經濟雜誌 Magazine

窺訪 台灣觸碰底線

詆毀「一國兩制」

葉劉淑儀 點破

佩洛西惡毒動機

「香港須口誅筆伐」

目錄 / Contents

003 堅評 佩洛西竄台玩火自焚 中國統一邁出實質步伐

004 封面故事 竄訪台灣觸碰底線 詆毀「一國兩制」
葉劉淑儀點破佩洛西惡毒動機
「香港須口誅筆伐」

012 沉冤未雪 飛磚擊殺羅伯案 兩黑衣少年脫殺人罪
「共同犯罪」原則不被採納
陪審團裁決再惹爭議

020 傳播病毒 坊間流傳學生偽造「假陰性」快測10招
校長：古靈精怪害人害己
法學教授：最高可判處監禁14年

024 疫情告急 疫情急速傳播 香港避無可避
新冠未完猴痘殺到

030 房屋政策 建屋量不達標 供求嚴重失衡
李家超推「公屋提前上樓」
交通配套最大考慮

034 環保災難 政府不執法 超市無王管
膠袋徵費計劃前功盡廢

036 娛樂 楊卓娜 人生馬拉松

042 科技 暑假玩到盡 上山下海Gadget全攻略

044 飲食 中環蘇豪食廈 FOCO食得型格

046 健康 盲目生酮飲食 小心酮中毒

封面故事 /

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

編輯部：
電話：+852 2157 9881
傳真：+852 2157 9880
電郵：info@kinliu.hk

廣告部及市場部：
電話：+852 2157 9881
傳真：+852 2157 9880
電郵：ad@kinliu.hk

PUBLISHER 出版人：
諾訊國際有限公司

PRINTER 印刷：
Teams Printing Co., Ltd.
Unit 2501, 25/F, Trend Centre,
29-31 Cheung Lee Street,
Chai Wan, Hong Kong.

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

佩洛西竄台玩火自焚 中國統一邁出實質步伐

美國政壇第三號人物、眾議院議長佩洛西不顧中國的強烈反對，於8月2日晚鬼祟竄訪台灣，引發又一次台海危機。佩洛西竄訪台灣，一為私利，二為激怒中國「以台制華」，但從事件發展看，不論是佩洛西還是美國當局，只能是玩火自焚而失敗。中國則在統一大業中邁出實質性的步伐。維護國家主權、統一和領土完整是包括香港同胞在內全體中國人的共同義務，在反對美國干預中國內政，挑釁「一中」原則方面，香港也須盡自己的義務。

佩洛西這次亞洲之行，沒有將台灣列入官方公開的宣告之中，但很明顯，竄訪台灣才是她此行最主要的目標。佩洛西竄訪台灣的動機和目的，行政會議成員、新民黨主席葉劉淑儀在接受本刊專訪時有深刻的揭露，一方面，身為政客的佩洛西，為了吸引眼球轉移視線，為扭轉美國民主黨在今年11月中期選舉中的不利形勢，同時也為延長她個人的政治生命，屬一己之利。

另一方面則是美國「以台制華」的謀略，美國總統拜登以管不了眾議院議長為由，推托責任，但卻又默許軍方為佩洛西護航，很明顯，美國是有意借佩洛西竄訪台灣，挑釁「一中」原則，欲激怒中國，令中國如俄羅斯那樣，在戰爭中泥足深陷，從而起到「以台制華」，遏止中國崛起的目的。

從事件的發展看，不論是佩洛西還是拜登為首的美國當局，都沒能從佩洛西的危險行動中得到甚麼好處，佩洛西雖然在一時間內，成功吸引了全球的視線，但換來的是罵聲一片，她的魯莽行動，也再次在美國政壇中，成為黨爭的攻擊目標。中國更對佩洛西及其家人提出制裁。佩洛西為一己之私竄訪台灣，結果是玩火自焚，讓自己陷入巨大的困境，為自己的魯莽行為付出代價。

美國的「以台制華」盤算同樣未能打響。美國強拉歐洲捲入俄烏戰爭，卻不但未能取得他們所期望的結果，反而為自己帶來通脹高企、經濟衰退等重大問題，現在又欲打「台灣牌」，在中國撈回一點好處。但中國並沒有上當，佩洛西竄台沒有令中國陷入危機，反而再次在全球範圍強化「一中」原則，得到聯合國和全球多數國家的支持，挫敗了美國孤立中國的圖謀。

中國在佩洛西離開後，隨即展開環台灣島的軍事演訓，宣示了主權，展現了強大的軍事實力，對干預中國內政的外部勢力，起了強大的震懾作用。中國並提出8項措施反制美國，擊中美國的痛點，讓美國為自己的挑釁行為付上代價。

以蔡英文和民進黨為首台灣島內的「台獨」勢力，同樣也要為這次勾聯外力，倚美謀獨的鬧劇付上代價。佩洛西竄台，為台灣帶來巨大的不安，帶來巨大的麻煩，損害民眾的利益，島內民眾表達強烈的不滿。大陸更對「台獨」組織及其背後的支持力量作出懲罰，環島軍事演訓也對「台獨」勢力起了震懾作用。

很顯然，佩洛西竄訪台灣，帶來的結果，是進一步挫敗美國的「以台制華」和「台獨」勢力「倚美謀獨」的圖謀。中國則在全球政治、外交上，取得進展，強化「一中」原則，取得更廣泛的國際支持，更透過環島軍事演訓，宣示主權，令台海出現新常態，在促進國家統一事業上，又邁出堅實的步伐。

佩洛西挑釁「一中」原則，掀起台海危機，香港雖然不處在這次角力的主戰場，但絕不能說這件事與香港全無關係。事實上，不論是佩洛西還是蔡英文，在這場鬧劇中都不忘捎帶上香港，詆毀「一國兩制」，又故意安排佩洛西會見流亡台灣的林榮基，除了要為蔡英文和民進黨的選舉造勢，也想借機再次挑撥香港事務，意圖再次搗亂香港。

因而，香港必須要有所警惕，沉着應對，除了「口誅筆伐」、義正詞嚴地駁斥佩洛西、蔡英文詆毀「一國兩制」的謬論，也須謹守崗位，落實好《國安法》，落實好「一國兩制」，為中國的統一作出應有的貢獻。

洛西惡毒動機

須口誅筆伐」

窺訪 台灣觸碰底線

佩洛西（左）在窺訪台灣期間，配台蔡英文（右）詆毀「一國兩制」。

佩洛西（左一）到台灣「立法院」，由副院長蔡其昌（左二）接待。

詆毀「一國兩制」

葉劉淑儀點破佩「香港

美國眾議院議長佩洛西8月初竄訪台灣，掀起新一波台海危機，更在台灣配合蔡英文詆毀香港的「一國兩制」，行政會議召集人、立法會議員、新民黨主席葉劉淑儀接受《堅雜誌》專訪時指出，佩洛西竄訪台灣一為吸引眼球轉移視線的政治花招，一為意圖激怒中國，讓中國在泥足深陷於戰爭，以達至遏制中國的目的。她認為，台海危機從經貿上對香港不會造成多大影響，但破壞地區穩定，影響中美關係，對香港帶來一定的影響。對於詆毀「一國兩制」的言行，香港則須口誅筆伐，作出反應。

葉劉淑儀認為，香港特區政府一直秉承「小政府、大市場」傳統，不願意介入市場，亦缺乏領導層的整體規劃，以致於在許多方面落後於深圳等周邊地區，出現被規劃的問題。她出任行會召集人，協助政府就一些中長期發展的重大議題進行研究，提出建議，並協助政府做好政策解說。

已表明將不再參選特首的葉劉淑儀表示，她從未考慮過退休，只要健康許可，能做多久就做多久。她更表示，美國的參議員有些甚至要抬入議會，做到過世的，她也將一直做下去，亦沒有再找伴侶的想法。

文：文武　　圖：黃冠華

葉劉淑儀（右）接受專訪，表示香港須對佩洛西詆毀「一國兩制」口誅筆伐。

美國眾議院議長佩洛西竄訪台灣，引發新一波台海危機，解放軍於8月4日至7日，在台灣島周邊的六個海空域進行重要軍事演訓，並組織實彈射擊，引人注目。而相比較1996年的台海軍演，這次實彈演訓不僅包圍台灣全島，更加十分接近台灣島各主要港口。解放軍軍機戰艦亦曾多次穿越所謂的「海峽中線」。

佩洛西竄訪台灣為轉移視線

佩洛西為台海帶來新一波的危機，同時也令中美關係再度惡化，中國國務委員兼外長王毅批評，佩洛西竄訪中國台灣地區，是徹頭徹尾的鬧劇，並警告玩火者絕對沒有好下場，犯我中華者必將受到懲處。

對於佩洛西竄訪台灣引發的新一波台海危機，葉劉淑儀指出，佩洛西此行有兩種解讀，其一，這是她作為一名政客，為了吸引眼球轉移視線的招數，因為美國即將於11月舉行中期選舉，外界普遍認為，佩洛西所屬的民主黨，將因政府無力處理通脹高企、經濟放緩問題，無力解決墮胎、槍枝管制等引發的文化鬥爭而導致的社會分化日趨嚴重的問題，因而透過竄訪台灣來轉移視線。

美國有意觸碰一中底線激怒中國

另一種解讀，同屬民主黨的美國總統拜登，以佩洛西是眾議院議長為由，聲稱管不了她，但其實美國政府是默許佩洛西竄訪台灣，想藉此挑釁中國，觸碰中國的底線，激怒中國，讓中國沉不住氣，而發生像烏克蘭戰爭那樣的事情，讓中國像俄羅斯一樣，在戰爭中泥足深陷，希望以此達至遏止中國發展的目的。

她說：「他（美國政府）明知是牴觸中方的底線，因為一中政策講到明，是不可以有官方的接觸，為何美國在台灣只有美國在台協會（AIT）呢？他是故意挑

佩洛西（右四）一向為本港的反對派吶喊助威。

美國總統拜登。

譽，故意激怒中國，牴觸中國的底線，等你最好打仗。」

協助蔡英文詆毀「一國兩制」

佩洛西在台灣期間，與蔡英文一同，褒揚台灣「民主、自由」，而詆毀香港的「一國兩制」，更加會見流亡台灣的銅鑼灣書店林榮基等人。葉劉淑儀指出，佩洛西的這些舉動，是典型的美國式的以「民主」搶佔道德高地，在全世界說教的做法。「雖然（美國）自己的制度問題多多，卻詆毀香港的『一國兩制』，2019年時也是這樣，香港暴動，她說是『美麗風景線』，一味講『民主』理論，搶佔道德高地，而不理別人實際情況。」

她指出，佩洛西是在協助蔡英文詆毀「一國兩制」，借用會見林榮基批評香港人權，利用「民主」搗亂香港。她認為，美國一直是這樣做，所謂輸出「民主」制度，其實是在破壞很多地方的管治。

對香港實質影響不大

葉劉淑儀指出，佩洛西引發新一波台海危機，從香港的角度看，在經貿方面，台灣對香港的重要性很有限，台灣雖然一直是香港市民的旅遊勝地，但現在因受疫情影響，旅遊業萎縮，已經不多人外遊。實際上，從台灣當局對待逃往台灣的香港人可知，台灣其實不信任香港人。因此，從經貿往來的角度看，新的台海危機對香港並沒有多大的實質性影響。

但是，佩洛西和蔡英文當局，有意觸碰國家紅線，當然會引致台海及整個地區的局勢不安，導致關係緊張，影響地區穩定，也會令中美關係再度惡化，因而在地緣政治方面，對香港將會產生壞的影響。

她認為，香港有必要就佩洛西竄訪台灣作出口誅筆伐，事實上，特首、主要官員及多個主要政黨都已經作出表態，而其他具體的應對措施，則須由特區政府再仔細考量。

「有為政府結合高效市場」是新的要點

李家超為特首的新一屆特區政府上任一個月，國家主席習近平7月1日在新一屆政府就職宣誓儀式後發表的重要講話，提出的「四點希望」的第一點，就是要着力提高治理水平，包括完善治理體系、提高治理

身兼新民黨主席的葉劉淑儀出任行政會議召集人，成為首位政黨領袖出任這一職位。

葉劉淑儀認為，特區政府一向比較短視，不擅規劃。

能力、增強治理效能，又提出「要轉變治理理念，把握政府和市場的關係，把有為政府同高效市場更好地結合起來。」全國政協副主席、港澳辦主任夏寶龍在解讀這一重要講話時強調要「突出有為政府建設」。

對此，葉劉淑儀指出，習近平主席這次在七一講話中提出的「把有為政府同高效市場更好地結合起來」，是一個新的要點，而且很重要，主要是針對經濟發展方面。她認為，香港過往秉承港英年代傳統，信奉「小政府、大市場」，很多方面都不願意介入，不願去打破壟斷，不願意約束過度貪婪的市場，這些都不符合市民大眾的利益。比如，過去立法會曾多次關注領展加租、規管劏房等問題，政府都不願介入，不知道應怎樣去規管市場。

