內地居住並符合資格的香港居民可申請領取居住證，在內地的居住地依法享有三項權利、六項基本公共服務及九項便利，涵蓋就業、教育、醫療、旅遊、金融等範疇……

來自祖國的支持，堅定有力。

新冠肺炎疫情衝擊香港，習近平總書記始終掛念在心，多次明確指示中央政府有關部門採取一切必要措施，全力支持香港特別行政區抗擊疫情。

「相信自己、相信香港、相信國家」「聚精會神搞建設，一心一意謀發展，齊心協力、團結奮鬥，就一定能夠開創香港更加美好的明天」，習近平總書記的話語給人溫暖和力量，指引着香港堅定方向，排除各種紛擾，聚焦發展這個「立身之本」。

〈三〉

香港維護國家主權、安全、發展利益的制度還需完善，對國家歷史、民族文化的教育宣傳有待加強，社會在一些重大政治法律問題上還缺乏共識，經濟發展也面臨不少挑戰，傳統優勢相對減弱，新的經濟增長點尚未形成，住房等民生問題比較突出……香港在發展過程中，也遇到了一些溝溝坎坎。

如何爬坡過坎，推動香港各項事業繼續向前發展？習近平總書記給出了明確答案：「歸根到底是要堅守方向、踩實步伐，全面準確理解和貫徹『一國兩制』方針。」

2017年7月視察香港期間，習近平總書記在會見特別行政區新任行政、立法、司法機構負責人時，一番叮囑語重心長——

「『一國兩制』是前無古人的創舉，無論是全面準確貫徹落實『一國兩制』方針，還是務實解決經濟民生方面長期積累的矛盾和困難，無論是加強對青少年國家歷史文化教育，還是依法打擊和遏制『港獨』活動、維護香港社會大局穩定，都需要大家迎難而上，積極作為。」

解決好香港發展過程中面臨的種種問題，根本是要釐清對一些重大問題的認識。

「『一國』是根，根深才能葉茂；『一國』是本，本固才能枝榮」「祖國日益繁榮昌盛，不僅是香港抵禦風浪、戰勝挑戰的底氣所在，也是香港探索發展新路向、尋找發展新動力、開拓發展新空間的機遇所在」「國家好，香港會更好」……

習近平總書記作出一系列重要指示，展現出為香港同胞謀發展、創未來的切切深情。

2019年，受內外各種複雜因素影響，香港長期存在的問題、積累的深層次矛盾，在「修例風波」中集中暴露出來。香港面臨回歸祖國以來最為嚴峻的局面。

當年11月4日，在上海會見出席第二屆中國國際進口博覽會的香港特別行政區行政長官林鄭月娥時，習近平總書記指出，止暴制亂、恢復秩序「是香港當前最重要的任務」。「依法制止和懲治暴力活動就是維護香港廣大民眾的福祉，要堅定不移。」

在關乎香港前途命運、關乎「一國兩制」方針和基本法能否全面準確貫徹的重大歷史關頭，以習近平同志為核心的黨中央高瞻遠矚，以高超的政治智慧和非凡的政治膽略，堅定不移、全面準確貫徹「一國兩制」方針，為確保香港長期繁榮穩定，領航定向，一錘定音。

「近幾個月來，香港局勢牽動着大家的心。沒有和諧穩定的環境，怎會有安居樂業的家園！真誠希望香港好、香港同胞好。」在2020年新年賀詞中，習近平總書記動情地說，「香港繁榮穩定是香港同胞的心願，也是祖國人民的期盼。」

在以習近平同志為核心的黨中央堅強領導下，一系列具有重大現實意義與深遠歷史意義的舉措出台，為香港克服眼前困難、實現長治久安提供堅實制度保障。

習近平2017年訪港期間探訪本港少年制服團體成員。（新華網）

從建立健全香港特別行政區維護國家安全的法律制度和執行機制、制定實施香港國安法、實現「一法安香江」，到完善香港特別行政區選舉制度、落實「愛國者治港」原則……政治上的撥亂反正，開啟了香港良政善治新局面，為香港各界集中精力解決深層次矛盾和問題創造了基礎條件。

經歷了風風雨雨的香港，站在了新的歷史起點上。

2022年5月30日，北京釣魚台國賓館，天朗氣清。習近平總書記在這裏親切會見新當選並獲中央政府任命的香港特別行政區第六任行政長官李家超。

「在中央政府、香港特別行政區政府和社會各界的共同努力下，香港已實現由亂到治的重大轉折，正處在由治及興的關鍵時期。我相信，新一屆特別行政區政府施政一定會展現新氣象，香港發展一定會譜寫新篇章。」習近平總書記說。

〈四〉

習近平於2017年6月30日訪港，與香港青少年握手問好。（政府新聞網）

習近平2017年訪港期間，深受小朋友歡迎。（新華網）

2021年5月，天問一號探測器成功着陸火星，搭載於着陸器外層平台的「火星相機」由香港理工大學團隊研發；在月球探測工程嫦娥三號、嫦娥四號任務裏，香港科研人員與內地專家共同研制了「相機指向系統」……

中國人星辰大海的夢想裏，有香港同胞重要的一筆。

2017年6月，24名在港中國科學院院士、中國工程院院士給習近平總書記寫信，表達了報效祖國的迫切願望和發展創新科技的巨大熱情。

習近平總書記高度重視，作出重要指示，強調促進香港同內地加強科技合作，支持香港成為國際創新科技中心，支持香港科技界為建設科技強國、為實現中華民族偉大復興貢獻力量。

落實習近平總書記重要指示精神，相關部門迅速作出部署，出台針對性舉措、解決實際性問題，助力擴大和深化內地與香港科技合作。

千帆一道帶風輕，奮楫逐浪天地寬。

在全面建設社會主義現代化國家、向第二個百年奮鬥目標進軍的新征程上，在中華民族偉大復興不可逆轉的歷史進程中，香港不能缺席，也不會缺席。

習近平總書記指出：「香港同胞所擁有的愛國愛港、自強不息、拼搏向上、靈活應變的精神，是香港成功的關鍵所在。」在投身香港發展的廣闊舞台上，在融入國家發展的時代大潮中，廣大香港同胞正以前所未有的熱情貢獻着自己的智慧和力量。

2018年10月24日，習近平總書記來到廣東自由貿易試驗區深圳前海蛇口片區考察。在「前海石」邊，他見到了在前海創業的香港青年郭瑋強。

「當時我有點緊張，普通話也不是很好，磕磕巴巴地介紹了自己。總書記親切地握着我的手，詢問了我的詳細情況。總書記的鼓勵讓我非常振奮，更加堅定自己在內地創業的決心。」回憶起當時場景，郭瑋強記憶猶新。

如今，郭瑋強的創業團隊已申請了20多項專利，並獲得國家高新技術企業認定，推出了4款不同產品，2021年銷售額超千萬元，公司發展進入了快車道。

青年興則國家興，青年強則國家強。青年不僅是香港的希望和未來，也是建設國家的新鮮血液。

香港「少年警訊」成員郭宏晞，珍藏着一段難忘的記憶。2017年6月30日，在香港視察的習近平總書記來到位於新界元朗區的香港少年警訊永久活動中心，看望正在參加訓練的香港青少年。第二年，郭宏晞和小伙伴們親手制作了新春賀卡，表達對習近平總書記的節日祝福，「沒想到習近平主席在百忙之中會親自給我們回信」。

習近平總書記在信裏寫道：「祖國和香港的未來，寄託在年輕一代身上。希望你們讀萬卷書、行萬里路，多學點歷史，多了解點國情，開闊視野，增長見識，錘煉本領，早日成才，以實際行動服務香港、報效國家。」

放眼神州，香港青年成就人生夢想的機遇紛至而來：粵港澳大灣區青年就業計劃、前海深港青年夢工場、各級港澳青年創新創業基地、中央惠港青年八條、特區青年公務員獲送至聯合國機構擔任初級專業人員……

青年一代正陸續成為各行各業的生力軍：大灣區內地9個城市，每個城市都留下香港青年逐夢的腳步，他們將個人理想抱負融入國家夢、民族夢，與祖國、與香港同奮鬥、共成長。

「自信好要緊，應該放開胸襟，願望定會一切都變真。」5年前，習近平總書記曾用這首香港歌曲寄語香港市民，祝願美好前景。

紫荊花開正爛漫，踔厲奮發啟新程。今日之中國，已經勝利實現第一個百年奮鬥目標，正向着第二個百年奮鬥目標邁進，「十四五」規劃和2035年遠景目標綱要清晰擘畫出中國發展的宏偉藍圖。新時代「一國兩制」的成功實踐，將是其中濃墨重彩的一筆。

迎來回歸祖國25周年的香港，掀開新的歷史篇章。在以習近平同志為核心的黨中央堅強領導下，在全國人民的大力支持下，廣大香港同胞團結齊心、共同奮鬥，一個政治民主、法治健全、自由開放、包容和諧、繁榮穩定、胸懷祖國、面向世界的香港必將更好地呈現在世人面前，「一國兩制」在香港的實踐必將取得更大成功！

展現一國兩制優勢 邁向更美好未來

回歸25周年慶祝活動 全民參與

今年7月1日，香港迎來回歸25周年大日子，官、商、民將舉辦一連串豐富多彩的慶祝活動。

香港迎來回歸25周年的重要里程碑，政府與社會各界推出一連串豐富多彩的慶祝活動，以「砥礪奮進廿五載，攜手再上新征程」為主題。7·1重頭戲，包括早上升旗禮期間，在上空有「飛越維港慶回歸」的大型飛機表演，旅遊發展局會於當晚呈獻「幻彩詠香江」特別版，以光影表演閃耀維港兩岸，而萬眾期待的香港故宮文化博物館亦將在7月2日正式開放。

文：本報記者　圖：黃冠華

今年7月1日，香港迎來回歸25周年大日子，隨着《港區國安法》及完善選舉制度兩大舉措落實，回歸25周年慶祝活動將展現香港於「一國兩制」獨特優勢及中央全力支持下，進一步融入國家發展大局，迎接新機遇，邁向更美好的未來。

為慶祝喜慶大日子，官、商、民舉辦一連串豐富多彩的慶祝活動，以「砥礪奮進廿五載，攜手再上新征程」為主題，回顧香港努力的成果。

「飛越維港慶回歸」配合升旗禮

單是7·1當日已有多達20多個活動，早上重頭戲是每年舉辦，配合金紫荊廣場升旗禮的「飛越維港慶回歸」。政府飛行服務隊會採用由固定翼飛機和直升機組成的四機編隊，於升旗儀式期間，飛越會場上空展示國旗和特區旗，向在場人士致敬，活動約於早上8時開始，有意觀賞的公眾人士可於較早時段到維港兩岸海濱佔據有利位置，或可到金紫荊廣場附近觀看升旗儀式，一石二鳥；為了增添慶祝氣氛，飛行服務隊亦將在當日中午時分再次在維港上空進行同樣的編隊飛行表演。大埔、沙田、北區、元朗等區亦會於早上舉辦升旗禮，中山紀念公園更有展示巨型國旗慶祝活動，中西區民政事務處希望通過展示活動增強市民對國家的歸屬感，推展公民教育。

