

評

目

錄

C

0

3

æ

3

004 封面故事

堅

東九龍交通基建 議員斥「走數套餐」

將藍隧道12月誦車 勢必寒爆觀塘

政府須重新規劃東九龍交通

010

003

醫療改革

「有病才看醫牛 | 根深蒂固

發展基層醫療 推廣「治未病」

社區健康試點 市民反應冷淡

018

多元包容

服務警隊30年 官至助理處長

英國「鬼佬」莊定賢:「深愛香港我的家」

030

青年政策

民建聯搞極速約會 與年輕人修補關係

梁熙處男下海 傳授戀愛經驗

036

陳展鵬 豁達人生:世界變了樣

042

本 地 遊

坐嘩啦嘩啦 戀上避風塘文化

046

肌膚精華遊











### 堅Magazine

容

九龍九龍灣常悦道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

ρ



手 機 應





# 政府須重新規劃東九龍交通

的整體交通規劃,切實改善當區的交通狀況。 軍澳及東九龍人口仍在不斷增加,政府有必要重新思考當區 否為將軍澳及東九龍居民帶來更大的便利,卻令人存疑。將 作出整體的完善規劃,這一新建成的重要交通基建,到底能 為當區新地標 澳跨灣大橋的 將軍澳至藍田的隧道將於12月11日通車,新建成的將軍 。但由於政府未能就東九龍及將軍澳的交通 「蝴蝶拱橋」造形獨特,沿途的海景優美,成

的

吸引眾多市民參與,搶先感受這座新基建的獨特風光。 工 點。疫情後首次舉辦的公益金百萬行,選擇這一地點舉行 龍。而新建成的將軍澳跨灣大橋,也已成為當區新的打卡 至將藍隧道,亦有一部分將軍澳南的居民,比如日出康城、 業村一帶,可以使用這條新建成的交通道路,前往東九 輸署初步估算,將有3至4成將軍澳隧道的車量可以分流 將軍澳至藍田隧道及將軍澳跨灣連接路下月11日通車

來更大的交通流量, 將軍澳地區居民的出行。而東九龍區的居民也擔心新隧道帶 通配套未能跟上,仍有可能因為東九龍區的交通堵塞,影響 的隧道,可以為將軍澳隧道起分流作用,但東九龍地區的交 交通問題?有不少人存有疑問。雖然增加了一條通往東九龍 堵塞問題的擔憂。新隧道能在多大程度上改善將軍澳地區的 感,卻無法消滅當區居民對交通配套不完善可能引起的交通 但是,將藍隧道的通車為疫情下香港社會帶來的喜悦 會令區內交通更為堵塞

建成之後 安達臣道 地區。啟德新區正在逐步建成,觀塘的舊區改造正在進行, 東九龍地區和將軍澳地區是市區內人口仍在迅速增長的 ,將軍澳南區 一帶也將有大片的新建公屋和私樓落成,人口仍將 一步增長 而將軍澳仍然是正在發展的新區,將藍隧道 預料將會吸引更多市民居住 ,交通需

理

九龍現有人口70萬 而且過去十多年,政府鋭意將東

考

還須承擔起西貢、將軍澳區居民前往該區的交通流量。區 區前往東九龍地區工作的市民人數也在迅速增加。東九龍區 九龍地區打造成第二個CBD(核心商業區),每日由全港 交通狀況日顯擠塞。 內

卻與地區居民的期望有較大的落差。民間提出興建可以連接 由九龍塘、經竹園、慈雲山、安達臣的地鐵線建議,可以大 出在觀塘山上興建「高架無軌捷運系統」的規劃,但整體上 近10年,未能落實。新一屆政府在首份《施政報告》中,提 未被採納。 幅度紓緩居住在東九龍山上新發展區居民的交通需求,但 、鐵路發展策略2014》,提出興建東九龍鐵路線,但經歷了 京就東九龍地區的整體交通作出新的規劃。政府早前提出的 東九龍地區的政黨、社團和區議員,長期以來都希望

的交通負荷,也無法真正解決將軍澳區的交通問題 道路前往港島、九龍或沙田,不僅會令東九龍地區出 路前往港島、九龍或沙田,不僅會令東九龍地區出現更大,這將令將軍澳出市區的車輛,必須使用東九龍區的其他 在公路建設方面 ,接駁將藍隧道的中九龍幹線尚未建