既要規管市場又須利用好市場

葉劉淑儀指出，全世界的資本主義社會都有規管市場及約束過度牟利的行為，美國和歐盟都有許多規管合併收購的法律，有嚴格限制反競爭行為，遏制過大的企業，但香港沒有這些經驗，也沒有膽識，素來都沒有。

另一方面，則須注重市場高效，要利用好市場。葉劉指出，過往港英政府也很懂得利用市場，透過公私營合作，透過市場機制，更有效分配資源，承擔風險。現實生活中也可見到，私營企業的效率遠高於政府，中環的私人建設的高樓大廈，建得又快又好，而政府興建的公屋卻慢得多，現在要成立行動小組研究如何提速、提量、提效。

葉劉認為，政府一方面要規管市場，約束市場，不可以讓市場太過貪婪，拖垮經濟，導致貧富過度分化，另一方面則須利用好市場，發揮市場的融資能力、分擔風險，以及有效分配資源的能力。政府應在有需要時介入市場。

沒有哪位財政司司長受過正規經濟訓練

葉劉指出，香港特區政府素來比較短視，每任特首都只考慮自己任期的事，也沒有哪一位財政司司長是受過正宗的經濟訓練，「曾蔭權、曾俊華都沒有」，內地政府，新加坡、韓國的政府卻有很多經濟師，所以香港在處理很多經濟事務時顯得不夠精準。

她指出，香港不擅於規劃，其中一個令人不解的現象是，香港未來的發展規劃往往來自規劃署，但規劃署的規劃師只是負責空間配置，一個城市的發展，應建基於領導層的經濟願景，而非規劃署的空間配置。

香港不擅規劃因而「被規劃」

近期曾往新界北區考察的葉劉淑儀指出，在新界北的沙頭角一帶看到，隔鄰的

新一屆政府上任一個月，葉劉淑儀稱將會向政府提出具體建議。

精彩影片
請掃 QR code

深圳已經發展一日千里，而香港這一邊，仍然與她30多年前出任首席助理保安司時的情形沒有多大差別。

葉劉指出，由於香港不擅於規劃，在許多方面落後於深圳及周邊城市，新界北部只能「被規劃」。「人家已定了東邊是旅遊生態，你這麼小，人家那麼大，你只能跟着做。由興建高鐵時已看到香港『被規劃』的情況，自己沒有主動規劃，沒有主動與別人商討，現在要配合大局走，因為人家發展得比你快，你只能跟着大局走。」

實質上是深圳在領導香港

以港深口岸發展為例，深圳已制定了「東進東出、西進西出」的通關格局，口岸將全部落實「一地兩檢」，而且全部由深圳興建，香港只要派人過去就可以了，而目前香港較倚重的文錦渡口岸，效率低，又浪費土地，作用已不大，因而，目前實質上是深圳在領導香港。未來，香港只能更積極參與與內地合作，在小的範圍上，增加影響力，改變被動的局面。

葉劉指出，中央在這方面向特區政府作出提醒，給予新的理念。新一屆政府才上任一個月，她將會有具體的建議，向特首提出。

政黨領袖出任行會召集人是自然趨勢

葉劉淑儀被委任為新一屆行政會議召集人，成為首位身兼政黨主席、立法會議員的行會召集人。她認為，由政黨領袖出任行會召集人是一個很自然的趨勢，董建華領導的第一屆特區政府，已知道要建立執政聯盟，委任多位政黨領袖入行會，比如曾鈺成等。到現在，行政會議內有八位立法會議員，五大政黨領袖，立法會的班長、財委會主席都在其中，因為政黨領袖參與很重要，所以這是一個自然的趨勢。她又指出，有些人認為政黨領袖不能出任行會召集人，其實是脫離現實。

葉劉指出，她出任行會召集人，除了協助政府解決即時需要及程序性事務之外，也希望能幫助特首處理一些策略性的問題，比如涉及中長遠發展的人口政策，如何解決人口老化問題，如何改善安老，如何解決出生率下降問題，如何應對人才流失問題等。此外，要協助政府加強解釋政策，各行會成員將按自己的專長，協助向社會解釋政策。

從未考慮退休能做多久做多久

近期曾公開表明將不再參選特首，葉劉淑儀強調，不參選特首，並不代表她已考慮退休。她說：「我沒有退休的打算，我健康可以做多久就做多久。在美國沒有議員退休的，美國很多參議員甚至是抬進去投票的，做到過世。我沒有退休的打算，當然工作會有調整，視乎我健康和精力。」

沒有打算再找伴侶

記者問及她有沒有考慮再找伴侶共同生活，葉劉以「搞笑」來形容這個問題，她表示，從沒有這樣的打算。

葉劉淑儀說政黨領袖出任行會召集人是自然趨勢。

推薦三人獲委任政助 新民黨將培育不同人才

新一屆政府新委任了一批副局長和政治助理，這一措施對提升政府的管治效能將會產生多大的影響？葉劉認為，政府有必要委任副局長和政治助理，分擔司局長的繁重工作，而副局、政助的具體工作，則應由相關的司局長因應需要而定。

她指出，由公務員體系以外獲委任為副局、政助的人選，不像政務官（AO）那樣，在政府內部由低位做起，對轄下的各部門、人事升降、資源分配、對外談判都瞭如指掌，亦不熟悉法律條文和政策擬定，因而，政治委任的副局長，多數只能為局長分擔一些具體的項目，而不能協助局長做全面工作。但是，仍然有必要委任副局長，其中一個原因是，現時主禮活動太多，局長須出席各種儀式，不論社團還是基層，或者公民社會組織，以及專業團體的活動都要去，局長還要出席立法會會議，所以需要副局長輔助，而副局長的具體工作，則應由局長差遣。

新民黨推薦的人才有三人獲委任政治助理。左起運輸及物流局局長政治助理陳閔川、新民黨副主席黎棟國、葉劉淑儀、勞工及福利局局長政治助理傅曉琳、創新科技及工業局局長政治助理廖添誠。

副局政助具輔助性作用

她認為，委任副局、政助協助司局長，是社會政治化的新環境下的需要，角色已經不同了。她說：「用以前的架構，一個叻的AO，不是講我自己，為你（局長）看完所有的草擬法律，改一條條例可能600頁，新任的局長或副局長都不可能做到，一定要由熟手的政務官去做，但政務官又沒有時間落區，所以要有政助和政治任命官員，協助拍片、落區，出POST，探訪市民。」

施俊輝是毛遂自薦與新民黨無關

新一批獲委任的副局政助中，共有4人具有新民黨的背景，外界有評論認為，新民黨是這次的「大贏家」。但葉劉不認同這一說法，她說，新民黨向政府推薦而獲委任的只有3人，分別是出任勞工及福利局局長政治助理的傅曉琳、出任創新科技及工業局局長政治助理的廖添誠、出任運輸及物流局局長政治助理的陳閔川。而獲委任為教育局副局長的施俊輝，同樣具有新民黨背景，但葉劉說：「施俊輝不是我們推薦的，我都不記得他是黨員，他最近才申報他是黨員，其實很久沒有來往，他是自己毛遂自薦的，與新民黨無關。」

將派人參選立法會補選

葉劉認為，民建聯已推薦了多人到政府，不計已退黨的張國鈞，已有4人出任局長，多位政助，新民黨只是亦步亦趨。她認為，培養政治人才是政黨的重要工作，也是一種使命。新民黨未來仍將培育更多人才，向政府輸送更多人才。

今屆立法會，新民黨議席由2席增至5席，葉劉對此表示高興，這樣可以令她們的聲音大一些，也可以參與更多的事務委員會，議員的分工也可以更好一點，可以更專注於具體的政策事務。對於即將舉行的立法會的補選，葉劉表示，新民黨一定會派

反對取消區議會 但認同委任區議員

葉劉淑儀認為區議會仍有存在價值，但須符合《基本法》規定。

新一屆特區政府正在思考改革區議會，社會上亦有些呼聲認為，應取消區議會，或應該恢復區議會的委任制。對此，葉劉淑儀指出，不應該取消區議會，區議會的作用仍然重要，但有必要恢復區議會的委任制。

葉劉指出，從她個人的體驗看，她在選舉時發現，如果地區沒有了區議員，或者當區區議員沒有做好地區工作，就會有很多市民投訴，社區的交通黑點、環保黑點沒人理，這反映出區議員是很重要的。

區議會是基層治理重要部分

她認為，區議會是基層治理的重要部分，這一架構在港英年代已開始，當年就已有互助委員會、滅罪委員會、清潔委員會，市區有民政事務委員會，新界有地區區議會，後來十八區都有區議會，然後才有選舉。她指出，區議會是基層架構，有助加強市民聯繫，協助市民解決地區問題，反映市民意見，可以協助政府凝聚共識，真正了解青年人想甚麼，街坊要甚麼。

她認為，地區的分區委員會、滅罪委員會也是基層架構的組成部分，甚至還有人建議應該建立地區醫療衛生委員會，協助做好社區醫療、衛生服務。

區議會存在政治化問題

葉劉指出，區議會確實存在政治化的問題，違反了《基本法》第九十七條的相關規定，未來必須依照《基本法》辦事，區議會不應將自己放大，亦不能再出現部分區議員扭曲區議員工作的情況，比如過往曾有區議員表明只為一部分居民提供服務，就是偏離了正軌。

葉劉認為，區議會應該要有委任區議員。她認為，委任區議員紮根地區，關心地區，都是曾經作出貢獻的人，不會被政治化，是真心協助地區解決問題的人。至於區議會委任區議員的比例為何，她則認為應由政府研究。

人參選，亦已有黨員表示有興趣參選，但派多少人、派誰參選，以及期望贏取多少席位，則尚未具體研究討論。

死者羅長清疑遭黑衣人飛磚擊中頭部身亡。

飛磚擊殺羅伯案

兩黑衣少年脫殺人罪

「共同犯罪」原則不被採納

陪審團裁決再惹爭議

不少市民對羅伯身亡感到悲痛，曾自發到事發現場悼念。Youtuber可澄（左二）慨嘆羅伯因毫無必要的暴動而犧牲性命。

羅伯長子在事發後到上水現場路祭，表現哀傷。

2019年11月13日的早上，上水北區大會堂外的龍運街上布滿磚塊，被阻上班上學的市民自發清理路上的障礙物，一班黑衣人冒出阻止，終演變成衝突。突然現場磚頭橫飛，「羅伯」羅長清當時正拿着手機近距離拍攝現場情況，不幸遭一塊飛磚砸中其左邊太陽穴位置，隨即向後倒地不起，送院後翌日傷重去世。警方事後拘捕兩名當日在場的黑衣少年，控告他們謀殺、有意圖傷人及暴動三項控罪，但經過審訊後三罪中僅得暴動罪成。主審法官指案件非常嚴重，將兩名被告繼續還押等候判刑。案發片段在審訊期間反覆播放，見到殺人磚頭是從黑衣人一方飛來，雖然並非這兩名少年掟出，但控方欲循「共同犯罪」這個法律原則要他們承擔殺人的責任，惟未能令陪審團接納。至於掟出殺人磚頭的那個人，至今仍逍遙法外，羅伯枉死，何時才有人去承擔責任？

文：本報記者

警方懸紅80萬追緝在逃疑兇。懸賞至今仍然有效。

70歲的羅伯為一名食環署外判清潔工，他當日在距離現場數百米的石屋一帶工作，事發時是他的午膳時間。他為人正直、樂於助人，一直與世無爭。他的兒子相信，他當時並無參與爭執，只是希望拍低當時的混亂場面，可以協助到警方的調查，豈料飛來橫禍。

事後多名青年被捕，其中包括現年18歲的劉子龍及17歲的陳彥廷，他們是小學同學，自小認識。二人於2020年4月被正式落案起訴謀殺、有意圖傷人及暴動3罪，但在案件審訊中途，主審法官杜麗冰認為證據不足，裁定謀殺罪表面證供不成立，控方已立即改控二人誤殺罪，惟最終亦獲判無罪。案發時身在現場的X先生及柯明玉女士以控方證人身份在審訊中講述事發經過，輔以多段從遠距離拍到的現場片段，重塑了當時的實際情況。

遭迎面飛磚擊中 羅伯即倒地不起

63歲的X先生在事件中亦有受傷，他當日早上6時許離家上班，但因堵路導致交通受阻而作罷，但他仍協助清理路上的磚頭雜物後才返家。到早上11時許他再次外出，見新運路上再布滿磚頭，

便又出手清理，其他路人加入協助。突然一班為數廿多名的黑衣人抵達叫要他們停手，指他們不應幫政府和警察，又用身體阻礙他們行動，並將磚頭又搬回路上，雙方因此起衝突。

從片段可見，期間黑衣人一方突然退去，但不久又再出現，不單人數更多，大部分人還拿着雨傘。隨着有人大叫「開遮」，便見磚頭橫飛。X先生說這個時候對面擲來一支長鐵通，他便拾起來想用以阻止對方前進，但不久便遭數名黑衣人包圍，有人更拿着鋸向他走過來。突然，他左眼中磚流血，同時手臂又被割傷，當他被人向後拉的時候，便見到羅伯已倒地不起，此時黑衣人亦告撤退。由於X先生第一次路經現場時曾留意過劉子龍，故認出他是其中一個包圍襲擊他的黑衣人。