「幻彩詠香江」加強版取代煙花

原定的晚間重頭戲「回歸煙花匯演」因疫情取消，旅發局改為舉辦7月「幻彩詠香江」特別版取代。據了解，屆時會上演以光影激光效果為主的「幻彩詠香江」加強版，與去年跨年倒數的大型燈光音樂匯演相近，「幻彩詠香江」於晚上8時正上演，觀賞匯演的最佳地點是香港文化中心外的尖沙咀海旁、星光大道、灣仔金紫荊廣場的海濱長廊，以及維多利亞港內的觀光渡輪。另外，當局亦會舉辦「香港雞尾酒節」以及「香港美酒佳餚巡禮」等等。此外，香港故宮文化博物館將於7月2日對外開放，展示超過900件珍貴文物及世界各地的藝術珍品。

政府飛行服務隊於升旗儀式期間，會飛越會場上空展示國旗和特區旗。

政府與社會各界以「砥礪奮進廿五載，攜手再上新征程」為主題，就7·1推出一連串豐富多彩的慶祝活動。

康文署場館設施免收費

為鼓勵市民養成良好運動習慣，康文署亦於7．1當日舉辦「回歸25周年——免費玩盡康樂設施」，讓市民可免費使用大部分康文署轄下的收費康樂設施。

舉辦多項展覽及活動

署方轄下博物館則會舉辦多個香港賽馬會呈獻系列及大型展覽，包括：油街實現新藝術空間展出立體數碼影像（亦稱裸眼3D）作品，並融入藝術和科技的裝置、「八大●尋龍記」珍貴恐龍化石標本展覽、呈獻敦煌石窟藝術文化的「敦煌——千載情緣的故事」展覽、展示意大利巴洛克時期充滿視覺震撼的經典畫作「走進巴洛克——卡波迪蒙特博物館珍藏展」、讓觀眾透過現代科技走進古代山水畫世界的「想識●賞析中國山水畫」，以及呈現中國歷代女性特質和起居生活的「眾裡尋她——南京博物院藏中國古代女性文物展」。

署方亦會夥拍私營機構K11、嘉里集團及信和集團呈獻「藝術@維港」，於維港兩岸設置多組戶外藝術裝置作品及大屏幕數碼影像，並在「藝術@維港」下推出「香港賽馬會呈獻系列：藝術有理」，於添馬公園舉辦多組以科學為主題的藝術裝置展覽，3間機構則在尖沙咀及紅磡海濱展出藝術作品。

藝術表演節目包羅萬有

除大型展覽外，康文署亦為市民帶來各項多姿多采的表演節目，包括倫敦愛樂樂團（音樂會銀幕版）、精彩粵劇節目、香港芭蕾舞團改編自經典童話的《仙履奇緣》、國際綜藝合家歡及新視野藝術節，以及讓人眼界大開的藝術科技節目、嘉年華等等。

廉政公署會於7月周末部分日子舉行開放日。

警方會在8月首兩個周末在舊油麻地警署舉行開放日。

警方將舉辦慈善音樂會，門票收益會全數捐贈予4間受惠機構。

香港賽馬會推出香港共慶回歸25周年賽馬日「回歸金多寶」活動。

48個地點推「花悅滿城」

另外，署方於6月至10月期間推展「花悅滿城」計劃，在全港各區共48個主要地點及公園進行園景美化工作，並在6月至12月於轄下不同地區的公園舉辦一系列「歡樂公園」活動。

警隊推出紀錄片

警方亦舉辦一系列慶回歸活動，並設立相關專題網站，包括7月推出警隊紀錄片，展示與民同行、守護香港的決心，並舉辦慈善音樂會，門票收益將全數捐贈予4間受惠機構。另外，警方會在8月首兩個周末在舊油麻地警署舉行開放日，9月更會聯同解放軍駐港部隊及其他紀律部隊等參與步操大匯演。

廉政公署開放日

廉政公署亦會於7月周末部分日子舉行開放日，向公眾展示「堅決反貪從未改變」的初心。

馬會「回歸金多寶」

香港賽馬會則推出香港共慶回歸25周年賽馬日「回歸金多寶」活動，並於6月11日獨家贊助「香港特區25周年回歸帆船賽」，當日共有來自89支船隊約500名帆手參賽，參賽者可自行組隊，選擇全港18區的其中一區作為代表區域參賽，以凸顯香港人同舟共濟、不屈不撓的精神。

全港各區慶祝活動精彩紛陳

中西區創世界紀錄

中西區有一連串慶回歸活動，包括：派發「共慶回歸顯關懷」禮物包、「我和我的祖國」郵票設計比賽頒獎典禮、新巴城巴及電車的車身布置及花車巡遊、中區警署外牆巨型橫額、大型幻彩宮燈展覽、巴士站電子燈箱及環球大廈大屏幕宣傳短片、「我和我的祖國」電影欣賞會、中上環行人天橋系統慶典布置、「我和我的祖國」慶回歸拼圖比賽、萬眾歡騰慶回歸醒獅嘉年華、第10屆回歸盃體育舞蹈錦標賽、繽紛同樂舞之夜中西區慶回歸文藝晚會、中西區慶回歸聯歡晚宴等等。

其中大型幻彩宮燈展覽，將申請打破建力士世界紀錄。

灣仔區舉行大匯演

灣仔區亦十分熱鬧，有慶祝香港特區成立25周年大匯演、入境處協助在外香港居民小組工作及香港特區護照發展展覽、香港書展2022、慶祝香港回歸25周年港島四區乒乓球友誼賽、助養兒童誼親日暨慶回歸25周年、香港特區成立25周年音樂會、健康快車武林群英匯光明2022等等。

南區辦大型汽車巡遊

南區將會於7月31日舉辦，東華三院呈獻：香港汽車會主辦慶祝特區成立25周年港珠澳大橋汽車巡遊，屆時將匯聚全港多個汽車會的力量，邀請400架車輛，包括超級跑車、古董車、老爺車等參與，支持東華三院推動基層市民熱食服務。

油尖旺區少數族裔同樂

油尖旺區方面，則有尖沙咀中心及帝國中心慶祝香港特別行政區成立25周年節慶燈飾、中港城慶祝香港特別行政區成立25周年節慶燈飾、慶回歸金曲唱聚油尖旺、琴鍵弦情音樂會2022原創歌曲演奏、「明千秋偉業　承砥礪香江」慶回歸花車巡遊龍騰耀香江快閃慶祝活動、慶祝香港回歸25周年——與大灣區CEO對談之「一國兩制」對香港青年人的優勢暨《我們的油尖旺故事》新書發布會，以及已完結的慶祝香港回歸祖國25周年音樂會等等。另外，巴基斯坦福利會有限公司將於7月2日舉辦Carnival of the HKSAR 25th Anniversary Celebration，而香港尼泊爾人聯會亦會於7月17日舉辦Inspiring Hong Kong，少數族裔亦共同參與慶祝香港新一章。

新界各區各自精彩

新界方面，北區有慶祝香港特區成立25周年巴士巡遊暨綜合匯演、回歸25周年文化嘉年華會；大埔有大匯演及林村河巡遊；荃灣有學界文藝匯演、慶回歸經典粵劇欣賞會、繽紛活力慶回歸親子競技日、兒童粵劇匯演、慶回歸25周年歌舞聯歡會及文藝薈萃賀回歸等等；西貢則有「凝聚活力朝氣西貢」慶祝香港回歸祖國25周年同樂日、花式跳繩同樂日暨觀摩表演賽、西貢區萬眾同歡賀香港回歸祖國25周年粵劇匯演等等。

康文署舉辦一系列活動慶回歸25年。

演藝界慶回歸 特備節目浪接浪

慶祝回歸25周年，演藝界自然共襄盛舉，製作出連串特備節目相繼推出，從錄製歌曲到文藝晚會、電視劇及廣播劇，節目可謂一浪接一浪。

製作回歸25周年主題曲《前》

回歸25周年主題曲《前》已於5月首播，《前》由張家誠作曲、陳少琪填詞，共有28名歌手合唱，包括譚詠麟、張學友、劉德華、楊千嬅、容祖兒、衛蘭、李幸倪、炎明熹及曾比特等，歌詞提到「無用看得到才信，明白努力後才有望，同留在海港，同聚焦於前世」、「尋夢者啟程起跑線，在這獅子山下衝線，願這香港同心一起創建」，MV剪輯香港運動員參與奧運、消防員滅火、港珠澳大橋興建、廣深港高鐵開通等片段，有總結香港的過去，引領大家放眼未來感覺。

6月30日文藝晚會四大天王現身

另外，6月30日舉行的《香港特別行政區成立25周年紀念文藝晚會》，接近70名演出歌手、藝人名單，主持人包括：汪明荃、曾志偉、鄧梓峰、陳貝兒與內地主持龍洋、尼格買提、張凱麗、馬凡舒。參演歌手包括「四大天王」張學友、劉德華、黎明、郭富城；另外還有譚詠麟、林子祥、葉蒨文、草蜢、李克勤、容祖兒、Twins、楊千嬅、林峯、古巨基，再加上《聲夢傳奇》的炎明熹、姚焯菲、詹天文與鍾柔美等等。演員名單則有胡杏兒、溫兆倫及內地演員周冬雨、易烊千璽。直播晚會的電視台包括：無綫電視、ViuTV、香港開電視、港台電視31、亞洲電視數碼媒體、鳳凰衛視中文台與央視綜合頻道等等。

無綫攝製15集連續劇《回歸》

無綫電視則將於7月4日起推出5部只有1集的單元劇，打頭陣的是《我的驕傲》，之後依次為《究竟天有幾高》、《母親的乒乓球》、《神奇的燈泡》、《曙光》，以及15集的連續劇《回歸》，合共6個部分。演員班底集集不同，何廣沛及陳曉華分別參演《曙光》單元劇和《回歸》，郭晉安及陳煒則擔任《回歸》主角。

《回歸》劇情講述香港不同人物的生活及奮鬥故事，亦提及回歸25年來發生的事件，包括：亞洲金融風暴、非典型肺炎等等。

廣播劇《香江兄弟》中港同步播出

另外，由香港演員沈震軒和內地演員宋嘉其主演的主題廣播劇《香江兄弟》，也於6月下旬在中央廣播電視總台大灣區之聲、香港電台等廣播平台播出，亦於新媒體平台同步上線。故事講述從小失去母親、劏房長大的香港青年強仔和哥哥阿輝，於國家一系列惠港政策支持下，通過不懈奮鬥在大灣區創業，實現人生理想的故事，展示了回到祖國懷抱的香港融入中華民族偉大復興的壯闊征程，凸顯愛國愛港、自強不息、拚搏向上、靈活應變的精神，是香港成功的關鍵所在。