成

道,不解決東九龍區的交通配套問題,就無法根本地解決西 \擔憂,東九龍地區是西貢、將軍澳居民前往市區的重要通 、將軍澳區的交通問題。 西貢及將軍澳地區的區議員同樣對整體交通配套不足感

貢

到

問題、土地房屋供應不足、醫療服務供不應求等問題。對 交通配套 整體上重新思考東九龍地區的交通規劃,完善東九龍地區的 東九龍和西貢、將軍澳地區過百萬居民面對的交通規劃不合 着手處理多項困擾社會發展的民生憂難問題,包括跨代貧窮 一,交通基建配套不完善的問題,也須加以重視。政府須從 新一屆政府在整體施政上表現得更務實、更積極,已經 而民間提出的多項建議 , 有建設性, 值得政府參

## 勢必塞爆觀塘

Tiu Keng Leng Town Centre

調景嶺·市中心

觀塘以塞車聞名 p 有網民設群組 監察區內交通情況 o



將藍隧道將於12月11日 通車,有關準備工作如 火如荼。

駁港鐵

彩虹站 近運系統

但 初

未經安達臣道 步走線將由寶達

帶

軌

捷

人與單車的

n 共 融 通

道等等

;

再

有

連

接觀塘山

上一帶屋邨的東九

元龍高架

經秀茂坪

順

安

順

利往彩

雲,

再

山 藍 隧

道



Ĩ

作

示

斷  $\overrightarrow{\Delta}$  $\Box$ 

增

加

不

過東九龍的 個CBD

交通問

題

直為·

帶已建 九

本 高

港第

(核

心商業區

居住

龍

達

70

萬

加

上

觀

塘

九龍灣及啟

德

病

觀 人口

療道早晩塞

車

情況嚴重

影響不少打工

仔

更



將軍澳藍田隧道 12 月 11 日通車,原本 計劃興建的連接路,要幾年後才能落成,車 輛由新隧道出東九龍後,勢必形成新的塞車 黑點。東九龍長期以來是塞車重災區,近年 更有九龍灣、啟德和觀塘山上發展,導致人 流大增,交通配套卻一直議而不決。 觀塘區議會主席柯創盛形容東九龍交通

是「走數套餐」,政府虧欠了東九龍市民。 立法會議員顏汶羽則批評,政府欺騙了啟德 的發展商及居民,只會紙上談兵,又經常反 口,顏汶羽強調甚麼方案都是要落實才最實 際。

高架無軌捷運系統、多元組合模式環保 連接系統,都是本屆政府提出的新名詞, 竟具體是甚麼交通工具, 區內人士仍是不明 所以。

2km

## 東九龍交通流量勢必暴增

:人在網上成立群組

每日關注觀塘路面交通情況

括 : 劃 前跑道區 取代擱置啟德單軌列車的 近年政府於東九龍交通規劃方面聲勢浩大, 引入電動巴士與小巴、發展自動行人道網絡串連 九龍灣行動區及牛頭角港鐵站, 「多元組合連接系統」, 以及打 有 包 造

然而在茶果嶺連接將藍隧道的T主幹道 .內交通流 0 隧道全長4.2公里 量 未來勢必暴增 連 接觀 其 中 塘 區 個 茶果嶺及 主要原因 卻預計要到2026年才能 西 是 貢 12 區 月 將 11 軍 日 澳 啟 照 用 鏡環 的將

車 才能暢通無阻 德 再 九 接 龍灣 通2025 油 年 麻 通 地 車 的 何 中 文田 九 龍 幹 土瓜 線 灣 到時 往

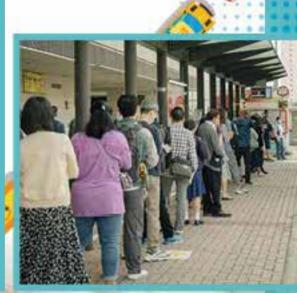
## 安達邨居民每日等車打蛇餅

運系統. 建港鐵等集體運輸系統 達臣道 [為沒有大型發展商的 本 [政府提出在觀 規 《劃卻不包括居住有數萬名居 居住該區的鍾先生質疑 上上 私 人樓盤 上興 建 高 所以才不 架 這 民 無 的 軌 帶 安 捷