掟磚還擊黑衣人出於自衛

柯明玉女士當日帶女兒上學路經案發地點，見有石頭堵路便將女兒交托路人後加入清理，突然一班黑衣人衝過來更向他們掟磚頭，她見狀便與其他人「執番石頭掟返過去」。她強調當時掟磚其實是出於自衛，況且她與黑衣人距離甚遠，掟磚只為嚇一嚇對方，並沒有想過會令人受傷甚至喪命。之後她見到有人暈倒，於是打電話報警。

在片段中又可以看到，羅伯當時站在路旁，到爭執激烈時他便走到路上，到距離正被黑衣人包圍的X先生更近一點的地方拍攝。突然，一塊從黑衣人一方飛來的磚頭，正正打在他的前額上，他隨即倒地失去知覺。從法醫判斷羅伯是頭部受傷引致腦硬膜下血腫致死，只是除了他的前額有傷外，他的後腦亦有嚴重受創，估計是他倒地時後腦硬撼地下所致，可能是致死的傷勢。

控方欲以「共同犯罪」原則入罪

殺人磚塊並非兩名被告擲出，但控方認為他們也要為羅伯的死負責，控告他們謀殺罪，用的就是「共同犯罪」（Joint Enterprise）這個法律原則。控方向陪審團陳詞時曾舉例，路人甲見有人被打走過去伸上一腳，他就要為受害人身上的所有傷勢負責，即使那是刀傷。主控官強調，有證據指兩名被告早在事發前一天以WhatsApp商討要帶鎚子去堵路，當日他們夥同其他黑衣人阻止市民清理路障，更向他們掟磚，一行

據現場片段可見，羅伯（紅圈示）當日疑在午膳時間用手機拍攝暴徒，結果中磚倒地。

羅伯遭飛磚擲中頭部，左邊太陽穴位置即時腫脹重傷。

人的行動目的一致。在他們帶同雨傘折返並開始掟磚時，定必已預期會使人受傷，雖然羅伯中磚時兩名被告正忙於對付X先生，惟控方認為他們只是與掟磚的同伙各司其職。

辯方律師則反駁，誤殺罪首先要證明被告是有意令死者受傷害，但片段清楚顯示在羅伯中磚的時候，他們正在X先生身旁，他們的注意力全在X先生身上，根本不知道羅伯的存在，又如何有意圖令他受傷？而且柯女士都說未有想過掟磚會令人受傷，更何況兩名當時只得16歲的少年？

陪審團裁定誤殺及傷人罪不成立

最終，陪審團一致裁定兩名被告誤殺罪名不成立，顯示他們不接納「共同犯罪」原則在本案中適用，不認為兩名被告要就羅伯的死負責。至於他們裁定二人有意圖傷人罪名不成立，等於接納二人是為自衛才傷到X先生，並非蓄意去傷害他。

對於被指蓄意要傷害X先生，首被告劉子龍在被捕後未有向警方招認，在審訊中亦未有作供，但其代表律師在結案陳詞時表示，X先生揮舞那枝長鐵通，令到衝突情況不斷升溫，此時劉子龍為要阻止X先生傷及自己及他人，上前拉扯要他放下鐵通實屬自衛。況且當時劉子龍手中拿着鎚子，但他未有用以襲擊X先生，顯示控方說他是有意圖傷害X先生之說並不成立。

而第二被告陳彥廷在被捕後的錄影會面中曾承認，當日因遇到襲擊，便隨地拾起一把鋸揮舞以圖嚇退對方，聲言不想傷害到人。其律師指，這與片段顯示的情況脗合，就算X先生身上有割傷，但控方根本不能證明陳彥廷當時是刻意傷害他。

認定兩名被告有參與暴動

至於暴動罪，陪審團是大比數裁定二人罪名成立。雖然劉子龍未有承認在場，但X先生在認人手續中將他認出，陳彥廷的兄長出庭作供時又在案發片段中將他認出。而陳彥廷在其錄影會面中，早已招認當日在場，更承認他就是片段中拍到拿着鋸的那一個人。陪審團是接納控方所指，當時是一個非法集會，涉及掟磚等暴力行為便成為暴動，而兩被告是參與其中。

大律師：蒐證困難 謀殺或誤殺脫罪關鍵

牽涉一條人命，兩名涉參與掟磚的被告，最終就謀殺或誤殺都脫罪，成為本案一大焦點。不少人關注控方倚仗的「共同犯罪」（Joint Enterprise）原則為何「行不通」？有大律師分析，主因是蒐證困難，尤其困難在於無法證明擊中羅伯的磚，是由兩名被告擲出。

杜麗冰法官：謀殺罪表面證供不成立

控方曾表明，奪去羅伯性命的磚頭，並非由兩名被告擲出，而是另有身分不明的疑犯所擲。但控方指兩被告身處黑衣人群中、有份向市民掟磚，必能預見可能有人傷亡；基於「共同犯罪」原則，認為兩人跟同夥黑衣人罪責相同。

然而，其實早在審訊途中，控辯雙方曾在陪審團避席下，就原先的謀殺罪是否有足夠證據，展開過激烈爭辯。辯方強調，兩被告從來都無意傷害羅伯；控方則指稱是黑衣人一方首先掟磚，市民才會還擊。惟杜麗冰法官認為，根本沒有證據指兩被告是早有意傷害羅伯甚至將他置諸死地，未能證明到謀殺罪的控罪元素，裁定謀殺罪表面證供不成立，控方立即改控誤殺罪作應對。

蒐證困難：普通法精神「寧縱勿枉」

吳英鵬大律師就認為，司法的過程往往只能根據事後蒐集的證據去「重組」案情，有時證據所能證明的事實或與客觀真實有所出入。普通法的精神是「寧縱勿枉」，以無罪推定為原則，一般而言，被告無須證明自己無罪，而是由控方去證明被告有罪，標準要到「排除合理懷疑」才能證明被告有罪，若有存疑之處，疑點利益則歸於被告。本案首先存在蒐證的困難，特別是無法證明擊中受害人的磚塊是由兩名被告擲出，加上如此高的證明標準，因此控方若要在法律上證明兩名被告有罪是非常困難的。

最終，陪審團退庭商議後，裁定兩被告誤殺罪名不成立。這裁決意味着陪審團不接納兩被告須在「共同犯罪」原則下承擔誤殺罪責。

吳英鵬大律師認為本案蒐證困難，成謀殺誤殺脫罪關鍵。

杜麗冰法官裁定謀殺罪表面證供不成立。

羅伯家屬盼告一段落
議員促緝拿真兇

工聯會立法會議員黃國期望，警方能繼續緝拿真兇。

羅伯在案發時受僱於食環署外判清潔承辦商，午膳期間疑用手機拍攝「暴徒」，豈料中磚後身亡，兩名涉案被告最終被裁定謀殺或誤殺罪均不成立。本刊嘗試聯絡羅伯家屬，詢問是否同意裁決結果，惟他們表示不想再重提舊事。

協助羅伯家屬的工聯會立法會議員黃國接受本刊訪問表示，在法庭有裁決結果後，已立即告知羅伯家屬，並指家屬由2019年事發至今，一直很關心聆訊進展，覺得已討回部分公道，但期望經過案件審結，事件能夠告一段落。

黃國：望警方將主嫌繩之以法

至於黃國則認為，雖對誤殺罪不成立有點失望，但認為定罪的暴動罪亦是相當嚴重罪行：「起碼我們希望能夠在羅伯這件事中，能夠緝拿到兇徒，並且判刑」。黃國說，他留意到主嫌仍未落網，希望警方繼續追查，將主嫌繩之以法。另一方面，黃國說他和家屬都期望，香港需要吸取經驗教訓，以本案作為「由亂到治的標誌」，黑暴事件不再發生。

本刊記者重訪羅伯生前開工報到的上水符興街垃圾站，羅伯的前同事初時都不願再多談事件。羅伯直屬上司阿祥難過地表示，即使事隔多時，至今對事件仍然放不低，始終羅伯入職後便由他負責培訓、跟隨他出車工作；而且羅伯在事發前幾天才剛來港：「羅伯來到香港幾天，就發生這樣的事！」據羅伯的同事透露，阿祥在羅伯身亡後因為太難過，而需請假休息。

羅伯同事：兩名被告脫不了關係

阿祥表示尊重陪審團裁決，在他心目中，始終相信掟磚殺羅伯的真兇另有其人。阿祥自言，事發後他翻看過不同涉案片段，仍認為羅伯是遭身後一名女子從後用磚掟中後腦，而非身處另一方向的兩名被告所為，「相隔整條街，即使是他們擲出，怎會中後腦？就算他們懂得發力擲鉛球，也不能夠回旋啦！」但阿祥認為，雖然兩名被告誤殺脫罪，在事件中仍脫不了關係，「就算有不滿，亦不應以擲磚向政府施壓。」

Youtuber可澄：傷人罪理應成立

曾到事發現場悼念羅伯的「人間有情」Youtuber可澄，亦對陪審團的裁決感到失望。她質疑即使沒有片段證明砸斃羅伯的磚頭由兩名被告擲出，而令謀殺、誤殺不成立，「但傷人罪理應有罪吧？掟磚時無理由沒想過會傷到人！」她慨嘆羅伯因為一場毫無必要的暴動，而犧牲了性命。

警方：不排除有更多人被捕

警方回覆本刊查詢指，有關案件調查仍在進行中，不排除有更多人被捕，並強調執法時會按既定程序，不偏不倚，公平公正，以及考慮證據和實際情況，根據法例採取適當的行動。

有影片拍攝到羅伯中磚倒地後，身旁仍有市民擲磚還擊。

暴動罪成 誤殺無罪？

龔靜儀：陪審團裁決「自相矛盾」

大律師龔靜儀質疑陪審團的裁決矛盾，凸顯陪審團制度有漏弊。

羅伯被殺一案，7人陪審團一致裁定兩名被告誤殺罪名不成立，引來不少質疑，被指未能為羅伯討回公道。即使陪審團的判決結果出人意表，除非是主審法官指引出錯，否則難以推翻。有大律師更認為控方引用「共同犯罪」的原則理應行得通，不明陪審團既然接納兩被告有份參與暴動，為何會不需為他們一方掟出的磚頭負責，認為裁決矛盾。

執業大律師龔靜儀認為，「共同犯罪」概念本應是行得通，但在本案由於有陪審團，故事實裁定方面是陪審團的責任、法律觀點由主審法官負責；其實陪審團已裁定兩名被告暴動罪成立，當然是信納了他們曾掟磚，才會裁定他們有份暴動：「既然你有參與，而在『磚的大戰』中有人身亡，都是你有份導致。」雖然未必有證據證明，涉事磚頭由兩被告掟出，但在「共同犯罪」原則之下，都理應裁定二人誤殺罪名成立。

裁決矛盾：陪審團欠專業技巧分析案情

龔靜儀認為，今次裁決帶出了一個問題，就是：陪審團制度的漏弊。她指現時不少國家都已取消陪審團的制度，「因為不是比人多、一人一票，投出來的就是民主制度、就一定正確」，法律是專門學科，需要專業技巧分析案情。由於法官讀法律出身，不少又做過律師，後來擔任法官時已累積豐富經驗，她認為假如由專業法官裁決，若暴動罪成立，誤殺罪也理應成立，反觀陪審團今次的裁決頗為「自相矛盾」、「出人意表」：「如果可以由法官審理相關案件，相信『出人意表』結果出現的機會，是會很低，甚至是無。」

陪審團審訊是普通法特色，以實踐「被告應由民眾裁決其罪行」的普通法精神，亦是司法獨立及公正的象徵，在香港已實行逾170年。陪審員是審訊中的「事實裁斷者」，去判斷哪些呈堂證供才是事實，他們是從普通市民中抽選出來，希望他們能以普遍市民的良知、集體常識及經驗去判斷是非。

但在目前社會分化對立的環境下，上述的普遍性已非絕對。其實在過去的社會事件後，許多青年被控告嚴重的控罪，當時已有人發起「做陪審員救手足」的行動，蜂湧去登記納入陪審員名單，期望若在「手足」的聆訊中被選上，便能幫上一把。

在今次羅伯被殺一案中，主控官被指在結案陳詞時將事件描述成「市民」及「黑衣人」代表的對決，辯方在陳詞時提出抗議，指控方是隱晦地將「市民」說成是好人、「黑衣人」是壞人，會造成偏見，並強調穿黑衣的一方其實都是香港市民，應該得到公平的對待。

而主審法官杜麗冰在作出裁決指引時，亦一如以往告誡陪審團在考慮裁決時要摒棄無論是對死者、傷者或是被告們的同情心，要以理性客觀地去分析證供，不要被偏見影響判斷。只是外間根本無從得知陪審團是否能夠秉持着這個原則去判案。