精彩影片
請掃 QR code

回歸25周年重點慶祝活動（部分）

日期	活動	地點及前往方法	詳情
7月1日	飛越維港慶回歸	維多利亞港上空 交通：港鐵尖沙咀站J出口、灣仔站A3出口、中環站A出口、香港站F出口；天星小輪。	早上8時配合金紫荊廣場升旗儀式於維港上空上演，最佳觀賞位置為尖海咀海旁、星光大道、中西區海濱長廊中環段等。
7月1日	「粵來粵好 曲頌盛世」—慶祝香港回歸25周年粵曲表演晚會	灣仔伊利沙伯體育館 交通：港鐵灣仔站A3出口或銅鑼灣站A出口，再步行約10分鐘；巴士：10、109、112、116、170、40X、56A、69X。	晚上7:30開始，中國曲藝家協會香港會員聯誼會特意邀請著名撰曲家方文正，撰寫兩首粵曲：《齊心啟航創未來》和《愛我中華》，粵曲表演晚會以表達熱愛家國情懷為題。
7月2日起	香港故宮文化博物館正式開放	香港故宮文化博物館 交通：港鐵九龍站E4或E5出口，沿雅翔道步行至行人天橋，橫過天橋後，即可抵達西九文化區，路程約10分鐘。巴士：215X、261B、281A、215P、904、905、914、930等；專線小巴26D、74D等。的士於藝術公園入口設有指定上落客區。如自行開車，車輛可停泊於F區停車場或藝術公園（E區）停車場。	標準成人門票50元；特惠門票25元，星期三免費入場（適用於展廳1至展廳7）。特別展覽門票成人120元；特惠門票60元（適用於展廳1至展廳9）
7月23至24日	龍騰虎躍賀回歸	香港文化中心音樂廳 交通：港鐵尖東站L6出口、尖沙咀站E出口再步行；巴士：1、1A、2、6、7、8、8A、8P、9、5、5A、5C、28、234X、234P等；天星小輪。	晚上8時開始，由閻惠昌指揮，共有逾30個單位進行演出，例如：香港中樂團、消防中樂團等。門票已於5月23日開售，票價分成170、220、280及350元4種。
7月30、31日	香港警隊慶祝香港特區成立25周年慈善音樂會 — 樂韻警聲頌銀禧	香港文化中心大劇院 交通：港鐵尖東站L6出口、尖沙咀站E出口再步行；巴士：1、1A、2、6、7、8、8A、8P、9、5、5A、5C、28、234X、234P等；天星小輪。	晚上8時開始，音樂會長約2小時，包括一節中場休息。門票於6月13日開售，票價分330元或780元兩種。知名歌手陳潔靈及葉振棠分別於30日及31日演出擔任特別嘉賓。

熱烈歡迎習近平主席
出席慶祝香港回歸祖國25周年大會
暨香港特別行政區第六届政府就職典禮

習近平主席出席香港回歸祖國25周年大會暨香港特別行政區第六屆政府就職典禮，體現了中央對香港的高度重視及對香港同胞的眞切關懷;對香港「一國兩制」實踐成就的充分肯定;對香港未來發展及特別行政區新一屆政府的全力支持。

發展是香港的立身之本,也是解決香港各種問題的金鑰匙。習主席出席大會暨就職典禮，必將激勵香港穩定人心破困局，提振信心再出發，香港同胞也定將更加快速融入國家發展大局，支持特區政府依法施政,推動「一國兩制」事業行穩致遠，共同書寫良正善治新篇章。

廣東省粵港澳大灣區物業及設施管理聯合會

創會會長

香港	謝偉銓
澳門	謝思訓
廣東	許建華

率6司15局

帶領香港闖新天

新政府 新班底 新氣象

李家超

為香港

New Chapter for

今年 7 月 1 日是香港回歸 25 周年大日子，同時亦是以李家超為特首的第六屆香港特別行政區政府上任。

在政府架構重組方案得到立法會通過後，新一屆政府主要官員，就由原本的「3 司 13 局」（司長及局長）擴展至「6 司 15 局」（正副司長及局長）。李家超在政綱中提出新政府將「以結果為目標」，並要在就任 100 日內，為指定工作定下 KPI（關鍵績效指標），與時並進，提升施政效率。

新一屆政府 6 名司級官員及 15 個政策局局長當中，大部分司局長之位均由新人上場，只有少數司局長以原職留任。

新政府、新班底、新氣象，在萬眾喜迎回歸 25 年之際，將帶領香港再度出發，為香港展開新篇章。

文、圖：本刊記者

財政司司長

肩負重擔強攻房屋問題

由李家超掌舵的特區政府新班子即將上任。現屆特首林鄭月娥政府在換屆前提出「3司15局」架構重組方案，候任特首李家超亦提出政務司、財政司及律政司在現有的司長職位下，各增設1名副司長，變相組成坊間所稱的「6司15局」而在「愛國者治港」原則及新選舉制度下誕生的立法會，火速通過了政府架構重組方案。

架構重組擴至6司15局

新政府架構原有的13個政策局會重組，擴展至15個。政務司司長轄下的政策局維持有9個，食物及衞生局會改組成醫務衞生局。食衞局原有的涉及的環境衞生、食物安全等職能，將撥歸由原來的環境局改組成的環境及生態局。

民政事務局將改組為民政及青年事務局，另設文化體育及旅遊局，打造香港成為亞洲文化及創意之都品牌。

財政司司長方面，轄下掌管的政策局將由原本4個增至6個，其中原有的創新及科技局改組為創新科技及工業局，而原本在政務司司長轄下的運輸及房屋局將撥歸財政司司長負責，並分拆為「房屋局」及「運輸及物流局」。因此，房屋問題在新一屆政府會成為財政司司長的責任。

分拆運房局凸顯重視房屋問題

事實上，香港回歸祖國25年，累積了不少深層次問題，其中房屋問題一直為人詬病，就連國務院港澳辦主任夏寶龍，都曾特意提及香港的房屋問題，希望香港未來不會再有籠屋、劏房。

新一屆政府把原有的運輸及房屋局分拆，正正凸顯對房屋問題的重視，處理土地房屋的老大難問題，亦是李家超政綱中的優先工作。

政府架構重組後，財政司司長將同時掌管在政策上息息相關的發展局及房屋局，加強統籌政府各部門造地建屋工作，房屋問題相信是未來財政司司長工作的重中之重。

李家超政綱中提到，要就個別公屋項目推行「公屋提前上樓計劃」，准許一些未有全面社區設施的公屋，讓輪候市民選擇提早上樓，同時設立「公營房屋項目行動工作組」及「土地房屋供應統籌組」，兩個小組由財政司司長及副司長負責。李家超亦早已表明，副司長會分擔司長工作，按需要被委派處理指定政策項目。

新一屆政府期望在上任100日內，負責督導公營房屋興建的「公營房屋項目行動工作組」，須提交加快興建公屋的初步工作建議及「公屋提前上樓計劃」，期望未來5年提升公營房屋落成量。除了增加公屋單位，亦

財政司司長陳茂波（前左）率領副司長黃偉綸（左）及一眾局長，致力解決房屋問題。

房屋問題相信是新一屆政府需優先處理的問題之一。

李家超（右）曾提出要解決跨代貧窮問題，圖為其早前探訪基層家庭。

會提升綠置居、居屋、港人首置盤等供應，建立房屋階梯，令有不同住屋需要的市民都可「上樓」、「上車」。

發展局——整全規劃發展北部都會區

房屋局主責處理迫在眉睫的房屋問題，北部都會區發展規劃及「明日大嶼」計劃亦是新一屆政府的重要工作，預料將由發展局肩負此重任。

李家超在政綱中亦提到，要全面審視佔地超過1,600萬公頃的綠化地帶及1,600公頃棕地，探討用作安老院舍、住宅等不同發展的可行方案。立法會亦有聲音，要求新一屆政府須就北部都會區的發展作整全規劃，當局必須做好統籌及協調工作。

開拓新發展區，當局要用好《收回土地條例》收回土地，相信亦須檢視相關法例，修訂過時條例，拆牆鬆綁。實際上，發展局3月已向立法會提交文件，表明正檢視《城市規劃條例》、《收回土地條例》、《前濱及海床（填海工程）條例》等，計劃今年內向立法會提出條例修訂草案。修例對發展北部都會區攸關重要，預計新班子上場即要着手處理。

運輸及物流局——加快推展跨境鐵路

為配合發展及增加土地供應，運輸及物流局局長上場後必須加快研究、審視及推展已公布的重要鐵路項目，包括預計2023年動工的東涌線延線、屯門南延線及北環線。

為配合北部都會區發展，現屆政府已建議落實5個新鐵路項目，當中包括連接深圳前海與洪水橋的港深西部鐵路；連接新田及新皇崗口岸的北環線支線；以及將東鐵線向北延伸，遷移羅湖站至深圳的3個跨境項目。有關鐵路建設將加強與深圳互聯互通，有助香港融入國家發展大局。

創科及工業局——致力推動再工業化

國家「十四五規劃」明確支持香港建設國際創新科技中心。財政司司長轄下的創新科技及工業局將肩負起推動創科應用，以及以智能生產為主的再工業化任務。再工業化將會是當局日後的恒常政策職能及工作重點。為了配合北部都會區新田科技城發展，當局將制訂及推行批地等相關政策，引進更多高增值、高技術含量的製造工序及生產線落戶香港，完善本港創科生態圈。

商經局——加入RCEP強化經貿往來

經歷2019年社會動盪、新冠病毒疫情及「封關」後，說好「香港故事」、重新吸引投資者進駐香港，是新任商務及經濟發展局局長的重要工作。當局須強化與內地、亞洲以至海外的經貿往來，為疫後重振香港國際地位及聲譽作準備。隨着包括中國在內的亞太15國簽訂《區域全面經濟伙伴關係協定》（RCEP），香港亦須積極尋求加入，同時要在CEPA框架下，為香港企業進入內地創造更有利條件。當局亦要繼續推動電訊和廣播發展，監督郵政署及香港電台等工作。

財庫局——鞏固國際金融中心地位

財經事務及庫務局的工作，一直以來都是財政司司長轄下的重要範疇。國家「十四五規劃」支持香港發展四大固有優勢產業，國際金融中心是其中之一。

在新的政府架構下，財庫局雖未重組，但工作仍舉足輕重。經濟方面，當局須繼續強化香港作為全球離岸人民幣業務樞紐的功能，豐富離岸人民幣產品和工具，並吸引全球優質企業來港上市，發展金融科技及綠色金融。庫務方面，現屆政府已提出引入住宅物業累進差餉制度，並考慮修改住宅物業差餉寬減，預料會遇到不同聲音，新政府不能忽視。

整頓公務員提升施政效率

政務司司長

政務司司長陳國基（前左）率領副司長卓永興（右）解決香港的多項民生問題。

政務司司長方面，原有的運輸及房屋局分拆後轉由財政司司長負責，減輕了政務司司長的負擔。然而政務司司長轄下的決策局仍維持9個，政府部門過往被指缺乏溝通協調，各自為政，新司長在增強統籌執行能力上需要多下功夫。

李家超參選時已提出就指定工作訂下KPI（關鍵績效指標），檢視各部門運作、程序及相關法例，增設「動員機制」，應對危機及按應急需要設立「指揮部」，並建立盡忠職守的公務員文化。