精彩影片請掃QR code

覆蓋內地14億人口

提 供 最 優 質 新 聞 資 訊

堅料網 kinliu.hk

公眾號

頭條號

《堅料網》正式進軍微信號及頭條號

請各位踴躍關注

微信掃描關注

頭條掃描關注

坊間流傳

學生偽造假陰性快測10招

坊間流傳有學生測一次後，不斷重覆使用舊照，偽造「假陰性」快速測試結果。

朱偉林校長說，學校檢查學生的快速測試棒，執行上有參差。

校長：古靈精怪害人害己

法學教授：最高可判處監禁14年

學一棒多用

全港學校在今年9月新學年，學生須照舊每天做快速測試。

近日本港新冠肺炎疫情居高不下，學生確診個案上升，幾百間學校先後出現爆疫情況。坊間有人質疑有學生偽造「假陰性」快測結果，招數多多千奇百怪，包括上網直接盜圖，測一次重覆用 N 次，甚或一次過測 5 次等等。

有小學校長留意到相關現象，他批評這些弄虛作假的招式「古靈精怪」，最終只會「害人害己」。有中學校長建議老師加強抽查，若抽查當中發現欺騙行為，需要做出一定處分。

有法學教授指出，學生要學識「守法、依法」，干犯「使用虛假文書罪」，最高可判處監禁 14 年。

文：郭延桐　　圖：黃冠華

早前有中學生在TikTok、Instagram等社交網絡上分享，如何拿果汁、可樂，造假得到「陽性」檢測結果，引起社會譁然。不過原來有人想要「假陽性」，亦有人想要「假陰性」。最近坊間就流傳多種偽造「假陰性」快測結果方法，歸納起來，大概有十招：

包括

（一）測一次用N次，不斷重覆使用舊照；

（二）挪用朋友快測照片；

（三）轉換不同背景拍照扮多次快測；

（四）一次過測5次，寫上不同日期，星期一用到星期五；

（五）還沒等到快測結果就草草了事；

（六）謊稱已快測忘記拍照，根本測都無測；

（七）利用其他液體扮口水快測；

（八）上網直接盜圖；

（九）自己用筆畫一條線再拍照；

（十）無擦鼻就滴測試劑。

傅健慈說，如果學生使用假陰性虛假文件，是犯法行為。

小學校長：最擔心病毒擴散出去

新界校長會副主席、鳳溪第一小學校長朱偉林表示，對坊間流傳的快測「假陰性」招式亦略知一二，曾聽聞有學生做了一次快速測試呈「陰性」後，然後寫上8月1日、8月2日、8月3日，「可以用很多日」。亦聽聞有學生把快測「陰性」棒，在書桌上影一張，飯桌影一張，沙發影一張，床上面影一張，利用不同背景，「又可以用很多日」。

朱偉林校長指出，現在無論是小學生還是中學生，只要接種了2劑疫苗並超過14日，下午可回校進行活動，包括吹奏樂器或體育活動，都可以除口罩進行：「如果有一個同學仔，他本身快測弄虛作假，其實他不幸中了招，那他回到學校，除了口罩進行活動，就會將病毒傳播出去，傳給同班同學，導致整個班級或全校停課，甚至從校園擴散到社區，影響很大。其實最擔心是將病毒擴散出去，讓我們沒有辦法清零。」

每間學校執行參差不齊

朱偉林校長表示，根據教育局要求，學生需要做快測，有陰性結果才能上學，但每間學校「執行上有參差」，有些學校做得很嚴謹，有些學校做得比較寬鬆。

他解釋，有些做法嚴謹的學校，會每日要求學生做完快測後，在檢測棒上寫清楚年、月、日，拍照上傳到指定平台，要求家長檢查確認，並需要帶回校讓老師檢查，屬於「雙重檢查」。但有些學校比較信任同學，連快測圖片都無Check，只需要填表確認做了快測，呈陰性即可：「一定會存在漏洞。」

中學出現漏洞相對小學大

「無論是做得很嚴謹的學校，還是很寬鬆的學校，始終存在一定漏洞，不過相對於小學，中學傾向絕對信任同學，可能較寬鬆，出現的漏洞相對大一些。」朱偉林校長解釋，因為小學生，尤其中、低年級，基本上依靠家長去做（快測），但中學生相對年齡較大，通常自己完成：「家長來說，也未必能管得住，他們在房間做完，其實在房間做了甚麼，家長未必知道，所以我覺得，對中學來說，比較看重學生本身的誠信。至於究竟會不會弄虛作假，小學生弄虛作假機會有，但相對少，中學生（弄虛作假）機會相對大。」

中學校長：多宣傳教育杜絕不誠實行為

創知中學校長黃晶榕表示，平常也有跟其他學校校長和老師聊天，聽過不少千奇百怪的偽造「假陰性」快測結果招數：「我聽得比較多的是網上截圖，截圖後，自己加添名字和日期。」

黃晶榕校長認為，這樣的行為影響非常不好：第一，會讓「防疫失效」，本來可以

有校長認為，校方要多向學生宣傳自律、自愛，不應作出不誠實行為。

黃晶榕校長建議老師加強抽查，若發現欺騙行為，需要做出一定處分。

利用快測盡早發現是否被感染，現在變了發揮不到原本的作用。第二，這是一種「不誠實的行為」，學校需要多宣傳教育，讓學生了解到「自律、自愛」的重要性。

家長、老師責任巨大

黃晶榕校長認為，學生整個快測過程，都是在家中完成，不是在學校，所以家長有一個很大的責任，「確保孩子有做（快測）」。家長需要提醒孩子，每天做，出門前就要做，甚至幫忙一起做，而孩子做完後，家長有責任檢查，監督，確保小孩子有認真做好快測。

另外，學校老師也需要加強抽查：「老師其實一方面要對學生加強教育，講道理，教育學生。另一方面，要抽查快測結果，如果抽查發現存在欺騙行為，我認為需要有處分。」

法學教授：最高可處監禁14年

香港法學交流基金會副主席、法學教授傅健慈表示，如果學生使用「假陰性」虛假文件，會涉嫌干犯《刑事罪行條例》第73條「使用虛假文書罪」，最高可處監禁14年。

根據《條例》所示，任何人知道或相信某虛假文書屬虛假，而使用該文書，意圖誘使另一人接受該文書為真文書，並因接受該文書為真文書而作出或不作某些作為，以致對該另一人或其他人不利，則該名首述的人即屬犯罪，一經循公訴程序定罪，可處監禁14年。

學生要學識「守法、依法」

傅健慈指出，學校不但需要培養學生學術知識，也要教導學生「守法、依法」，教導學生學甚麼是正確，甚麼是錯誤：「如果學生自己為了貪圖方便，不做快測，天天回校說自己陰性，這樣會將學校擺上一個散播病毒的高風險狀態，對自己和對學校都不好，道德上已經不對。但更重要的是，如果他明知故犯，故意偽做假文書，後果會非常嚴重」。

傅健慈希望家長和學校都要正視問題，確保學生不要做出這種惡劣行為，以免違反道德和觸碰法律紅線。

精彩影片
請掃 QR code

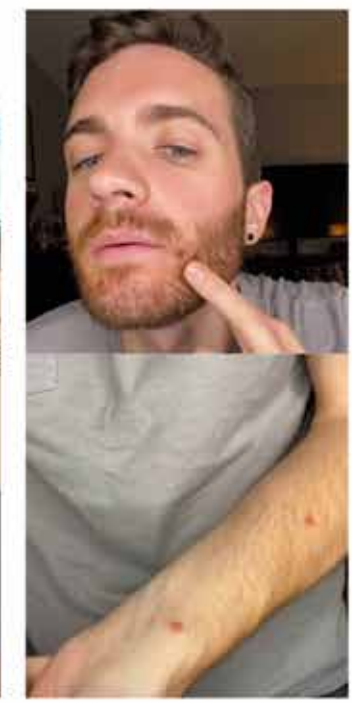
新型肺炎仍在全球肆虐之際，過去只在中西非流行的猴痘病毒突然來襲，三個月以來衝擊了近 90 個國家和地區的醫療防線。猴痘病毒來勢洶洶，世界衛生組織將之定為「國際關注的突發公共衛生事件」。

感染猴痘病毒的人會全身出紅疹，發燒和淋巴腫脹，並有死亡風險。目前病毒以「男男」同性戀者傳播為主，香港雖未發現確診個案，但特區政府已將該病列為須呈報傳染病，公布準備及應變計劃。新任醫務衛生局局長盧寵茂表示，目前毋須計劃全民接種疫苗。

有傳染病專家坦言，香港不可能零感染，猴痘襲港只是時間問題。病毒會不分性別和性取向感染，若以為病毒只影響同性戀者只是誤解。潛伏期長、紅疹形態不同更令猴痘病毒防不勝防，政府應嚴陣以待，在隔離設施、疫苗和藥物等軟硬件方面都做足準備，應對有可能殺到的疫情。

香港避無可避 猴痘殺到

文：李向榮　　圖：黃冠華、資料圖片



福特展示的猴痘，驟眼看像暗瘡。

美國30歲演員福特（Matt Ford），上月（7月）初在社交媒體展示在嘴角、下巴和耳邊的紅疹，這些紅疹並不起眼，驟眼看來更像暗瘡，但兩次感染新型肺炎的福特說，這其實是猴痘，痛苦程度比感染新型肺炎更甚：「這是我一生中經歷最痛的事，痛到一個點讓我無法入睡。」福特說，他要靠食止痛藥才能勉強入睡，而這情況維持了10日有多。

原來6月中，有朋友告訴福特，他可能有感染風險，遂細心自我檢查身體，發現到一些以前沒有注意到的「斑點」，於是去診所檢測，數天後獲通知確診猴痘：「斑點很快就變大，而且令我很痛苦，尤其是長在身體敏感部位的斑點。」他又說，病發期間感到自己出現了流感般的徵狀。

曾祈殷醫生指面對猴痘疫情可能殺到，政府應嚴陣以待。

世衛公布的猴痘相片，患者長滿大豆般的水泡。

疫情急速傳播 新冠未完

世衛：國際關注的突發公共衛生事件

猴痘（Monkeypox）是一種由病毒引起的人畜共通傳染病，即病原體從動物傳播給人類。猴痘病毒1958年首次發現，首次發現在人類間傳播則在1970年的非洲剛果，之後非洲每年平均有幾千宗病例，但病毒甚少傳出西非。

事情在今年起了變化，猴痘病毒突然傳播到全世界，5月英國先發現病例，3個月後傳播到近90個國家或地區。根據美國疾病控制中心（CDC）統計，至8月5日為止，全球有88個國家和地區出現病例，當中80個在過去未發現過猴痘病例。26,864宗確診個案中，有26,519是發生在過去從未發現猴痘的地方。7月23日，世界衛生組織將猴痘列為「國際關注的突發公共衛生事件」，可見情況並不樂觀。

美國為猴痘疫情重災區，有多達7,101宗確診個案，加州、伊利諾伊州和紐約州都宣布進入緊急狀態。美國衛生部長貝賽拉（Xavier Becerra）8月4日宣布，美國將猴痘定為公共衛生緊急事件（Public Health Emergency）。中國國家衛健委7月

美國衛生部長貝賽拉簽署文件，將猴痘定位為公共衛生緊急事件。

醫務衞生局局長盧寵茂指，香港暫時不需要全民接種猴痘疫苗。

1日發布新版猴痘防控技術指南，要求入境人員隔離期間，在排查新型肺炎感染的同時，各地應主動對入境人員進行猴痘病毒排查。

不建議大規模接種疫苗

猴痘病毒與天花病毒同屬「正痘病毒屬」（Orthopoxvirus），所以醫學界相信天花疫苗能有效遏制猴痘病毒。但早在上世紀80年代，天花病毒已被人類滅絕，各國亦因此早就停打天花疫苗，所以目前全球天花疫苗數量很少。

面對猴痘疫情步步進逼，香港特區政府6月初刊憲，將猴痘列為法定須呈報傳染病，並稱會公布準備及應變計劃，一旦猴痘在本港出現甚或爆發，應變計劃會立即啟動。

不過，港府並無大規模接種疫苗打算，衞生署衞生防護中心轄下「疫苗可預防疾病科學委員會」和「新發現及動物傳染病科學委員會」（聯合科學委員會），6月中時表明，審視過最新科學實據，以及世衞及海外衞生當局的建議和本地情況後，決定不建議大規模接種猴痘疫苗，而是建議視乎猴痘疫苗的供應情況，為曾接觸個案人士接種第三代疫苗。

醫務衞生局局長盧寵茂，早前接受中通社專訪時表示，特區政府正密切關注猴痘在全球的發展，但暫時不需要全民接種疫苗。他解釋，猴痘並非空氣傳播，而是通過密切接觸傳播，目前大多數病例與性行為有關。猴痘感染風險與新型肺炎或流感是兩回事，暫時不需要全民打疫苗，即便需要接種疫苗，也會集中在高危人群。

曾祈殷醫生：特區政府要「做嘢」

「其實市民和政府都不能掉以輕心，國家都已經出了聲明，要小心和高度關注，所以現在特區政府要『做嘢』，不能以為風險好細。」香港醫學會傳染病顧問委員會聯席主席曾祈殷向《堅雜誌》表示，他相信世界衞生組織將猴痘列為「國際關注的突發公共衞生事件」，是有鑑於目前猴痘疫情的發展，包括在過去數月確診宗數大增、多個國家出現確診個案，個案亦不再集中在中、西非所致。