有關整頓工作非常艱巨，增設政務司副司長有助分擔司長職務。

民政及青年事務局——處理區議會去留問題

香港回歸25周年，「人心回歸」工作仍須繼續。在「愛國者治港」原則下，建立愛國愛港、盡忠職守的公務員隊伍勢在必行，而青年工作亦是未來重點之一。

原本在政務司司長轄下的民政事務局，新一屆政府將分拆為「民政及青年事務局」及「文化體育及旅遊局」。

政府一直被質疑青年工作做得不足，民政局分拆後，會加強地區為本工作，在18區成立「地區服務及關愛隊伍」義工網絡，並制訂及推動更全面的青年政策及措施，創造青年向上流機遇，為青年參與社會事務提供平台。

現屆18個區議會有大量議員辭任或被取消資格，對上一次檢討區議會功能已超過15年前，故此新一任「民政及青年事務局」局長無可避免要處理區議會何去何從的問題。

文體旅遊局——發展文化及旅遊中心

至於分拆出的「文化體育及旅遊局」，把原本分散在民政局和商經局的文化藝術和創意產業政策整合，促進不同文化和藝術流派融合，產生協同效應。

李家超政綱曾提及要讓文化創意產業界應用數碼科技，建立「文化IP」數碼平台，設立東九龍文化中心藝術測試和實驗場所等等，希望為年輕人開拓新出路及就業機會。

隨着西九龍文化區故宮文化博物館開放，將帶動香港成為國家級文物及藝術品全國首選展出地。發展香港成為文化旅遊中心，亦是首任局長的重要任務。

醫務衞生局——檢視及改善應急機制

政務司司長轄下另一改組的就是食物及衞生局，食衞局在新一屆政府會改組為「醫務衞生局」及「環境及生態局」。

經歷兩年半疫情後，「醫務衞生局」須總結經驗，檢視及改善應急機制，提升應變能力。預料當局亦會推行多項重大措施，包括現屆政府早已提出，落實兩個10年醫院發展計劃、制訂《基層醫療健康發展藍圖》等等。

環境及生態局——為食物安全把關

至於「環境及生態局」，除了肩負原本環境局工作範疇外，亦會負責食衞局原來的環境衞生、食物安全、漁農及禽畜公共衞生等政策。

公務員事務局——提升公務員質素

公務員事務局、政制及內地事務局、教育局、勞工及福利局、保安局，5個原本已由政務司司長掌管的政策局，架構上並沒有轉變。

現屆政府最後一份《施政報告》提出，要強化公務員管理，檢視及更新公務員招聘時的《基本法》考核內容，把《港區國安法》納入考核範圍；更要檢討公務員高層職位的選拔聘任機制。

另外，政府成立公務員培訓諮詢委員會，集中加強公務員對國家事務和《基本法》的認識；培養領導才能；了解創新及科技應用；學習國際協作事務等4大範疇培訓。新一屆政府的公務員事務局局長，相信會跟進相關工作，協助政府達致良政善治的目標。

政制局——加強與大灣區城市協商

新政府架構下，政制局負責的兒童權利相關工作，將撥歸勞福局負責。

按「十四五規劃」對香港的寄望，以及隨着北部都會區開發，該區勢將成為中港兩地紐帶，香港將必須積極參與大灣區發展，加強與大灣區其他城市協商、合作，負責內地事務的政制局必須擔起重要角色。

勞福局——解決跨代貧窮試驗計劃

勞福局方面，現屆政府已將分散於不同決策局及部門的人力發展、扶貧和退休保障政策整合，撥歸勞福局負責。

李家超亦提出推行解決跨代貧窮的試驗計劃，推動提升長者及殘疾人士院舍環境標準和供應方案，新一任勞福局局長的工作料將更為繁重。

教育局——加強教師專業操守培訓

教育局方面，2019年社會動盪，不少年輕人走上街頭參與暴力抗爭，教師操守亦備受質疑。李家超提出要加強教師專業操守和培訓，完善教師專業發展，充實國民教育體系，提高學生國家意識和民族認同，相信是新一任教育局局長的重要工作。

保安局——須做好23條立法解說工作

保安局在新的政府架構下，將重新調配部分工作，原本負責的人才及專業人士入境計劃政策事宜，會撥歸勞福局負責，保安局將更專注於維護國家安全、打擊本土恐怖主義、加強網絡及數據安全等工作。

《港區國安法》落實後，特區政府積極推展《基本法》第23條本地立法工作，保安局責無旁貸。2003年特區政府就23條立法觸礁，新一屆保安局局長必須做好有關立法的解說工作，避免重蹈覆轍。

新一屆政府的教育局需提高學生國民意識及民族認同感。

律政司司長

提升香港成亞太區法律調解中心

負責擬備法律，為政府提供獨立及專業的法律意見、維護香港法治及司法獨立的律政司，在新架構下亦增設了1名副司長。

「十四五規劃」下，香港將發展成為亞太區國際法律、交易及解決爭議服務中心。律政司除了負責轄下6個部門，新一屆政府亦要做好推廣《憲法》及《基本法》、安排國際法律合作、宣揚香港司法獨立及優良司法制度等工作。律政司亦須協助引進更多國際爭議解決機構落戶。增設副司長後，律政司工作料將更加積極有為。

今年是香港回歸25周年，市面上已有不少宣傳品，氣氛熱烈。（中新社）

（連任）
財政司司長
陳茂波

（現任發展局局長）
副財政司司長
黃偉綸

廉政專員
胡英明

審計署署長
林智遠

警務處處長
蕭澤頤

入境事務處處長
區嘉宏

海關關長
何珮珊

（大灣區航空行政總裁）
商務及經濟發展局局長
丘應樺

（城大生物醫學工程講座教授、立法會議員）
創新科技及工業局局長
孫東

（連任）
財經事務及庫務局局長
許正宇

（現任建築署署長）
房屋局局長
何永賢

（現任勞工處處長）

（前發展局常秘）
運輸及物流局局長
林世雄

（現任發展局常秘）
發展局局長
甯漢豪

（工聯會立法會議員）
民政及青年事務局局長
麥美娟

第6屆香港特區政府主要官員

候任行政長官
李家超

政務司司長
陳國基
（現任特首辦主任）

副政務司司長
卓永興
（前創科局常秘）

律政司司長
林定國
（大律師公會前主席）

副律政司司長
張國鈞
（律師、民建聯立法會議員）

律政司

公務員事務局局長
楊何蓓茵
（現任公務員事務局常秘）

政制及內地事務局局長
曾國衞
（連任）

教育局局長
蔡若蓮
（現任教育局副局長）

環境及生態局局長
謝展寰
（現任環境局副局長）

保安局局長
鄧炳強
（連任）

勞工及福利局局長
孫玉菡

文化體育及旅遊局局長
楊潤雄
（現任教育局局長）

醫務衞生局局長
盧寵茂
（港大深圳醫學院院長）

精彩影片
請掃QR code

香港第六屆政府主要官員

政務司司長陳國基

1982年：加入人民入境事務處，任職助理入境事務主任
2007年：晉升為入境事務處助理處長，並且先後出任助理處長（執法及訴訟）和助理處長（簽證及政策）崗位
2009年：晉升為入境事務處副處長
2011年：出任入境事務處處長
2017年：出任行政長官辦公室主任
2020年：首任維護國家安全委員會秘書長

政務司副司長卓永興

1981年：加入警務處任職警務督察
1984年：轉職政務職系
2001年：食物環境衞生署助理署長（總部）
2001年：食物環境衞生署副署長（環境衞生）
2003年：公務員事務局一般職系處長
2006年：食物及衞生局副秘書長（食物）
2007年：食物環境衞生署署長
2010年：勞工處處長
2014年：政務主任招聘委員會主席
2014年：律政司政務專員
2015年：創新及科技局常任秘書長
2019年：政策創新與統籌辦事處對話辦公室主任

財政司司長陳茂波

1984年：任新昌集團董事及公司秘書
1990年：創辦陳茂波合夥會計師行
1996年：擔任英國特許公認會計師公會香港分會主席
2006年：擔任香港會計師公會會長
2008年：擔任立法會議員（會計界功能界別）
2012年：發展局局長
2017年：財政司司長

財政司副司長黃偉綸

1985年：出任政務主任
2001年：保安局副局長（後改稱保安局副秘書長）
2006年：經濟發展及勞工局副秘書長（經濟發展）
2007年：教育局副秘書長
2009年：政府新聞處處長
2014年：海事處處長
2015年：發展局常任秘書長（規劃及地政）
2017年：發展局局長

保安局局長鄧炳強

1987年：加入皇家香港警察並出任見習督察一職
2012年：晉升為總警司，及調任元朗警區指揮官
2014年：出任港島總區副指揮官
2015年：晉升為警務處助理處長，及出任港島總區指揮官
2016年：出任人事部主管
2017年：晉升為警務處高級助理處長，兼任行動處處長
2018年：委任為警務處副處長（行動）
2019年：出任警務處處長
2021年：委任為保安局局長

律政司司長林定國

1990年：香港大學取得法學士學位
1991年：英國諾丁漢大學國際法碩士學位
1992年：在香港獲認許為大律師
2013年：獲委任為資深大律師
2014至2017年：擔任香港大律師公會副主席
2015年起：獲委任為高等法院原訟法庭暫委法官
2017至2018年：擔任香港大律師公會主席
2019年：出任消費者委員會主席
2019年：擔任監警會委員

政制及內地事務局局長
曾國衞

1987年：任職助理入境事務主任
1991年：晉升為入境事務主任
2009年：首席入境事務主任
2012年：接任入境事務處助理處長（管制）
2014年：晉升入境事務處副處長
2016年：出任入境事務處處長
2020年：任命為政制及內地事務局局長

律政司副司長張國鈞

1997年：獲香港城市大學法律學士學位並在翌年獲法律深造證書
2000年：成為執業律師
2004年：出任青年民建聯主席
2009年：出任民建聯副主席
2012年6月起：成為張國鈞楊煒凱律師事務所合夥人
2012至2019年：出任中西區區議員
2015年：獲委任為香港房屋委員會委員
2016年4月：擔任香港按揭證券有限公司董事
2016年起：當選兩屆立法會議員
2017年：出任現屆政府行政會議非官守成員

環境及生態局局長
謝展寰

1985年：加入環境保護處，任職環境保護主任
1991年：晉升環境保護署首席環境保護主任（首長級第1級）
1996年：晉升環境保護署助理署長（首長級第2級）
2013年：出任環境保護署副署長（首長級第3級）
2017年：環境局副局長

財經事務及庫務局局長
許正宇

1999年至2003年：出任特區政府政務主任
2008年：加入民建聯
2019年：出任香港金融發展局行政總監
2020年：出任財經事務及庫務局局長

教育局局長蔡若蓮

2013年：福建中學（小西灣）校長一職
2017年：教育局副局長

民政及青年事務局局長
麥美娟

1993年：擔任葵青區議員
2008年：擔任葵青區議會副主席
2015年：自動當選為葵青區議員
2012年至今：立法會議員

創新科技及工業局局長孫東

1990年：北京清華大學精密儀器與機械學學士
1994年：北京清華大學精密儀器與機械學碩士
1997年：香港中文大學機械人與自動化專業博士
2000年：加入香港城市大學製造工程及工程管理學系
2000年：擔任加拿大多倫多大學兼職教授
2019年：當選加拿大工程院院士
2021年：當選香港特區第七屆立法會選舉委員會界別立法會議員

文化體育及旅遊局局長楊潤雄

1992年：加入政府任職政務主任
2004年：晉升首長級丙級政務官
2012年：教育局副局長
2017年：教育局局長

醫務衞生局局長盧寵茂

1985年：香港大學醫學院畢業
1993年：取得香港醫學專科學院院士（外科）
2006年：國際消化外科學會主席
2010年：國際肝臟移植學會主席
2016年：獲委任為香港大學深圳醫院第二任院長

發展局局長甯漢豪：

1989年：加入政務職系
2005年4月至2008年10月：出任教育統籌局副秘書長
2008年11月至2010年3月：出任財經事務及庫務局副秘書長（庫務）
2010年4月至2012年6月：出任行政長官私人秘書
2012年7月至2017年6月：出任地政總署署長
2017年7月：獲委任為發展局常任秘書長（規劃及地政）
2019年：晉升為首長級甲一級政務官

警務處處長蕭澤頤

1988年：出任見習督察
2007年：晉升為高級警司
2013年：晉升為九龍城警區總警司，其後出任人事部人力資源科總警司
2017年：晉升助理處長（人事）
2018年：晉升為高級助理處長
2019年：委任為副處長（行動）
2021年：任命為警務處處長

審計署署長林智遠

2004年：成立「遠景會計師事務所」
2006年：成為香港華人會計師公會理事會成員
2007年：財務匯報檢討委員團成員
2009年：香港華人會計師公會理事會名譽司庫
2012年至2019年：獲選為香港會計師公會理事
2011年：獲選為香港華人會計師公會會長
2011年：當選會計界界別分組委員
2013年：出任粵港灣控股獨立非執行董事
2013年：空運牌照局成員
2017年：強制性公積金計劃上訴委員會委員
2019年：證券及期貨事務上訴審裁處
2020年：成立會計界愛心同盟
2020年：委任為非官守太平紳士
2021年：獲香港浸會大學工商管理學院委任為客座教授，講授高級會計
2021年：當選選舉委員會界別立法會議員
2022年：委任為審計署署長

入境事務處處長區嘉宏

1990年：任職助理入境事務主任
2015年：任首席入境事務主任
2018年：任入境事務處助理處長
2020年：出任入境事務處長

房屋局局長何永賢

1992年：加入政府任職建築師
2009年：晉升為總建築師
2012年：晉升為政府建築師
2018年：晉升為建築署副署長
2020年：出任建築署署長

公務員事務局局長楊何蓓茵

1986年：加入香港政府任職行政主任
1988年：轉職政務職系
2003年：衞生福利及食物局首席助理秘書長（衞生）
2005年：衞生福利及食物局副秘書長（後改稱食物及衞生局副秘書長）
2008年：公務員事務局副秘書長
2010年：晉升為首長級乙一級政務官（D4）
2012年：運輸署署長
2014年：晉升為首長級甲級政務官（D6）
2017年：教育局常任秘書長
2019年：晉升為首長級甲一級政務官（D8）
2020年8月7日至今：公務員事務局常任秘書長

商務及經濟發展局局長丘應樺

1982年：加入國泰航空
2015年：擔任國泰港龍航空行政總裁
2015年：任命為國泰航空董事會執行董事
2017年：委任為國泰航空航空服務董事
2021年：任命為大灣區航空公司（GBA）董事及行政總裁

運輸及物流局局長林世雄

1986年：加入香港政府任職助理工程師
2009年：升任總工程師（首長級第1級）
2012年：升任政府工程師（首長級第2級）
2014年：晉升為首席政府工程師（首長級第3級）
2015年：土木工程拓展署港島及離島拓展處處長（首長級第4級）
2016年：土木工程拓展署署長，（首長級第6級）
2018年：發展局常任秘書長（工務），（首長級第8級）

勞工及福利局局長孫玉菡

1994年：加入政務職系
2011年：任食物及衞生局副秘書長（衞生）
2012年：出任醫療規劃及發展統籌處處長
2017年：擔任財經事務及庫務局副秘書長（財經事務）
2020年：出任勞工處處長

特首辦主任葉文娟

1987年：加入政務職系
2004年：工業貿易署副署長（多邊貿易、區域合作組織及歐洲）
2006年：勞工及福利局副秘書長（福利）
2009年：保安局副秘書長
2013年：社會福利署署長
2015年：晉升為首長級甲級政務官（D6）
2019年10月21日：保安局常任秘書長

海關關長何珮珊

1991年：任職海關督察
2010年：晉升至海關監督職級
2013年：升任為海關高級監督
2017年：晉升至海關助理關長
2019年：晉升為海關副關長
2021年：委任為海關關長

廉政專員胡英明

1988年：於人民入境事務處（現入境事務處）就任助理入境事務主任
1988年：出任懲教主任
2011年：出任懲教事務高級監督
2012年：升任懲教署助理署長（人力資源）
2017年：升為懲教署副署長
2018年：出任懲教署署長

嚴防7·1恐怖襲擊

警隊「劍齒虎」裝甲車候命

蕭澤頤：有信心確保回歸慶典安全

臨近七一，警務處處長蕭澤頤接受《堅雜誌》訪問時指：本港恐襲威脅級別屬「中度」，即有受襲的可能。

今年七一是香港回歸 25 周年大日子，亦是第 6 屆特區政府宣誓就職。警務處處長蕭澤頤接受《堅雜誌》訪問時表示，過往有不少海外恐怖襲擊都是針對重要或敏感日子，本港恐襲威脅級別屬「中度」，即有受襲可能。

蕭澤頤表示，警隊將會全體總動員，防止孤狼式突擊，全新國產裝甲車「劍齒虎」將隨時候命。屆時，重要人物出入地方將列為無人機限制飛行區。警方更會推出全新的「反恐獎金計劃」，鼓勵市民善用舉報熱線，希望達至全民反恐。

回歸 25 周年，蕭澤頤「絕不會掉以輕心」。無論是否有國家領導人訪港，警隊都會繼續保持專業，絕對有信心確保回歸慶典能夠在安全有序的情況下進行。

文：郭延桐

警方部署新國產裝甲車「劍齒虎」隨時待命。

POLICE CORDON DO NOT CROSS 警察封鎖線，不得越過

警務處處長蕭澤頤上任一年，警隊在他帶領下，保障了三場選舉安全及順利進行，最近更破獲了不少涉及真槍實彈或爆炸品的案件。

自《港區國安法》實施以來，蕭澤頤認為香港的治安情況越趨穩定，但仍有部分激進分子死心不息，轉向地下化，處心積慮囤積武器，等待合適時機發動襲擊。

他舉例，今年5月23日警方破獲一宗管有爆炸品案件，案件中搜獲40公斤化學原材料，對公眾安全造成極大威脅。種種跡象顯示，本港仍持續面對本土恐怖主義威脅。

去年香港回歸紀念日前後，發生「孤狼式本土恐怖襲擊」。

評估風險嚴防孤狼式突擊

對於如何應對七一回歸紀念前後的恐襲風險，蕭澤頤絕對不會掉以輕心：「我們見到過往有不少海外恐怖襲擊，都是針對重要或敏感日子，而去年香港回歸紀念日前後，發生了孤狼式本土恐怖襲擊，反映香港正面對同樣風險。」

目前本港的恐襲威脅級別維持「中度」，即有受襲的可能性。蕭澤頤表示，暫時未有具體情報顯示，香港可能成為襲擊目標。警隊會繼續不斷檢視環球及本地情況，適時進行風險評估，從而作出有效部署。

總動員確保回歸慶典順利舉行

蕭澤頤透露，早於去年初已開始部署今年「七一」回歸紀念活動的安保工作，由副處長（行動）負責統籌「警隊督導委員會」，當中有8個工作小組，會研究包括裝備、交通、訓練、人力資源、行動策略、傳媒管理等範疇，全力準備與回歸慶祝活動的有關工作。「警隊督導委員會」將按風險評估，部署整體警政方案及協調所有總部及前線單位。

目前在內部層面，蕭澤頤表示已經總動員所有總區同事參與今次的安保行動。與此同時，警隊亦會積極調配輔警，負責協助日常警務工作，確保前線警務工作不受影響。警方同時會加強情報搜集工作，進行線上線下巡邏。此外，警隊亦會調動便裝人員，留意行動範圍內是否有可疑人物或可疑事件出現，務求第一時間遏止可能發生的違法事件。

POLICE CORDON DO NOT CROSS 警察封鎖線，不得越過

警方一直希望多元化推動全民反恐，教育市民一旦遇上恐怖襲擊時需採取「閃、避、求」策略。

警方推出的「反恐舉報熱線」，熱線號碼為：63666999。

劍齒虎裝甲車是中國警察專用。

POLICE CORDON DO NOT CROSS 警察封鎖線，不得越過
POLICE CORDON DO NOT CROSS 警察封鎖線，不得越過

國產「劍齒虎」裝甲車隨時候命

裝備方面，現役「銳武」裝甲車自2009年3月起，在警隊已服役逾10年，於2019年黑暴期間，「銳武」裝甲車頻繁出動，加快了裝甲車的損耗。蕭澤頤表示警方會分階段引入一共6輛國產第四代裝甲車：「劍齒虎」，逐步取代現有「銳武」裝甲車。

「劍齒虎」裝甲車除增強了保護性能，更配備了多孔發射器，發射各類型低殺傷力彈藥，並安裝了先進的攝錄系統。警方會根據實際情況或風險評估，如出現嚴重傷亡、財產被大肆破壞或主幹道被擾亂等情況，「劍齒虎」會隨時出動執行各種任務。

警方去年底亦購置了3輛國產小型水炮車，方便在本港橫街窄巷較多的環境下出動。蕭澤頤強調，警方不止從國內選購裝備，亦會參考外國類似裝備作比較：「祖國科技日益發展，相比海外國家的裝備，（質素）確實有過之而無不及，也適合香港警方使用。」

慶典會場設定無人機限飛區

此外，考慮到外國曾出現恐怖分子以無人機攻擊國家元首及重要基建設施，警方亦準備引用6月剛生效的《小型無人機令》，將接近回歸慶典會場一帶，以及重要人物出入的地方列為限制飛行區。

「日本、委內瑞拉同伊拉克，都出現過有人利用無人機攻擊國家元首的襲擊事件。黑暴期間，警方曾於拘捕行動中搜出過爆炸品引爆裝置、無人機，以及一些供無人機使用的投擲器。」有鑑及此，蕭澤頤決定在香港特別行政區成立25周年慶祝活動期間，會視乎情況需要，設定相關限飛區。他呼籲市民在進行無人機飛行操作前，應透過民航處網站「SUA一站通」，查核限飛區範圍，以免觸犯法例。

現時全港有超過220個地點，基於航空安全或保安理由，已被指定為限飛區。如有小型無人機在未有按法定要求獲得相關許可情況下，於限飛區內飛行，則該小型無人機的遙控駕駛員、負責人，以及其他相關人士，都有可能需要負上刑事責任，最高可被判罰款港幣10萬元及監禁2年。

呼籲「全民反恐・見疑即報」

在這次安保行動中，蕭澤頤不斷提醒警隊同事要提高警覺，但市民亦可以隨時幫手，落實「全民反恐・見疑即報」，如市民發現身邊有可疑人物、活動或物品，應盡快報案，大家同心協力，才能真正維護社會治安。