曾祈殷解釋，世衞的聲明提到，希望各國之間能交換關於猴痘的臨床數據，以及在流行病學上的描述或情況：「讓我們無論在臨床、公共衞生、流行病學以至基因圖譜特徵等各方面，都能互相交換資料。」另外，曾祈殷相信世衞的決定是希望各國能多作檢測，有懷疑個案可以及早確認：「因為及早診斷、及早隔離和醫治，對緩和疫情有一定幫助。」

不相信香港會沒有個案出現

目前，各國可因應世衞定性，採取各樣應變措施。曾祈殷認為不論在軟件或硬方面，都應該有所準備：「不能不提的是，在疫苗、抗病毒口服藥物，以至免疫球蛋白方面，都需要有所預備。」但令人擔憂的是，目前全球在這方面都出現短缺：「每個國家、地方，都有可能爭相搶購這些東西。希望大家可以透過世衞公平分配，並加快研製。」

香港方面，曾祈殷相信作為一個國際城市和國際交通樞紐，不會完全沒有個案：「我相信隨着對外交流開始放鬆，有多些人來香港，國際航班開始恢復的時候，香港無論如何都有機會有（確診）個案，問題是何時和有多少，這是下一個問題。比如說，泰國和新加坡都有個案，所以

世衛總幹事譚德塞在7月底宣布，將猴痘疫情列為「國際關注的突發公共衛生事件」。

一名患者猴痘由第3至第12天的變化。

我看不到香港會沒有個案出現。」

據曾祈殷估計，香港的猴痘疫情不會來得快和多，因為目前仍然有酒店隔離等入境限制措施：「目前人流相對較少，引入個案的機會率會較西方國家為低，會慢一點、遲一點。」不過他強調，香港絕對不是零風險，面對的風險和其他地方一樣。

DNA病毒透過密切接觸傳染

香港市民因為面對新型肺炎疫情，目前一般都需要戴口罩上街，以及勤洗手等做足防疫措施，曾祈殷說，這些防疫措施對防範猴痘疫情有幫助。他解釋，因為猴痘是一種DNA病毒，可透過密切接觸傳染，例如接觸患者的紅疹皮膚、體液感染，例如是唾液、精液或血液等。間接接觸方面，患者的衫褲鞋襪、毛巾被鋪等都是傳播媒界：「如果猴痘水泡的分泌物留在這些物品上，下一手接觸到這些物件會感染，我們叫間接接觸。」曾祈殷說，猴痘也可以透過飛沫傳播，所以強調手部衛生、戴口罩和保持個人衛生亦相當重要。

政府層面方面，曾祈殷認為要教育市民認識猴痘：「如果有圖片列出紅疹的特徵，市民可即時求診並向政府報告。」除了普羅大眾，就連醫生都要教育：「在日常臨床上要知悉這病毒，萬一遇上這些病人時應該如何處理，向那處通報等等。」

另外，政府在應對疫情的軟、硬件方面要有應變機制，硬件方面是要預備地方和診所，供疑似患者看醫生及隔離，以免病毒在社區擴散。檢測猴痘的工具和核酸原材料、抗體測試的試劑亦必須訂購好，檢測人員須熟習檢測程序，政府亦應白紙黑字詳細表列要做的工作和如何做等等。最後，要搜購足夠疫苗、藥物和免疫球蛋白。

「曝露前後」皆可接種疫苗

曾祈殷解釋，整個應對猴痘疾病的過程分為兩部分，第一部分為預防藥物；第二部分為治療藥物。預防藥物主要是疫苗，疫苗接種又分為「曝露前」和「曝露後」，「曝露前」指在預防方面，醫護人員、處理旅客入境處所的人員、實驗室人員等等，他們都有機會接觸到病毒，所以應預先接受「曝露前」疫苗注射。目前外國大部分患者都是「男男」同性戀者，故政府應和這個群組的組織溝通，讓高危者接種疫苗。

至於「曝露後」接種，曾祈殷解釋，原來即使有人懷疑已經曝露在病毒之下（例如接觸過患者皮膚）都可以接種疫苗。即使真的「中招」，在「曝露後」4天之內接種疫苗，亦有機會大大減低病發機會。「曝露後」第4至第14日接種，也可減輕病發時的病徵。除了疫苗，注射免疫球蛋白亦有效幫助「曝露後」的人士應對，尤其是當世界各地都在搶購疫苗的時候，免疫球蛋白同時會扮演重要角色。

21日潛伏期防不勝防

假若有病人真的受感染，而且病情嚴重，便需要口服藥物救治，曾祈殷解釋這些藥物在市場上有兩種：「我覺得政府需要及早向藥廠表明意向選購，儲定些藥物，萬一有患者情況嚴重時，可以用得到。」一般健康人士感染猴痘都可以自行痊癒，但「一老一嫩」，以及免疫力不足人士，相對地會出現較嚴重情況，甚至出現併發症及死亡。併發症包括破損傷口上的繼發性細菌感

染、敗血症和肺炎等等。

目前猴痘死亡率不高，曾祈殷說一般都少於百分之一，所以病本身並不是非常可怕，但突然出現這麼多人感染，更在特定社群內傳播，因而值得關注。

「政府是有嘢要做，盡量避免疫情在香港出現，但你無可能阻止病毒進入香港。」曾祈殷解釋，猴痘可怕之處，是病毒潛伏期可以長達21日：「病人入境時可能無法察覺，但問題是患者可以在社區游走時病發。和新冠肺炎不同，新冠的潛伏期為3至7日，7日的酒店隔離可抽出患者，但猴痘較難。」

「最大問題是它有較長潛伏期，不單如此，如果你（患者）警覺性低，有些紅疹，然後你又沒有自我隔離，而去接觸他人，又不將傷口和紅疹蓋好，你接觸的人或物件都有機會將病毒傳開去。」曾祈殷說，由出疹發病到康復，紅疹完全凋謝需時4至6星期，期間會令病人又痕又痛。

生殖器出現紅疹須盡快求醫

另一個令猴痘「防不勝防」的原因，是感染猴痘至引發紅疹的過程有時並不明顯，所以政府在流行病學追蹤時都要「多花心機」。

「這也是世界各地政府頭痛的地方，因為感染後的表徵，不一定和現在我們在網上見到的圖片一樣。有可能不是脹卜卜有水泡的模樣，所以見到一些不尋常的紅疹，我們也應該關注。尤其在生殖器官見到有紅疹、小泡或膿瘡時，更要多加留意。」曾祈殷提醒，有些人可能有肛門痛楚、排便有血、黑便或者排便不清等徵狀，都可能是感染了猴痘：「因為紅疹不是同時間在全身長出，可能只在生殖器官長出。」

曾祈殷特別指出，如果發現生殖器有紅疹，必須盡快求醫：「如果不看醫生，自己隻手觸碰過生殖器，然後又接觸自己的口、眼的話，過去已經有案例，眼睛接觸到病毒，角膜受損的話可以致盲，所以很危險。」

美國有大批民眾排隊撞種疫苗。

表徵及病發次序「非典型」

「在出疹前約5日，感染猴痘的話有可能會出現其他病徵，例如發燒、肌肉痛、頭痛和淋巴腫脹，但這些前期病徵也可能不會出現，一來就是出疹。」曾祈殷認為正正是這個原因，世衛要告訴普羅大眾，這次猴痘病情的表徵和病發次序上，都是「非典型」。

飛沫可以傳播病毒，但和一般感冒或新型肺炎不同，猴痘患者和其他人相隔6呎以內，維持3小時的接觸才會有傳染可能：「我們有口罩令，市民也習慣戴口罩，所以我覺得較少機會傳播，香港起碼少了一種傳播方式。」

病毒面前人人平等

對於目前猴痘疫情，在外國以「男男」同性戀者傳播較嚴重，但曾祈殷說病毒攻擊無分性別，不會不攻擊女性：「只不過在『男男』社群中傳播比較快，正如我說過的傳播途徑，女性都一樣會中招。飛沫、皮膚親密接觸或黏膜接觸都會（傳染）。性行為如果無戴安全套、無安全性行為，濫交或有很多性伴侶，風險都會大大提高。」

接種天花疫苗有效應對猴痘。

猴痘小資料

潛伏期

最長21日

感染途徑

皮膚、液體、黏膜、衣物床鋪、飛沫、短程氣溶膠、孕婦向胎兒

常見症狀

發熱、頭痛、肌肉酸痛、背痛、乏力、淋巴結腫大、皮疹等等

紅疹位置

面部、手掌、腳底、眼睛、嘴、喉嚨、腹股溝、生殖器、肛門
病灶開始時是平的，然後充滿液體，及後結痂、乾燥和脫落

可能併發症

過去有1%至10%的猴痘患者死亡，猴痘的併發症包括繼發性皮膚感染、肺炎、意識模糊和眼部問題

高風險人士

新生兒、兒童和免疫缺陷症患者，可能會有出現更嚴重的症狀和死亡風險

資料來源：世界衛生組織

猴痘由初長到凋謝，需時4至6星期。

目前全球猴痘疫苗數量不多。

曾祈殷說，年齡、性別和性取向，在病毒面前人人平等：「只不過這一刻，我們發現這個『男男』群組率先爆發而已，所以政府要和同性戀者、性工作者、關懷受滋病人的團體溝通，做好宣傳教育工作。」

如果市民認為病毒只在同性戀者之間傳播，和自己無關，正正就是一種誤解：「我舉個例，假設有『男男』同性戀者中招，他們在酒店房間用過的被鋪會留有病毒，房間清潔員就有機會感染，有機會傳染其他同事和將病毒帶回家。又或者是行李、護照有病毒，機場相關人士都有機會感染。所以我說高危群組要接種疫苗。」

精彩影片
請掃 QR code

建屋量不達標

供求嚴重失衡

李家超推「公屋提前上樓」

交通配套最大考慮

李家超在政綱中提出政府在房屋方面要「提速、提效、提量」。

大埔富蝶邨第二期目前正在興建之中，或成「提早上樓」的公共屋邨之一。

行政長官李家超主張以結果為目標的治港理念，在房屋問題上，他形容住房問題「蹉跎了廿幾年」，須「提速、提效、提量」，提出「公屋提前上樓」計劃，將一些幾近完成的公屋項目，先讓居民上樓，目標是縮短一年左右的輪候時間。

業界按時間推算，估計大埔富蝶邨第二期、東涌第100區的公屋項目，都可能是「公屋提前上樓」計劃的首批項目，並認為理論上李家超的建議可行，但明言即使能讓人「提前上樓」，也不代表公屋建屋速度可以加快。如果只「提速」而其他部分跟不上，最終會出現「上樓」斷層，對縮短公屋輪候時間，幫助不大。

文：李向榮　　圖：黃冠華

「這個計劃是一個新的思維，我們會對某些項目，如果這個項目在建造期間，例如已有一幢或兩幢公屋已經建好，但因為其他配套未到位，通常是不會開始入伙的，但我也會批准它入伙，讓輪候公屋的市民有一個選擇。」李家超在政綱簡介會這樣推介「公屋提前上樓」計劃。

全面「提速、提效、提量」

李家超提出房屋方面政府會全面「提速、提效、提量」，他建議設立由司長級官員領銜，加強造地建屋的「公營房屋項目行動工作組」及「土地房屋供應統籌組」，前者可望在新政府上任100日內提交初步加快興建公屋建議，後者則負責統籌有關部門，協助整合與土地發展相關的審批流程。李家超表示對此有「好高期望」。

「提前上樓」這招，業界估計李家超上任後立即推動這項新政的話，最有可能配合到的是大埔富蝶邨第二期、東涌第100區的公屋項目。其中富蝶邨第二期8幢樓約7,000個單位，預計今個年度落成。至於東涌第100區項目，預料會在2023/24年度落成，約可供應5,200個單位，容納人口16,120人。

大埔富蝶邨二期仍屬地盤

記者到大埔富蝶邨二期地盤了解，發現有8幢公屋正在興建中，目前最頂的樓層尚未建成。因為該處仍屬地盤，附近又有大埔醫院工地，所以無法進入現場觀察商場、商店等其他設施進度。

由於8幢公屋全數建在大埔醫院對上山坡，如果沒有交通配套，居民每日要步行約10分鐘落山，才能到達附近的富亨邨巴士總站。至於東涌第100區，附近有迎東邨，本身設有商場，相信交通和生活方面問題不大。

和田邨預派單位安撫人心

屯門和田邨預計於今年7、8月間入伙，5月中安排準住戶簽字作實接受單位，生活設施已基本齊備。記者到場視察，發現該處雖仍有工程進行中，但到附近屋邨辦事處簽字的準住戶，臉上都難掩興奮心情。

「其實加快上樓，我真係唔太相信可以囉。」到屋邨辦事處簽字的陳先生，即將獲安排入住和田邨一個2至3人單位。他10年前開始申請一人公屋，4年前結婚後改為申請二人公屋，如今終能上樓。

「你看看這裏，現在說預派，其實幢樓仍未過到消防，要6月初再檢驗，到時才知道是否OK。我估計最快要8月才可以取得鎖匙裝修。」陳先生說，和田邨本來是今年初入伙，但因為疫情和工程延誤等關係，要到5月才能以預派單位的方式安撫大家。

入住「兇宅」也可接受

「李家超的意思是其他配套未完成都可以先上樓，但和田邨一事說明，其實工程落成時間比較難預計。明明話年初落成，都拖到現在，而且很難說住宅一定比商場早落成。」年近40的陳先生認為，入住未完全落成的屋邨，交通是決定性因素。在決定接受和田邨之前，房署也曾給他編配粉嶺皇后山邨單位，但到現場視察後陳先生決

能夠盡快「上樓」是不少輪候公屋市民的願望。

和田邨即將入伙，但工程仍在進行中。

定拒絕：「因為交通唔完善，未有巴士線之前，要行一段路才有車搭……，其實香港人好簡單，最緊要上樓快和交通方便。」

陳先生堅持沒有交通配套的公屋他不會入住：「我試過同房屋署講，想要特別編配，即是租住那些沒有人願意入住的單位，例如『兇宅』或『平台』單位，可想而知我係幾想上樓。那些單位有一個好處，就是交通方便，如果沒有交通，真的不會考慮。」

分割入伙感覺「夾硬來」

「要將一個屋邨分割入伙，技術上可行，但我覺得有點『夾硬來』，即管看看做成怎樣。」一名有興建公屋經驗的建築界人士向《堅雜誌》記者透露，一條公共屋邨，其實劃分為住宅、商業和社區設施三部分興建。顧名思義，住宅就是公屋單位大樓本身；商業則是商場和街市；而社區設施則包括康樂設施如社區會堂等等：「即使私人樓都有類似做法，例如商場上興建的住宅項目，也可以住宅先入伙，公屋同樣可以這樣做。」該名知情人士解釋，向公屋發入伙紙（佔用許可證）的不是屋宇署，而是房屋署，故實際上那一幢公屋可以入伙，全部是房署「話事」：「當然一定要符合所有要求先會批，絕對不會因為政策而急就章。」

不是房署一個部門可以解決

如果住宅先入伙，但附近的商場、街市，以至社區設施仍是地盤的話，會否引發安全問題？出事的話如何負責？誰來負責？該名知情人士認為這種想法是過慮：「好似市區地盤一樣，全部有圍板圍封工地，理論上不會出問題。我認為最大問題是有沒有人願意住在地盤旁邊？再加上無車出入，所以我覺得是『夾硬來』。得唔得真係要睇吓點。」最大的問題是新屋邨的臨時道路是否夠數以千計的居民使用：「如果有屋無路入，或者是爛路一條，你叫居民怎樣住？這不是房署一個部門可以解決的問題，需要多個部門配合協作。」

說到李家超的「提速、提效、提量」，該名人士表示，即使可以提前上樓，也不代表公屋建屋速度可以加快：「現在新土地來說，公私營房屋是七、三比，有時房署會從其他地方拿到多點地皮，但其實每年地皮數目都定好，房署亦會按人手調配工作，這方面彈性比較低。再者，即使現在政府引入『設計及建造』採購模式，由承辦商一併負責設計和建造，希望改善流程，但其實房屋署也要派人看着整個計劃，架床疊屋，建屋速度不會加快。」

今年公屋建屋速度「大落後」

李家超在政綱上就興建公屋方向提出多項「加速」措施，但看來在他前面等着他的大山卻越來越高。截至今年3月底，一般申請者平均輪候時間為6.1年，較去年12月底公布的6年又再加長長，是自1998年3月底6.6年以來最高。

今年公屋的建屋速度更是「大落後」。4月初立法會房屋事務委員會，有議員向

招國偉指「提前上樓」計劃有助縮短公屋輪候時間，但擔心交通不便的屋邨吸引力不足。

房署為部分即將完工的屋邨進行預配，讓租戶提早確認租下單位。

和田邨商場對出的空地仍是爛地一塊。

工人忙於趕工將和田邨商場工程完成。

運輸及房屋局質詢11個公營房屋建設項目進度落後的原因，運房局指出大部分項目「預計落成時間要延期約一至兩季」，原來疫情並非主因，有更是因為「惡劣天氣」因素或「不能預計的地質問題」等因素引致，和政府2014年12月公布新的《長遠房屋策略》目標越行越遠。

招國偉：加快多少以後才知道

「《長遠房屋策略》經常都會提及，就是『頭輕尾重』的情況。」公屋聯會總幹事招國偉說，由目前到2026、2027年間，公屋加「綠置居」的供應量都維持在66,000間左右，對於《長策》所提出約10萬的建屋量，仍缺3萬多個單位。2027到2032年間的「後5年」，預計會有20萬個單位，即三分之二供應，其實都會放在「後5年」落成。

「近幾年新落成公屋供應平均數都是在14,000至15,000間左右，未必應付到目前的公屋需求。」招國偉說過去幾年新申請公屋宗數，大約是每年20,000宗：「加上約9,000個回收公屋單位可以供應，供求可以說是平手，但要將輪候時間縮短，未來幾年會幾困難。」

招國偉說，李家超上任後，提出一些精簡程序的建議，提早和加快項目落成，相信對縮減輪候時間或會有幫助：「具體上可以做到幾多、幾快，那真的要看他（李家超）建議成立的行動小組提交的報告，才知道有那些項目可以加快，以及快多少，這要以後才知道。」

「提前上樓」居民自己選擇

對於李家超提出「公屋提前上樓計劃」，到底吸引力有多大，招國偉認為如果計劃可行，公屋輪候者當然可以快點「上樓」，但能夠提前入伙的公屋項目，都要面對不同情況。例如，有些屋邨可能民生設施不足，商店和街市未能營業，但招國偉對這方面不太擔心，因為他相信居民有辦法處理飲食和購物問題，但交通問題則「避免不了」，如果一個地方比較偏僻，沒有交通配套的話居民出入會有困難：「有沒有可能只有一、兩幢樓（入伙），就為他們開一條（公共交通）線？」

招國偉說，如果都像東涌第100區的項目，問題不會太大：「但如果像皇后山邨（粉嶺）呢？吸引力就可能不大。」不過他補充，這都是居民自己選擇，如劏房戶提早入住，租金可能直接減一半，居住環境也獲得改善，是居民自己的取捨。

「李家超的政綱，最重要是『提速』、『提效』和『提量』，特別『提速』先行。」但如果只是「提速」，讓人提早上樓，但後來的「提效」和「提量」追不上，出現斷層，招國偉認為作用其實不大，增加公屋供應才是「長遠房屋發展策略」。

發展一個公屋項目需時近10年

由土地變成房屋，涉及「造地」和「建屋」兩個程序。招國偉認為，在「造地」方面，土地由「生地」變成「熟地」的過程中，是否有精簡空間？比如城規、環境評估、道路、法律程序等工作能否簡化？建屋流程能否精簡？全部是公屋供應能否「提速」的焦點。

房委會幾年前有文件提及，建屋程序需時3年半至4年時，再加上土地發展又需要數年，即是現時建一個公屋項目，需時差不多要10年：「如果其中幾部分（流程）都能夠加快，相信所需時間會比現時較短，但短多少真的答不到你。」招國偉表示無法預測未來發展公屋項目可以節省多少時間。

「其實很多項目，據政府提供的資料顯示，『閒閒地』都要到2030年才會落成。」招國偉舉例說，粉嶺高爾夫球場原址部分土地項目、以及沙田大圍的一個多用途項目，甚至是房委會一些工廈拆卸重建成公屋項目，都預計要到2030年才可落成：「這些項目如果真的可以加快，就不用等這麼長時間，可能在今個10年內（2022-2031）就能見效。如果可以的話，公屋輪候者就不用捱那麼久。」

精彩影片
請掃QR code

政府不執法 超市無王管

膠袋徵費計劃 前功盡廢

膠袋徵費實施逾 13 年，但由 2016 年起，香港每日平均棄置於堆填區的膠袋重量反而不斷上升，按年計為 690、793、851、768、804 公噸。為甚麼在膠袋徵費的政策下，棄置膠袋問題反而越來越嚴重？

膠袋徵費由 2009 年 7 月 7 日實施，當時人人自備購物袋，商戶也嚴謹執行，然而政府 2015 年修訂法例，膠袋收費的收入由商戶保留，不必向政府上繳，自此膠袋濫發日益嚴重，大型超市公然派發背心膠袋，視法例如無物。有立法會議員認為，有關部門要加強執法，提高阻嚇力。

文：羅偉健　圖：黃冠華

陸頌雄認為有關部門要加強執法。

膠袋濫發問題日益嚴重。

塑膠購物袋收費計劃首階段於2009年7月7日實施，涵蓋3,000多個主要大型連鎖超級市場、便利店、健康護理和化妝品店零售點。來自受規管店舖零售類別的膠袋棄置量，由首階段計劃實施前（2009年中）約6.6億個減至首階段計劃實施一年後（2010年中）1.5億個，減幅非常顯著。

自2015年6月3日起，根據經修訂的《產品環保責任條例》（第603章），全港所有商戶，不論其業務規模及性質，除可獲豁免收費的情況外，只要在零售貨品時向顧客提供膠袋，便必須向顧客收費，每個不少於5毫子，膠袋收費的收入由商戶保留。

自助付款機有買膠袋的選項。

超市職員主動向顧客派發膠袋

市民在超市購買食物等指定物品，可以免費獲贈平口膠袋，購買其他物品若需要背心袋，必須要付費。然而，近年大型超市濫派背心膠袋情況日益嚴重，顧客無論向收銀員結帳或者自助付款，顧客一般只要問「唔該畀個膠袋」，就可獲贈免費背心膠袋，縱使自助付款有「膠袋收費」一項，也形同虛設。市民購物都較以往少了自備購物袋，用幾年時間養成的習慣明顯倒退，政府也缺乏宣傳。

綜合經常光顧超市的市民經驗，指出超市職員近年越來越主動向顧客派發膠袋，就自助繳費系統而言，通常都是一名職員看管幾部自助繳費機，自助繳費流行以後，只要顧客向職員提出，就可免費獲得由職員「保管」的背心膠袋。近日，更有部分超市將一大疊背心膠袋公開擺放，任由顧客取用，不再需要付費買袋。

「根據《產品環保責任條例》，顧客如需要取用膠袋，必須繳付購物袋收費每個人0.5港元，請掃瞄膠袋上之條碼或於屏幕上按『膠袋收費』」付款處張貼的通告形同虛設，非常諷刺。

陸頌雄：膠袋使用量不跌反升

工聯會立法會議員陸頌雄對現時情況搖頭歎息，表示膠袋使用量不跌反升，說明已到達濫用程度，一方面是0.5元收費阻嚇性不足；另一主要原因是執法問題，沒有人執法，就算收費加到幾多錢也無用，因為沒有人執法，條例形同虛設。

根據環保署資料，自2015年4月1日塑膠購物袋收費計劃全面實施以來，直至2022年3月31日，環保署一共只接獲671宗有關膠袋收費違規的投訴，共派員進行170,163次巡查，發現違規並定罪的個案只有826宗。

教育公眾濫用膠袋拉人罰錢

陸頌雄認為情況並不理想，因為只要派人細心觀察，隨時都可以捉到，一定不止這個數。他以「安心出行」為例：「我們嚴格執行防疫措施，你都會抽查到有些人沒有『嘟』安心出行。食肆緊張，食客又緊張，大家已經好合作，其實用膠袋的問題一樣。」

陸頌雄認為政府要執法的話絕對做得到，而且現在就應該去做，讓公眾知道真的會拉人罰錢，否則大家都不會當一回事。

環保署建議：膠袋收費增至1元 年底實施

岑頌天認為膠袋收費至少提升到一元。

環境保護署早前公布，建議每個膠袋收費由現時最低5毫增至最低1元，目標在今年12月31日開始實施。

工聯會九龍東辦事處及世界自然基金會（WWF）香港分會，去年底調查市民使用膠袋習慣及對現行膠袋收費計劃的意見。調查發現，在現時每個膠袋收費0.5元之下，有近五成（48.6%）受訪者表示會拿取膠袋；如每個膠袋收費上調至1元，只有約兩成半（24.8%）市民會拿取膠袋；若每個膠袋收費上調至2元，表示會拿取膠袋的受訪者只得8.4%。

WWF提出「一袋兩用」方案

陸頌雄則認為1元收費比較合適，但宣傳也很重要：「要形成一種大眾文化，令大家覺得拿膠袋有少少唔好意思，鼓勵大家少用膠袋，多用自備環保袋。」

世界自然基金會香港分會，海洋污染保育經理岑頌天指出，膠袋收費至少要提升到1元，最好去到2元，因為這樣至少有8成人不再用膠袋。據她觀察，很多人用膠袋都是貪方便，5毫子不算貴，因此寧願給5毫子也不願帶環保袋。

WWF去年尾曾向政府提出過「一袋兩用」方案，以指定垃圾袋取代購物膠袋，購物完之後這些垃圾袋可以用來盛載垃圾。垃圾袋比購物膠袋薄，塑膠物料會用少一點，也可以根據膠袋不同大小收錢，而不是現在給5毫子，就可以得到一個好大的膠袋。