警察封鎖線，不得越過

紅磡暢運道天橋一架銳武裝甲車，於2019年理大衝突事件中，被掟中汽油彈，一度大火。

ORDON
OT CROSS
警察封鎖線，
不得越過
POLICE CO
DO NO

「銳武」裝甲車在2019年的反修例示威中首次出動。

蕭澤頤處長（右一）視察反恐演習。

蕭澤頤舉例，一間五金舖如果有人突然前來購買大量化工原料，例如化肥、腐蝕性物品或易燃物等等，但又未有提供證明或明其用途，店主應立即報案，這些資料對警方調查非常重要，他希望市民可以善用舉報熱線，警民合作，全民反恐。

推出全新「反恐獎金計劃」

警方推出的「反恐舉報熱線」，熱線號碼：63666999，同時接受電話、短信和微信舉報。目前反恐熱線已收逾千舉報，蕭澤頤指有信息就「絕對會跟進」。

為鼓勵市民見疑即報，警方亦推出全新的「反恐獎金計劃」。蕭澤頤解釋，任何市民若能提供可靠涉恐消息，不論經任何途徑舉報，只要對偵查涉恐罪案有關鍵性協助，跨部門反恐專責組會在案件完成檢控後，按嚴格機制作出評核和確定賞金金額。

商場港鐵站進行反恐演習

警方一直希望多元化推動全民反恐，例如之前宣傳「提防有『炸』」，教育市民一旦遇上恐怖襲擊時須採取「閃、避、求」策略，即盡快以安全路線離開，切勿停留拍攝，若無法離開現場，應尋找掩護物或可上鎖的房間匿藏，切勿使用發聲或發光裝置，並在安全情況下致電999報警求助。

蕭澤頤表示，警方會參考近年全球的恐怖襲擊手法，在不同地點及場所進行專題性反恐演習，當中包括機場、港鐵站、大型商場及體育場地等設施：「我們會盡力尋求公眾人士參與，目的是提高大家對反恐的認知。例如在商場做演習時，警方會邀請商場保安人員參與，讓他們知道萬一發生恐襲事件時，清楚自己的角色和可以做的事情。」

正密鑼緊鼓搜集情報部署行動

回歸25周年安保行動在即，蕭澤頤透露警方正密鑼緊鼓進行情報搜集和行動部署，「絕對不會掉以輕心」。無論屆時是否有國家領導人參與活動，警隊都會繼續保持專業，他絕對有信心，確保香港回歸祖國25周年的安保行動，能夠在安全有序的情況下進行，市民和社會各界可以一起慶祝這個重要日子。

精彩影片
請掃QR code

警察封鎖線，
不得越過
POLICE CORDON
DO NOT CROSS
警察封鎖線，
不得越過
POLICE CORDON
DO NOT CROSS

東張女神 利穎怡 心口掛勇字

利穎怡任《東張西望》主持，經常為小市民發聲，被網民封為「正義女神」，她直言開心之餘亦有壓力。

無綫資訊節目《東張西望》經常探討民生議題為小市民發聲，多個主持的表現都獲得觀眾認同，當中利穎怡（Joan）早前因追訪美孚老鼠屋業主，被對方老羞成怒「批踭」襲擊，成為網上熱話，多年來 Joan 多次「深入虎穴」為受害人爭取公義追求真相，又曾率義工清理 735 公斤鋁罐，滿頭大汗不顧形象，因此被網民封為「正義女神」！奮勇幫助別人之餘，Joan 亦勇於追夢，渴望成為一位出色的演員，而且更是不惜一切。

文：陳偉立
攝：Cody Wong
服裝：Carven
鞋：Prada
髮型：Perry Law @WP Salon

現年34歲的利穎怡（Joan）加入《東張西望》轉眼已7年時間，原本她在加拿大修讀經濟學系學士課程，回港後努力追尋演員夢，輾轉間卻成為了資訊節目主持，她直言這幾年的經驗令她人生豐富了許多，眼界大開，但起初做主持並非其首選，她說：「首先好感恩大家因為《東張西望》認識利穎怡這個名字，入行時我們一班新人齊齊許願，希望若干年後的自己會是怎樣，我的其中一個願望是在街上有人認得我，現在也叫做有人認出我是《東張》其中一個主持！其實當年沒有計劃走主持這條路，初初入行拍攝《霎時感動》，導演問我會否考慮加入《東張》，但我表示自己比較想演戲，到一年後我們有機會合作，碰巧他們需要一名三文兩語也不錯的主持，於是再邀請我，而我是在外國讀書，亦有參加過台灣同學會，所以也算合資格，那個時候我才決定試一試，原來當年是我的同學黃耀英（同為《東張》主持）推薦我，之前我沒有真正多謝過他，現在趁這個機會說聲多謝。」

初生之犢不怕危險

現在Joan的主持表現駕輕就熟，但回想剛做主持時經常「撞板」，屢遭批評，亦令她度過一段時間的低潮期：「我一向說話比較多動作，常被觀眾批評我浮誇，花了不少時間調節，加上後期製作錄音原來很困難，要掌握說廣東話節奏及咬字，試過錄了很久仍未如理想，監製叫我休息一下，我忍不住跑到洗手間大哭，其後我不斷向其他主持偷師，特別是模仿區永權錄音的節奏，才越做越好。」

說到主持《東張》最困難的地方，自然是要採訪不同奇怪事件，多恐怖的個案例如直擊甲由屋老鼠屋都不可推辭，更隨時面對有暴力傾向的人士，Joan笑言自己最初是「初生之犢不畏虎」，覺得樣樣事物都非常新鮮，慢慢才知道原來可以很危險，自覺最性命攸關一次是採訪屯門山景邨高空擲糞便玻璃樽的「擲屎伯伯」，她說：「我們都很緊張，在現場做街訪時，不知道該名伯伯會否隨時掟樽，之後我戰戰兢兢到了他樓層的單位卻又摸門釘，隔了幾天有人報料指他早上會去晨運，我們就一早去找他，怎料他又剛剛出了門，於是我跑了20分鐘狂追他，到採訪他時又不停爆粗！幸好最後總叫完成任務，他更坦白認錯。」有些個案，Joan早已做好心理準備會有危險，但有些事卻是突如其來，她曾到銅鑼灣欲訪問地產舖一名女事主，怎料突然衝出一名男子以刀指嚇：「誰會想到人來人往的銅鑼灣街頭，有人會拿生果刀出來？」至最近她追訪美孚老鼠屋業主，被對方老羞成怒批肘襲擊，最後要報警求助，事件亦成為網絡熱話。

利穎怡因主持《東張西望》經常身陷險地，自認膽小的她被迫練大膽及急才，現在已比以前成熟不少。

利穎怡平日予人傻氣愛笑感覺，性格「傻大姐」，但工作時即變得十分認真，更不怕辛勞到骯髒又危機四伏的地方進行採訪。

精彩影片
請掃 QR code

有份參演葉念琛的《華麗戰場》，利穎怡直言很珍惜每個機會。

利穎怡入行不久即往內地採訪玉林狗肉節，救了幾百隻狗，她表示滿足感很大。

親自清理鋁罐山，不得不寫個服字給她。

利穎怡直言做《東張》主持很有使命感，希望幫到人，大家還記得這位魚塘騙案的根叔嗎？

獲封正義女神感壓力

講到最有成功感的一次採訪，Joan回想是多年前返內地採訪玉林狗肉節，當時她與工作人員走散，獨自一人與狗義工一起救狗，卻被反對的群眾追趕，險象環生，最終成功排除萬難救出數百無辜的生命：「幾百隻狗生活環境很差，用無辜眼神看着我們，回想也覺得心酸，最終救到牠們分外感動！」

問到主持《東張西望》如此辛苦及危險，為何仍堅持多年？她直言是使命感驅使：「設身處地想下如果我被騙，也希望有人代我發聲，我一直抱着這個心態，希望盡量幫到求助的人，台前幕後都覺得在做有意義的事，所以經常互相鼓勵。」對於被封為「正義女神」，Joan直言不敢當，高興之餘亦有壓力：「當然很開心，始終是個稱讚，證明我們拍攝是沒有白費，令我覺得自己是個『有用的人』，我會盡最大努力，但並非每次都能幫到別人，所以這個封號是有壓力的。」她又將功勞歸於辛勤做資料搜集的幕後同事：「觀眾可能未必知道，短短十分鐘播放的片段，我們已經拍攝了多天，每天日曬雨淋八至十個小時，很多時候都是『食白果』，甚至有些幕後同事要事前實地考察，花了整個星期甚至幾個月去查，所以每一個單元都是充滿汗水！」

鏡頭前Joan面對危急關頭往往處變不驚，但她直言本身是個膽小愛哭的人，小時候因哥哥搶贏廁所也可以大哭一場，但做《東張》主持迫她快速成長：「這幾年見識了很多，讀萬卷書不如行萬里路，現在堅強得多，加上幕後跟我說做主持不應放太多個人情緒，即使報道很感人的故事，都不可以在鏡頭前哭。」

捱更抵夜由臨記做起

入行以來，利穎怡主要以節目主持的身份跟觀眾見面，但其實她一直有團「演員之火」從未熄滅，當年入行亦全因渴望做演員：「小時候很愛看劇集，看醫生劇就想做醫生，看律師劇就想做律師，慢慢發現其實我最想做演員，可以感受不同的人生，讀書時期參加過很多話劇演出，叔叔嬸嬸有鼓勵我參加港姐，但我覺得自己不夠漂亮，還是另想方法加入演員行列。」在加拿大大學畢業後Joan便回流返港擔任公關工作，但她不理家人反對，每日放工就去做臨時演員，拍通宵戲再上班，一星期大部分時間都是這樣過，當年青春的她果然有無限精力，而且團火燒得很旺！

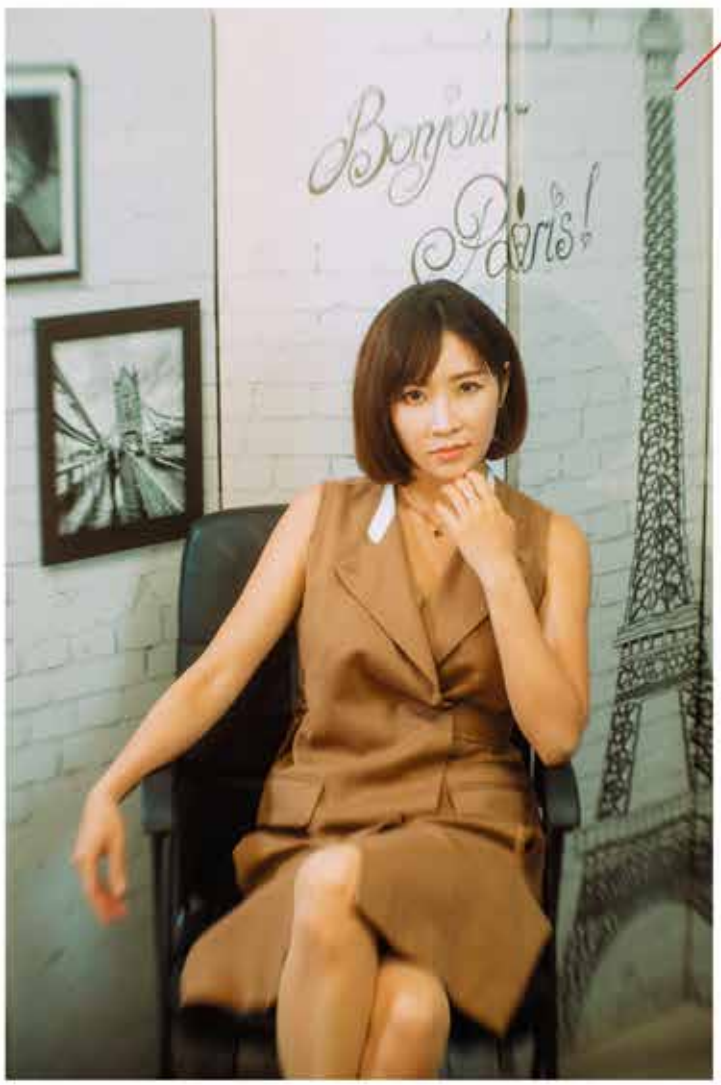
就是這股對演戲的熱情，同行人士都為她搭路，為她引薦工作，又介紹她加入無綫做特約演員，Joan毅然辭去安穩的白領工作，機緣巧合下有份拍攝《愛．回家》，之後她再修讀電視藝員訓練班……沒有一步登天，只是心口一個勇字慢慢捱出頭來，成為今日大家認識的利穎怡。

Joan曾串演多部劇集，包括《荷里活有個大老千》、《寶寶大過天》及《一笑渡凡間》等，戲份不算多，但她每次都落力演出，盼望有天演技會被觀眾認同，她又興奮透露將會參與兩部新劇，一個是辣妹角色，另一個則是身世可憐的太太，短時間內有兩個截然不同的角色，可謂過足戲癮！問到最想參演甚麼類型的劇集，她笑說：「一直最想拍攝穿越劇及韓式偶像劇，始終現實生活我們不可能穿越，又不會經歷太盪氣迴腸的愛情，我仍很有少女心的！」

計劃多多拍片兼開網店

早年她兼任製作人炮製網劇，直言「冇人搵索性自己搵自己演出」，但發覺有很多瑣事要兼顧，因此放下了一段時間，最近不排除會再度出擊拍片，加上正計劃好好經營YouTube平台，拍攝不同題材的網片，例如有關英文故事書題材，進軍小朋友市場：「希望大家認得我是《東張西望》的利穎怡，但同樣不止是《東張西望》的利穎怡。」

除了演藝事業，最近Joan與好友尹詩沛（Nicole）、吳紫韻（Purple）正籌備美容健康產品網店，Joan負責健康養生的部分，因她之前有濕疹、敏感肌膚及甩髮問題：「我之前身體有這些問題，用過一些產品覺得有效，希望藉此推介給大家，網店還有其他健康食品，都是我們親身試過的產品。（為甚麼突然有搞生意的想法？）最近我覺得頗大壓力，Nicole就提議我一齊搞生意，鼓勵我嘗試多方面發展，當作是一個新挑戰，衝擊一下。」她表示與閨蜜共投資六位數資金，事事親力親為，積極開拓自己的事業。



利穎怡主持形象入屋，但她同時希望演技獲認同，盼有更多演戲機會。

後記

訪問當日，Joan以一頭新短髮Look現身，感覺清爽更適合她率直的個性，她直言最近工作壓力較大，希望以短髮為自己打氣面對新挑戰！入行以來她多數都是長髮造型，她笑說：「以前覺得短髮很顯肥，但近幾個月我好像瘦了些，可以嘗試一下！」大家又是否喜歡Joan的新短髮Look？

利穎怡最近剪了短髮Look迎接新挑戰，希望做生意及演員路都有新氣象。

南北匯

私房菜的私密時光

CLUB SONO

墨魚子流心蛋

凍鮑魚

黑松露炒斑球

宮保大虎蝦

南北匯 CLUB SONO

地　　址：九龍尖沙咀天文臺道8號5樓502室
預訂電話：64538383

隨着夏日來臨，女生們都換上消暑新裝，而仲夏必備日常隨身恩物，還有一個 Straw Bag（編織包）！Straw Bag 用料多為草、藤、麻等天然植物混編而成，天然材質給人高度舒適感，又與夏日陽光愉快氣息相襯，且能輕鬆造出清新悠閒造型，非常適合打卡！加上各大名牌紛紛推出新品推波助瀾，令 Straw Bag 成為今夏潮流恩物。今期就為大家搜羅各式人氣編織包，讓你做個夏日時尚達人！

文：Mike Chan

夏日女生必備 大熱悠閒風 Straw Bag

各大品牌每到夏季都將Straw Bag推陳出新，然而說起編織包，不得不提法國時尚經典人物Jane Birkin！眾所周知，Hermès Birkin靈感是來自Jane Birkin，然而她本尊卻對Straw Bag情有獨鍾，據說她曾在倫敦Portobello Road花5英鎊，購買水桶竹籃，而鏡頭之下，亦可見她經常挽着Straw Bag出巡遊歷，滿滿悠閒風韻，在Jane Birkin的加持下，從此令廉價的編織袋變得不平凡，也成為休閒風潮的單品聖物。

法國時尚經典人物Jane Birkin最愛挽着Straw Bag出遊。（黑白圖片）

爽朗實用 Tote Bag

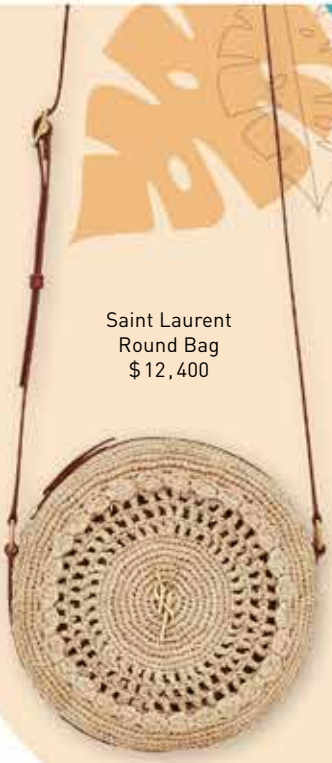
Straw Bag最大行其道又最為實用，當然是Tote Bagmn型態。無論你是郊遊或是到海灘作下水禮，Tote bag的容積都足夠有餘，更可將各式小物一併放入，一袋走天下！當中Prada的Logo Print Raffia Tote Bag就以簡潔造型示人，配上標誌倒三角Logo，除了天然原色，還有白、黑、卡其、黃及粉紅色選擇。另外，西班牙品牌LOEWE新系列Paula's Ibiza推出的Anagram Tote Bag，都是以編織稻草包及酒椰葉纖維製作，備有大小手挽袋及水桶袋款選擇，可以滿足不同女生所需。

LOEWE
Anagram Tote
Bag $8,100

簡約優雅 Shoulder Bag

法式代表Saint Laurent今季令人驚喜的有Round Bag單肩包，以酒椰葉纖維作素材的袋身中央飾有金屬YSL字母，配上可調節皮革肩帶，悠閒風正好切合夏天生活日常！而英倫的Burberry亦將2019年面世的LOLA換上編織版本，用上大地自然色調的天然酒椰纖維面料，袋身配上TB金色Logo和拋光鏈帶，優雅簡約。

Burberry
Lola Bag
售價待定



Saint Laurent
Round Bag
$12,400

水桶造型 Bucket Bag

編織的Bucket Bag（水桶包）一貫悠閒風情之餘，立體容積夠實用，就如Max Mara推出的水桶包，意大利的手工，內裡加有帆布，配上黑色皮肩帶，動靜皆宜；至於Loewe的Balloon荷葉邊索繩水桶包，則在水桶包上採用編織酒椰纖維荷葉邊，感覺更為Lady。

Max Mara Woven Rattan
Bucket Bag 售價待定

Loewe Paula's
Ibiza Balloon
Ruffles Raffia and
Leather Bucket
Bag $12,950

優雅女生 綺麗手挽袋

手挽的Straw Bag也是甚受歡迎的款式，如Pucci推出的Basket Bag就以天然棕櫚秸稈製造，配上樹脂手挽，充滿夏日風情；Christian Louboutin的Frangibus小手袋亦非常搶眼，以紅色皮革和酒椰葉打造，配以彩色的流蘇飾邊，加上兩個手挽均飾以銀色窩釘，與天然風的Straw Bag帶來極大反差萌，有着不一樣的味道！至於今季大熱的Mini Size也是另一焦點，Tory Burch的迷你草織包更可手挽掛肩兩用，性價比很高。

Tory Burch Mini Straw Bag
$2,950/b

Pucci Jane Large Basket Bag
$7,180

Christian
Louboutin Small
Frangibus
$13,500

Prada Raffia Tote Bag
$14,300

玩味設計 迷你Clutch Bag

如果只帶隨身小物輕裝出遊，那嬌小玲瓏的Clutch Bag（手抓包）尺寸剛剛好！除了傳統的款式，勇於接受新事物的女生可以揀玩味之選，就如Anya Hindmarch的Eyes Woven Clutch，扇形加上一雙招牌小眼睛，設有流蘇拉鏈，非常可愛！另外，以天然玉稻草製作籃子出名的巴西品牌SERPUI，也推出了香蕉造型的Clutch Bag，充滿童心！

Anya Hindmarch Eyes
Woven Clutch $2,126

SERPUI Straw Banana
Clutch Bag $6,314

食得和味

日本過江龍赤身燒肉Yakiniku USHIO最近落戶香港開新分店，將赤身和牛熱潮引入香港。

黑毛和牛牛柳心，位於腰後方的一小塊肉，是相當稀少的部位。

廚師發辦的燒肉餐單，會視乎即日抵港的牛肉部位而定，包括辣椒肉、臀肉心及肩三角等，每位$988起。

主廚高園幸司師傅以純熟的刀功，根據和牛部位及紋理，切割成合適的大小及厚薄，才上碟予客人。以高溫快速燒烤，封鎖肉汁、保留精華。

鹿兒島直送 赤身和牛 肉味濃

赤身燒肉Yakiniku USHIO

日式燒肉的歷史雖然只有短短數十年，但卻是當地甚受歡迎的料理之一，還不時興起燒肉新潮。像是位於福岡的赤身燒肉Yakiniku USHIO，便是時下人氣高企的新派燒肉店。店子最近衝出日本，選址中環開設海外首家分店，同時引入最新的赤身燒肉熱潮。所謂「赤身」，其實是指和牛瘦肉部位，油脂較少但勝在肉味濃郁、口感豐富，油脂不及雪花及霜降部位，在日本方面甚受食客歡迎。

香港分店主廚高園幸司師傅表示，他們主打鹿兒島新村畜產農場直送的新村黑毛和牛，除引入最高級數的霜降西冷外，還供應不同部位的赤身和牛。高園幸司師傅以廚師發辦的方式，設計了兩款特選餐單（$988起/位），肉品因應即日到港的辣椒肉、西冷、牛柳心、臀肉心及肩三角等稀有部位組合而成。當中最名貴的是辣椒肉和牛柳心，前者有濃郁肉香及具有嚼勁；至於牛柳心的肉質細嫩滑溜，鮮美可口，是極致的精品燒肉。