但歸根究柢，岑頌天認為市民自備購物袋才是最好方案。

楊卓娜 人生馬拉松

無綫女藝人楊卓娜入行21年，她直認「輸在起跑線」，因性格問題入行初期未有好好把握機會，築起防護網拒絕跟人溝通，甚至推Job逃避，到近年開始發力愛上演戲，被網民封為「御用寡婦」，演技穩打穩紮日漸獲認同，最近在劇集《童時愛上你》有亮眼演出，她直認曾經眼紅別人極速上位，但現在只會跟自己比較，演活每個角色，努力追回失去的時間，向着標竿直跑。

文：陳偉立 圖：Cody Wong

現年44歲的藝人楊卓娜於2001年參加香港小姐競選入行，初期星路平平多演閒角，直至十年前在處境劇《愛．回家》中飾演「霞姐」一角備受歡迎，開始接演更多戲份的角色，例如《律政強人》、《BB來了》、《C9特工》等，在最近播出的《童時愛上你》中飾演高海寧胞姐，有多場歇斯底里的吵架場景，其角色剛柔並濟，演出令人印象深刻。

楊卓娜熱愛演戲，在訪問中對角色的琢磨侃侃而談，提起事業充滿冀盼，視演戲為終身職業，但原來她入行頭十年都不享受在演藝圈，更給自己很多藉口逃避，因而浪費了「黃金十年」！

星途不順 自責築起防護網

卓娜自小喜歡表演喜歡唱歌跳舞，長輩都鼓勵她選美，卓娜畢業後成為OL，但天生坐不定的她因不想返朝九晚五的工作，於是決定參選港姐，但她直言當時其實不了解自己的想法，選美期間已感受到龐大的壓力：「人際關係及傳媒壓力很難面對，選美過程中我的狀態一直走下坡，就算之後正式入行，我也十分不積極，我喜歡躲起來創作，但做演員要面對大量群眾，我初時是無所適從，不享受的，亦不覺得會找到朋友，用了有色眼鏡去看這行內的人，例如總是覺得記者問題很尖銳，一定很黑心，我自己加了很多防護罩阻止跟別人溝通，以前的我可以說是結了繭，自己出不到去，別人也認識不到我。」卓娜更因巨大壓力患上情緒病，一度想盡辦法推劇推Job，並轉做節目主持，直至2009年成為人母後，卓娜獲監製梅小青賞識參演《公主嫁到》，才再正式重拾演員身份，每年都有多套劇集演出。講到性格上的轉變，她表示全因宗教信仰、閱讀及人生經歷令她成長。

人生有如一場長跑，有些人起步即遙遙領先，有些人卻中段才開始發力，卓娜絕對屬於後者，跟她同期出道的很多女星早已成為女主角，甚至已經淡出，而胞妹楊茜堯（前名：楊怡）亦很快擔正劇集，之後更奪得視后殊榮，問到當年曾否眼紅別人，為何做女主角的不是自己？卓娜的答案甚有意思：「當然曾經有想過，每個人都會有比較心，但要懂得抽離，即使孖生兄弟命運都會不同，的確我曾經很壓抑，但最重要是自己想通，欲念及憤怒源於自己的想法，很易將簡單事情複雜化，現在的我很清晰，我羨慕別人有好角色，但大家際遇不同，只能把握好自己所有的，我現在未能得獎，是應該的，公司不頒給我一定有原因，因為我未夠好，所以我不會給自己壓力，我只是心急想有更多有發揮的角色，至少我老了時不負

楊卓娜視演藝事業為終生事業，希望挑戰更多不同角色，即使要打要奸都冇問題。

楊卓娜直認入行初期不懂待人接物，築起防護網不想跟人溝通，導致錯過很多機會。

楊卓娜直認曾經眼紅其他人極速上位，但現在只會跟自己比較，認為對的時候會得到對的結果。

精彩影片
請掃QR code

青春，曾經嘗到做演員的滿足，而不是擁有幾多個獎，如果我真的演活一個好角色，觀眾一定會很長時間都記得。」

望預重飛　挑戰打戲都唔驚

最近播出的劇集《童時愛上你》，卓娜飾演高海寧胞姐，戲份甚重，有不少內心戲及吵架戲，戲中無論跟高海寧的姊妹情及跟吳家樂的夫妻情都刻劃甚深，她直言過足戲癮：「跟家樂有頗長的感情線，由婚變到復合描寫得很仔細，他亦有另一個神秘身份，是網上世界的陌生人，我對他分別是兩種情感的寄託，至於跟高Ling亦充滿火花，有場戲我要摑她及扯走她的袋，第一Take大家情緒已爆了出來！特別想稱讚高Ling演八歲小朋友演得很好，令人信服。」卓娜表示每次角色都會令她有所啟發，今次《童》角亦令她對親情及愛情有所檢視，更珍惜擁有的東西，並笑說：「這次的角色充滿眼淚和歇斯底里，幸好是Happy Ending，這個對我很重要！」

卓娜曾被封為「御用寡婦」，她直言接觸的角色類型尚未算多，近年曾跟高層反映希望多接不同角色，其後有機會演喜劇及巴辣角色，她笑言即使做奸角亦冇問題：「遺憾現在的角色都未夠奸，只是八婆仔，而不是奸出面的心計角色，希望有機會做到。」她直言想挑戰預重飛的古裝劇，又或是由女性主導的角色：「始終由中年女性做主角的劇集比較少，多數都是家庭戲，我渴望演出女性典範角色，又或者像當年關詠荷主演的《苗翠花》！（拍打戲也行？）其實我有跳舞底子亦有運動細胞，大家都以為我很斯文，其實不是的，我讀書時經常贏田徑比賽，所以有信心做一個動作演員！」熱愛拍劇的卓娜視演戲為終身職業，問到是甚麼原因令她越演越上癮？她說：「近十年我開始真正喜歡我的工作，很幸福，我得到很多東西，包括喜樂、成功感，以及觀眾的支持，這些就是最大的滿足！我不會只看結果，很多事情不是自己能控制，最重要是一直有進步，以及獲得觀眾的喜愛。」

幸福家庭　跟女兒猶如朋友

能在工作路上努力奔馳，擁有家人支持這面後盾亦相當重要，楊卓娜跟老公及三名女兒相處融洽，令她更無後顧之憂。卓娜於2009年為「廣告燈箱大王」楊志翹誕下女兒楊舒然（豹豹），因對方早年喪妻，遺下兩名女兒，卓娜一躍成為三女之母，她亦欣然接受做繼母，並視如己出教導女兒們相親相愛，惟卓娜去年透露與楊志翹原來多年來仍未正式註冊結婚，全靠信任維繫關係，一家人亦充滿愛，卓娜在單親家庭長大，繼父對她與胞妹很好，令她更將心比己，無條件愛錫兩名繼女，難怪卓娜被網民封為「最強繼母」。卓娜在訪問中表示跟女兒們以朋友方式相處，經常一齊玩樂，並自嘲在三名女兒眼中，自己可能比她們更似小朋友。

《愛．回家》中的「霞姐」令不少觀眾認識楊卓娜。

在《我家無難事》飾演年輕版羅美蘭，被讚演技出色。

在《童時愛上你》與高Ling有不少對手戲。

楊卓娜喜歡看書，覺得可以從文字中吸收養分，難怪予人氣質女的感覺。

13歲細女豹豹去年小學畢業，卓娜在社交平台分享全家福，網友大讚她亭亭玉立輪廓分明，卓娜亦指女兒能歌擅舞，加上性格開朗，是同學堆中的開心果，講到近年有不少競賽電視節目，很多年輕人13、14歲便參加，問到會否也想豹豹加入演藝圈？卓娜說：「我自小已努力栽培她，但不會強制她要走甚麼方向，不一定要跟我做藝人，以前我見她喜歡跳舞唱歌，也以為她喜歡入行，但最近她表示不想，可能踏入這個年紀，開始介意別人想法，她說唱歌是娛樂自己，不喜歡太多人將目光放在自己身上，現在她開始不太喜歡跟我合照，笑言想低調一點，我相信她會找到自己喜歡的路。」

後記

推動文化 由自己做起

卓娜跟親女豹豹（右二）及兩名繼女相處融洽，關係猶如朋友一樣冇隔膜。

楊卓娜一直予人斯文有氣質的感覺，受訪期間亦盡顯談吐得體，她直言喜歡看書，在文字中吸收養分，奈何新一代不喜歡看字只想看圖畫：「我女兒投訴我在社交平台寫太多詩詞，會嚇走觀眾，令我感到錯愕，現在的人只要速食，要很快中Point。」不過卓娜表示會堅持做多點文字上的工作，不怕被人說「扮文青」，相信越多人做就會成為風氣，自然慢慢有更多人關注文字：「我覺得香港不是文化沙漠，有時大家心靈覺得枯竭，其實文字、音樂、精神上的世界是無限大的，作為一個藝術工作者，我們都應該好好發揮，好好推動，大家盡一點小小的力量。」

南北匯

私房菜的私密時光

CLUB SONO

水煮花膠

松茸竹笙燉翅

白玉星班球

金箔墨魚子龍蝦

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

暑假玩到盡 上山下海Gadget全攻略

悠長暑假，總不能傻傻呆在家中，相約好友出外走走，與陽光玩玩遊戲，教人不亦樂乎！不過，要在火熱盛夏派對盡興，當然要做足全天候準備！今期介紹炎夏戶外最強 Gadget 裝備，幫你消暑降溫，悠閒享樂的同時，也留下最美一刻，在陽光底下盡情狂歡！

文：Mike Chan

攝力最強Action Cam 4K廣角 超蠅航拍

將玩樂時光上載社交網站開心Share是常識吧！而要拍到靚相靚片，一部全天候Cam自然不少得！全景相機Insta360 One RS及DJI第三代蠅量級航拍Mini 3 Pro，均分別在暑假前登場。前者Insta360 One RS提供4K廣角、雙鏡（4K廣角＋360全景）及1吋Leica廣角三款套裝選擇，當中增強版4K廣角鏡頭模組改用1/2吋48MP感光元件，感光面積及像素均比上代的1/2.3吋12MP大增，可拍攝48MP相片及4K/60p影片，且支援主動式HDR及6K闊銀幕模式，加上新處理器做到內置Flowslate防震，WiFi傳輸更提速50%，戶外玩完即抄相過片至手機，上載社交網毫無難度。

至於重量不到249g的DJI Mini 3 Pro，屬超蠅量級別，用上1/1.3感光元件，配有f/1.7光圈的鏡頭，可拍攝出最高48MP照片，錄影規格為4K 60fps，機身內建了前、後、下三個方向的避障感應器和FocusTrack安全追蹤功能，不用怕中途失事不知所蹤，值得一提的是其續航力達34分鐘，足夠時間拍靚相靚片。

Insta360 One RS
$2,398起/a

DJI Mini 3 Pro
$6,039/a

查詢
a.Fortress/5337 6159
b.marshallheadphones.com
c.garmin.com.hk/
d.HUAWEI/8128 8810
e.Bang & Olufsen/2918 0007

智能手錶 酷熱狀態 監測身體

進行戶外活動，最重要是時刻留意自己身體狀況有否異常，一枚智能手錶，就可以令你玩得安心又放心。Garmin最新推出的入門級新作Forerunner 255，搭載多星多頻定位系統，在智能模式下續航可達14日，錶內增設三鐵運動模式，內置30多種運動模式，HRV狀態小工具更可助你鑑定身體狀況，Music版本更可下載Spotify音樂平台，讓你聽住歌做運動。

國產Smart Watch代表有HUAWEI Watch Fit 2，手錶用上1.74吋AMOLED 336 x 480解像度屏幕，比上代大增18.6%，最重要是錶內有TruSeen 5.0 心率偵測技術，能夠更準確偵測用家心率與血氧飽和度，加上支援多達97種運動偵察功能，夏日玩得再癲都無有怕！

Garmin Forerunner 255
$2,999起/c

HUAWEI
Watch Fit 2
$1,198/d

運動耳機 無綫旗艦 防水防汗

做運動點能夠無音樂相伴？除了藍牙喇叭與眾同樂，一個具靚音質運動耳機就是最佳伴侶！Bang & Olufsen推出新降噪真無綫旗艦作Beoplay EX，最大特點是換上耳柄新設計，精製入耳設計讓人戴得舒適穩固。耳機表面裝上PVD鋼化鍍膜玻璃，鏡面效果配合外圍鋁環，9.2mm釹磁鐵單元支援最新藍牙5.2及aptX Adaptive編碼，主動式降噪更可連續享樂6小時，當然，耳機亦備有IP57防水防汗規格。

Bang & Olufse Beoplay EX
$3,678/e

便攜靚聲王 親民價位 防水功能

無論是去野外露營還是進行水上活動，一隻便攜藍牙喇叭播出悠揚樂韻絕對最佳享受。Marshall最近推出防水可攜式喇叭Willen，支援5.1藍牙技術，並擁有15小時續航時間，而且僅重310克；另一賣點是機身內置了麥高風，只需在右上角扭動按鈕即可接聽來電，加上IP67防塵防水技術，配合一貫美式型格造型，可謂內外兼備。