意式赤身和牛配魚子醬 $398
前菜餐牌有不少用赤身和牛入饌的選擇。生牛肉片佐番茄、沙律菜及魚子醬，清爽不膩。

餐廳設計簡約富時代感，加上空間十足，坐得分外舒適。

USHIO特製泡芙
廚師發辦餐單附送的甜點是店家以秘方炮製的泡芙，外層酥脆、裏面柔軟，為美好的一餐作結。

赤身燒肉 Yakiniku USHIO
地址：中環威靈頓街2-8號威靈頓廣場地下
查詢：2328 2318

人氣過江龍

日本福岡和名古屋是不少港人的旅遊熱點，受疫情影響，超過兩年未能舊地重遊。幸好最近有兩間來自當地的人氣過江龍食店落戶香港，包括來自福岡的赤身燒肉 Yakiniku USHIO 及名古屋的田中壽司，不妨「食咗當去咗」，一解「鄉」愁。

文：Angela Chun

吃盡鮪魚之顛 $208
是店中招牌刺身盛合，可以吃到赤身、中拖羅和大拖羅。

手握腦天壽司 $48
每天限量供應，面層鋪上吞拿魚頭頂的肉塊，魚味濃郁鮮美、油脂豐腴。

大將 Tasting Combom 二人前 $188
八小碟包含芝麻納豆吞拿魚、吞拿魚山芋漬、赤身、松露大拖羅、吞拿魚血合及中拖羅等，可一次品嘗多種風味。

名古屋 鮪魚專店

田中寿司

主理人田中誠一大將擅長處理吞拿魚料理，不但追求食材新鮮上乘，對配搭及烹法同樣一絲不苟。

來自名古屋的田中寿司，主打鮪魚料理，必試店家名物如吞拿魚血合（$28，左）、超大盛吞拿魚中落（$68，中）及中落鐵火（$48，右）。

田中寿司
地址：荃灣楊屋道1號荃新天地一期 UG樓37號舖
查詢：2941 0590

日本人出名對食材要求嚴謹，尤其是壽司刺身，非優質及新鮮不可。位於名古屋的鮪魚壽司店石亭，主理人田中誠一大將擅長選用不同品種及部位的鮪魚作菜，可謂鮪魚達人。以他為名的全新壽司店「田中寿司」，最近落戶香港，供應招牌手握壽司及鮪魚料理。

鮪魚即吞拿魚，是不少港人喜愛的刺身類別。「田中寿司」香港店選用日本當季豐收及由產地空運直送的漁穫，像是北海道、青森縣、三重縣等，單是吞拿魚品種就有長鰭、黃鰭及大目，加上稀罕的部位如魚頭頂肉，是本地少有的吞拿魚專門店。此外，除了刺身壽司外，還推介吞拿魚血合及超大盛吞拿魚中落。吞拿魚血合是加入魚血的吞拿魚肉，含豐富鈣質，是日本人視為珍寶的佳餚。而超大盛吞拿魚中落，則是大魚骨旁刮出的魚肉，味道鮮美，不會太肥膩。

究極鮪魚七貫寿司盛 $298
由黃鰭、長鰭及大目三種吞拿魚不同部位組合而成的壽司拼盤，鮮甜豐腴。

香港店感覺溫暖，充滿木系和風氛圍，比一般壽司店開揚寬敞。

在家工作後遺症 腰痛腳痛手尾長

疫情關係，不少公司在過去數月，為了減少同事間染疫風險，都安排員工在家工作。可是，都市人運動量不足，沒有了搭車上班下班的步行，身體活動就更少，體重亦會上升；加上部分家庭沒有充足空間辦公，長期坐姿不良，終致關節肌肉問題，近期到脊醫診所求助的痛症個案上升，不少是與在家工作後遺有關。

撰文：脊醫王俊華

Profile
脊醫王俊華資歷：
香港脊醫學會、脊骨神經科博士、香港註冊脊醫、美國註冊臨床營養學家

於公司有老闆同事在旁，員工都會坐得比較端正，但是在家裏工作，一般會坐得比較隨意，盤腿坐、翹腳坐、打側身坐；加上香港居住空間有限，部分人沒有適合人體工學的辦公桌椅，可能要拿着手提電腦在飯枱工作，或是坐在梳化甚至床上，不良的坐姿有可能引發多種由腰至腳的問題。

長期盤腿坐 可致梨狀肌症候群

有位中年女士求診時表示，在家工作期間，習慣把手提電腦放在客廳茶几上，席地而坐處理業務。每日維持盤腿的坐姿數小時，終於感到臀部及大腿後側痹痛，痛楚更一直延伸至小腿，行路時痛楚加劇，雙腿動作變得不靈活。她說自己是坐骨神經痛，經過檢查，證實患上梨狀肌症候群（Piriformis Syndrome）。

長期盤腿坐使盆骨維持在不正當姿勢，壓力變得左右不平衡，盆骨出現功能性問題，壓力落在一邊，擠壓到梨狀肌引致痛楚之餘，也會影響外觀變成長短腳。梨狀肌是位於髖關節深處的一條小肌肉，起點在薦椎（Sacrum俗稱尾椎）前面，終點在盆骨大轉子（Greater Trochanter of Femur 髖關節外側骨頭凸出之處），梨狀肌在人體作用是讓髖關節靈活做出外旋的動作。

引致臀部及腿部痛楚麻痹的成因，是由於坐骨神經從臀部伸延至腿部，需通過梨狀肌下方，若這條小肌肉長期受壓，變得充血、水腫、痙攣和發炎，壓迫到坐骨神經就會觸發痛痹，出現梨狀肌症候群。

梨狀肌症候群一般是女性較男性容易出現，原因是女性經常翹腳坐，令臀部受壓不均側向一邊；這種痛症容易被忽視，症狀初期痛楚只是間歇性出現，稍為伸展一下便得以紓緩，要發展至痛楚加劇，雙腿乏力，行路不靈活才注意到。

治療上，脊醫以超聲波幫助她的梨狀肌消炎，紓緩疼痛麻痹，並且以手法矯正腰椎及盆骨問題。提醒大家，不時要

觀察自己姿勢，避免長期翹腳或盤腿坐，縱使坐姿難以轉變，也要每隔三十分鐘便站起身，看看遠方景物放鬆一下，喝點水補充身體所需，做一些動作伸展關節和肌肉更加理想。

坐骨神經痛 起因很多

該名女患者亦提到自己是坐骨神經痛，在此也要解說一下，其實坐骨神經痛與腰背痛等字眼，所表達的意思差不多，只是形容痛症的位置，而並非痛症的起因。

坐骨神經是由腰椎第四、五節神經線，及薦椎（薦骶骨）第一、二、三節神經線，通過腰位置，再經過坐骨位置，然後黏附在一起，統合稱之為坐骨神經。而坐骨神經痛泛指以上提及的神經線有任何受壓，由腰至臀部，經大腿後方肌肉再落至小腿，因壓到坐骨神經而引起的痛楚。

坐骨神經痛的起因有多種，腰椎問題包括腰椎間盤突出、腰椎錯位或滑脫，盤骨問題包括梨狀肌的肌肉拉傷、發炎或收緊，這些情況都會壓到坐骨神經而引致痛楚。

腳底筋膜炎 留意起床第一步

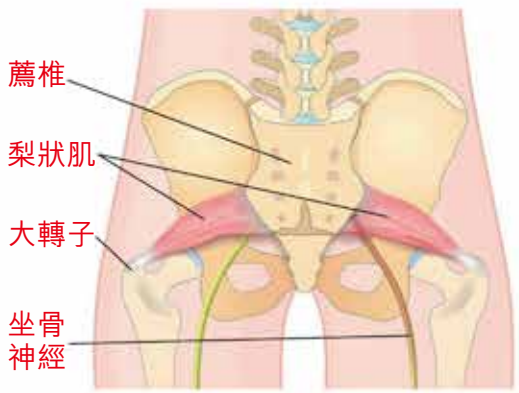
部分人坐得太久，起身時會感到腳底痛，有機會是腳底筋膜炎引致。腳底筋膜炎的徵狀，許多患者於早上第一步踩在地，即感到腳底有如被千支針刺，尤其是頭幾步腳底特別痛，但過一會又覺得暢順沒那麼痛，這是因為血液循環改善，腳底筋膜與小腿會拉鬆一點，不過，若站立、步行或跳動得太多，腳底筋膜發炎位置長時間被按壓，就會變腫再痛。

有患者會因為避免腳筋或腳底疼痛而改變步姿，這樣的不正常步姿，腳部着力不當，可引至髖、膝、踝等關節出現毛病，並且發現有些腰背痛人士，病因便是與長期腳底筋膜炎有關。

控制體重 最為重要

有位扁平足中年男士覆診時表示，早前健身室因疫情關閉數月，沒有運動之餘，在家工作經常一邊吃一邊做，體重上升不少，感到腳底痛；由於天生扁平足，之前已給他訂做鞋墊作改善，但體重使扁平足惡化，沒去健身沒有拉筋，小腿肌肉更是繃緊，增加了足底筋膜炎的痛楚。

從X光檢查見他的腳踭出現增生，相信是身體太重，小腿拉扯太緊影響，治療上，針對矯正腳底筋膜，紓緩筋膜的張力，利用衝擊波和電磁波放鬆腳底及小腿肌肉，增加腳底血液循環。腳底筋膜炎情況惡化，有機會導致腳踭增生即是長出骨刺，當骨刺形成後，步行時，腳根骨滑囊、腳底脂肪墊及腳底肌膜，會受骨刺的擠壓和刺激，導致長期發炎引起疼痛，情況嚴重者治療的困難度亦會加大，更有需要手術處理，應及早求醫。假如身體過重，經常穿高跟鞋，經常站立或步行，就必須關注腳部痛症，當中最重要是控制體重。



經常盤腿坐，坐姿不良，有可能誘發腰腿痛症。

運動減輕腰腳不適

1 弓箭步，手掌向牆用力推，收緊腹部及臀部肌肉，維持動作，藉此鍛鍊正面和側面腹部肌肉，保護腰椎有助減輕腰痛。留意兩隻手掌高低不一，可交替位置，兩腿亦要前後交替，重複動作，刺激不同角度的核心肌肉。

2 雙腳放鬆在地上，慢慢將腳後踭提起，保持10秒後放鬆，重覆10至15次，想加強難度亦可把雙手放在兩邊膝蓋向下施壓。這套簡單動作有助強化足弓肌肉，減輕腳底不適。

3 女士們可做瑜伽式子中的半魚王式（Ardha Matsyendrasana），坐在地上左腿彎曲貼地，屈曲右膝並將右腳底踩在左臀外側，右手放在右臀後側的地板上，以支撐身體；吸氣，左手向上伸展，呼氣，左手肘放在右膝外側，將膝蓋與手肘互相擠壓，以增強上身扭轉的幅度，保持兩邊坐骨貼地，頭部緩慢向右轉，維持姿勢，呼吸10至12下，每下吸氣時拉長上身，呼氣時輕輕扭轉多一點。換另一邊重覆動作。

為香港譜寫新篇章