另一推介有JBL Flip 6，圓柱形設計無論水平或垂直擺放都無礙靚聲播放，頂部制按鍵可用作暫停或播放音樂、調整音量及開啟PartyBoost，充滿電可用上12小時，機身同樣擁有IP67防水防塵等級，戶外播歌最適合不過！

Marshall Willen $999/b

JBL Flip 6 $998/a

降溫神器 掛頸製冷 避免中暑

戶外享受陽光固然充滿快意，不過熱浪持續，身體急速升溫好容易就會中暑！被喻為降溫神器的Thanko Neck cooler Slim非常適合戶外活動時使用，機身造型像耳機，重量只有129g，只需掛在頸上，透過銀色製冷元件可以做到兩秒極速降溫效果，最強更可達-17度的冰極效果，機身設有三段模式，讓使用者可自行調整降溫等級。

至於夏日喜愛露營的朋友，推介有Megivo推出的Sommer Wild，七扇葉設計能輸出多段風力，當中更設有自然涼風直送，另機身設有快拆式三腳架，可座地或座枱擺放，內置10,000mAh電池可馬拉松式使用21小時，露營過夜無有怕！

Megivo Sommer Wild $399/a

Thanko Neck
Cooler Slim
$449/a

食得型格

海參水晶球：以海參之首的關東遼參、日本水雲及三文魚子製作而成的分子晶球。遼參加入土佐酢調味，不單口感爽滑彈牙，更鮮味十足。

日本生蠔泡芙：泡芙中夾有煎香了的日本真蠔、蠔葉和以日本金蠔做的分子料理泡沫（espuma），吃時蠔味更濃，愛蠔人士必試。

以下幾間型格又別具特色的食店和酒吧，令近日復蘇的市況再添氣息，值得嘗試。

Decree by T令 星級廚師發辦

主打廚師發辦，糅合多國菜的做法，每道菜也叫人驚喜萬分，店名Decree by T令有「旨意」的意思，意即希望客人光臨時會將自己交給廚師，並享用時令、優雅和藝術的饗宴。來到Decree by T令，客人的確可以心無懸念，將餐單交給廚師安排，事關擔任主廚的Thomas大有來頭，他曾任職五星級酒店法國餐廳主廚及於米芝蓮餐廳擔任管理及菜單設計工作，其出色的廚藝和創意，往往令人喜出望外，擺盤的方式更流露着藝術的品味，在今日相機先食的世代來說，絕對可讓客人感到滿意。

FOCO位於中環蘇豪區，銀座式食廈，雲集超過十間特色歐亞食府。

牡丹蝦蝦餃：飲茶吃蝦餃幾乎是指定動作，但由Thomas炮製的牡丹蝦蝦餃卻是與別不用，餃皮以乳酸凝膠製成，軟滑又煙韌，包裹着牡丹蝦和柚子皮，上面鋪上魚子醬，這款凍食的蝦餃，確令味蕾過足癮。

主廚Thomas曾任職五星級酒店法國餐廳主廚。

主打廚師發辦，吧台式的座位，方便與主廚溝通。

餐廳資訊
菜式：多國菜/ 廚師發辦
餐單：午市廚師發辦14道菜（$680）/ 17道菜（$880）；晚市廚師發辦21道菜（$2,180）
地址：FOCO 22樓
電話：9822 7957
營業時間：星期一至日 12nn-3pm；6pm-10pm

Decree Izakaya by T令酒場 豪爽居酒屋

如果說Decree by T令精緻優雅，其姊妹店Decree Izakaya by T令酒場就是爽直有個性，以日本居酒屋的格局作招徠，店面小小，卻型格十足，而且有超過80款日式美食，包括串燒、燒海鮮、煮物、佐酒小食等等，想在放工後與朋友飲酒談天，瘋狂吃居酒屋美食，大可過足癮。

蟹甲羅燒 /$88：蟹殼裏裝上滿滿蟹膏，上枱時傳來陣陣鮮香，鮮味濃郁，搭配多士簡直是絕配。

餐廳資訊
菜式：日本菜/ 居酒屋
地址：FOCO 23樓
電話：9823 7331
營業時間：
星期一至四：12nn-3pm；5:30pm-11pm
星期五至日及公眾假期：12nn-11pm

中環蘇豪食廈 FOCO

路過不妨歎杯咖啡，選擇也不少。

烘焙食品也有不少選擇，其中bagel受不少女生歡迎。

香港人識食又愛cafe，中環蘇豪區絕對是食家的天堂，最新的銀座式食廈FOCO早前正式開幕，不少品味食店、型格酒吧進駐，愛蒲愛吃的肯定可以過足癮。FOCO樓高25層，雲集超過十間特色歐亞食府，由日式、fusion、輕食到酒吧皆有，由早午晚甚至宵夜，也可讓你吃過夠飲到飽。

文：Better Me

FOCO
地址：中環閣麟街46-48號

Cookie DPT 小清新cafe

Cookie DPT由Wil Fang創辦，主打外脆內軟自製美式曲奇，由最初只是一人經營的網店，到成立團隊開設pop up店遊走港九各處，終於選址在FOCO開設首間實體店，除了其拿手招牌曲奇外，還提供美式早餐、咖啡、蛋糕、冬甩等烘焙食品，輕食早午餐或者歎杯咖啡，是中環上佳的歇腳站。

主要售賣美食曲奇，除了日常的款式，每月還有特色曲奇推出，月月不同，包你有驚喜，曲奇每塊由$40起。

餐廳資訊

地址：FOCO LG樓
營業時間：星期一至日9am-9pm

Moonkok 型格酒吧

不少人放工最愛和朋友hangout輕鬆一下，Moonkok提供各式餐酒、啤酒和自家調配的雞尾酒，不論在裝潢上還是雞尾酒佐酒小吃，Moonkok都大玩中西融合，小酒館的格局，在好天時更可打開落地大玻璃窗，坐在戶外，繁忙的中環行人天橋就在旁邊，這麼近那麼遠，人有人忙，自身輕鬆心情才是重點吧！

香炸雞軟骨配蛋黃醬 $78（前）/ Willow Branch Manna $148（後）
香脆的雞軟骨沾上蛋黃醬同吃，令人一試上癮，至於雞尾酒十分清新，入口有柚子、椰子和杞果的味道，正是夏天的味道。

日式芝麻醬手撕雞 $78（前）/ Back To The 50's $148（後）
佐酒小吃不一定要配香口的炸物，這道日式芝麻醬手撕雞非常適合炎炎的夏天，加上這杯Back To The 50's，用地道的飛機欖放入已調配的酒中，甚有香港特色。

各式串燒 /$32起（每串）：店內提供多款肉類串燒，和牛、牛舌芯、芫茜豚肉、舞茸豚肉、雞心、雞子、雞肝等。為呈現日式地道風味，酒場用上特別訂製的頂級燒爐以高溫燒烤食物，以確保串燒燒得香脆、惹味。

餐廳資訊

地址：FOCO 1樓
營業時間：星期二至四：3pm-12mn；星期五至六：4pm-2am
下午4時至凌晨2時
星期日：3pm-12mn　星期一全日休息

不少人為了收身減肥，用盡各種方法。

盲目生酮飲食 小心酮中毒

減肥被不少女生視為終身任務，近年甚流行的「生酮飲食減肥法」，有人讚不絕口收身成功，但亦有人失敗收場。除了為求外觀好看，減肥也要為身體着想，希望變得健康，可是胡亂以生酮飲食來減肥，當中涉及到健康風險，進行方式不當或有機會酮中毒，嚴重者可致命，故此必須非常小心。

文：素食臨牀營養學家及脊醫王俊華

生酮飲食的減肥原理

生酮飲食法（Ketogenic Diet）流行的主要原因是無需捱餓，減肥期間一樣可以吃魚吃肉飽腹，其原理是透過飲食習慣，吸收高脂肪，充足蛋白質，非常低碳水化合物，令身體大量提高生酮。根據食物安全中心資料，碳水化合物是日常飲食中能量的主要來源，也是提供能量來源的首選，攝取量應為人體每天所需卡路里的55%至75%。生酮飲食是控制碳水化合物攝取量在每天所需卡路里的5%至10%，當嚴重缺乏碳水化合物，便會強迫身體燃燒脂肪而非碳水化合物，進而產生酮體，總括而言，大幅減少進食澱粉質食物以助減肥。

素食臨牀營養學家及脊醫王俊華

錯選食物 引致健康風險

要注意的是若選擇食物種類不當，不但減肥不成，更會引致健康風險；原因是所吃的都是高脂肪肉類，這會帶出兩個問題，第一，不是所有脂肪皆健康，有部分脂肪是會塞血管，所指的是飽和脂肪，即來自動物性的脂肪是會堵塞血管；第二，肉類有一定鹽分，如果主要食物來源是一些堵塞血管的脂肪，以及是高鹽分的肉類，便有機會導致高血壓和高膽固醇；所以，即使你可達到減肥效果，但接下來亦增加了其他疾病的風險。

生酮飲食減肥法有人成功有人失敗，當中要跟從很多準則，例如早上要飲一杯「防彈咖啡」，在咖啡加三湯匙的油，不能落糖，因為只要有少許糖，便會令身體重新有回糖分，不能拆解脂肪而生酮，所以整個生酮飲食的過程中，若吃錯了少量食物，便會導致失敗。有些人進行生酮飲食後，效果顯著，短時間已清減許多，有些人卻越吃越胖，更在驗身檢查後，發現膽固醇高了血壓亦高了，很快便放棄，種種成因是源於對生酮飲食拿捏不當。

注意吸取脂肪的類別，來自動物性的飽和脂肪，過量進食會增加堵塞血管的風險。

生酮初期 身體易疲累

生酮飲食主要吃肉類、蛋類和奶類製品，這種飲食方式使身體吸收不到足夠的維他命B雜。維他命B雜是幫助釋放能量，所以生酮飲食初期的確是會使人比較疲累，但日子久了，身體生酮的時間長了，也會慢慢適應下來，回復過往的能量，習慣後便可以正常做運動。

生酮飲食初期的疲倦是因人而異，當然，疲累的時候我們會害怕不夠能量，其實所指的是運動時會有風險而已，所以應避免一些在運動過程中會有機會跌倒，或進行負重的運動，一旦不夠力氣，啞鈴便會跌下來砸到自己，當發現自己真的不夠力氣就要暫停，必須量力而為；在整個生酮飲食過程，不妨記錄每天的能量水平，會否有差異，例如做不做到舉重？躺着舉高啞鈴練胸肌，會否不夠力量？以安全起見，在生酮飲食初段，較適宜做一些不太劇烈的運動，例如緩步跑或者瑜伽。

每天檢查酮體數值

有效進行「生酮飲食減肥法」可參考一些技巧，每天針拮手指，檢查酮體數值，又或者用試紙去檢測尿液，看看酮的程度，身體有沒有增加生酮。為何要檢查酮的水平，就是因為酮過高是有機會中毒，使腦部出現問題引致嚴重頭痛，心臟和腎臟也會負荷過大，嚴重的酮中毒更可能致命。

其次要選擇健康的肉類，以高脂肪達到效果，其實有一定難度，例如外出用膳，非專業人士未必選擇得恰當，即使作為臨牀營養學家及脊醫，我要進行生酮飲食也要很小心地計劃，所以一般人要成功做到生酮飲食減肥，可能需要營養師從旁協助，假如諮詢營養師，那應該會有更切合個人的減肥方案，不一定要作有風險的飲食。

消耗量大過吸收量

要成功減肥，首先注意消耗量須大過吸收量，每日消耗量比吸收量要高出500卡路里，一星期消耗3500卡路里可減去1磅脂肪。作為素食者，我在食物方面會選擇低熱量但能飽肚的，例如蔬菜、低糖水果，也會進食纖維較高的碳水化合物如麥包、麥皮、紅米、糙米等，使身體不察覺空肚感，而慢慢地吸收少一點的熱量。參考衞生防護中心的「日日水果蔬菜2+3」，成人每日最少食兩份水果及三份蔬菜，保持健康均衡飲食模式。

日日水果蔬菜2+3

一份水果的例子：	一份蔬菜的例子：
小型水果 兩個	煮熟瓜類 半碗
中型水果 一個	煮熟蔬菜 半碗
大型水果 半個	未煮熟蔬菜 一碗
顆粒狀水果/水果塊 半碗	

*** 一碗 = 250至300毫升
資料來源：香港衞生署衞生防護中心

瘦身素食建議

紅菜頭雜豆湯
紅菜頭屬根莖類蔬菜，含有多種維他命、鐵質和抗氧化物甜菜鹼，卡路里低，與鷹嘴豆同被公認為是超級食物。

墨西哥風味藜麥飯
藜麥是南美高地特有的穀類，有黑、白、紅等三種顏色，其蛋白質和纖維比白米和糙米高，不含麩質，以藜麥取代白飯增飽肚感。

在生酮飲食初段身體會比較疲累，不適合做太劇烈運動，可選擇瑜伽或緩步跑。

努力追回失去的時間

楊卓娜

人生馬拉松

P.36