塘只 邨居民出行。 處起碼要15 捷運系統 邨 Ш 路連 內 由7 方向 能坐巴士 . 無 紅 安達臣 接 , 點多 色小巴 另 只途經順安 定最好 開 分鐘路程 帶只有兩條路出入 邊往秀茂坪 始 非常不方便 塞 緑色 |車至9點 但 政府規 無法協助安泰邨 小巴 順 利 0 藍田 |又不經觀 劃中 由 由安達邨前往 鍾先生表 於 的 地 基 高 塘 理 本 邊 凉 往  $\perp$ 架 示 安達 去觀 因 每 無 飛 朝 鵝

説 家只 都想有鐵路, П 八能習慣 以紓緩塞車, 街 這裏出行真的不便: 先生因為搬入安達 坊出門都要 早少少出門 始終方便居民,減少路面 對整體交通是好事。 (預留塞車 邨 「我自己做的 時 間 才 轉行 無 辦 做 一他苦笑 法 士司 的 流  $\pm$ 冒

確 有鐵路對後代, 系統 紀 · 方 便 不 連 位安泰邨居民陳先 接 需要趕 0 : 我自己不 對整個屋邨一定是最好。 雖 時 間 岜 上班 -在意  $\pm$ 路 生則 但 線 也希 多 但 表示 無論 望 怎麼 自己 過 該 無 區 有鐵 説 鐵 把







## 港柯鐵創 東九龍線只聞 樓梯

路 大樓的轉接系統 高架鐵路方式穿過斜坡與山洞, 策 ,模式類似成都捷運, 但 略2014》 塘區議會主席 他了 經歷了近 最新安排是 10 政 年時間 府 :柯創盛質疑,早於《鐵 就提 出興 像香港機場往返客運 到 由 現時仍 [重鐵變輕 避免與路面 建 東 九 )只聞 龍 鐵 樓梯 路發 鐵 一 爭 路

建 行 能 並 Ш 足慈雲山 放都是 1.精準解決山 地區發展 加 面對很多變數 彩雲、 上另一 創盛透露,民間建議走線由慈雲山 依山 站的最 順天、 I而建 條支線希望往藍 上 \_政府現 大口 主要原因 安達臣 往往市 飆 5時提 升 民要靠小巴 的 再往寶達及寶琳 是 出 門 田 因 題 |的走線, 油塘, [為不少 大家建 巴士出 配合整 根 /公屋發 上議興 本不 鑽石

現

的

## 建 冒 時 規 劃 藍 Ш 油 塘支線

劃藍田 樓落成 E [解決東九龍居民出行難的困局 ()的交通出行問題 10 )有4 萬居民 .計算已有屋邨 萬 油 因 塘支線 此柯創 將來安達臣 加 盛 上西貢行政區陸續 建 政府須全 解 包括慈雲山在內 決該 議 一帶 新 地 鐵 亩 區 路系統要同 П 單是觀 審 上近 視 有不少私 盛塘行政 オ 18 已有接 時規 萬居 可

此舉不但嚴重增

加

觀

塘

路

或

行

駛

他認為,

面

隧

的

説 東九龍線 法失望, 被問到政府預料將於明年 已經歷數個局長、 的可行性研究 因 為 由 政 府 數屆特首 最 初 柯創盛直 上半年, 提出 現時卻 東 九 言對政 完成對港 龍 府

道、行人路、單車徑及觀景

台,可供遊人在大橋的沿海長

廊踩單車及散步。

足於發 重新 展時 研 究 都要有全方位 我經常強調 1策略 每 個 基

> 千萬不 做 期 不 希望東 望 像啟德單 只 政 -要到 九龍線可以盡快上馬, 會令人對政府失去信心 府今次的 軌列車 7時説落實不了, 研究是有時限 \_ 樣 研究13年之後又不 或者要擱置 並多加 我相信市民都 有目標 兩 個

## 道 爬 通 車

後才落: 勢成 站 塘繞道到 接駁中九龍幹線 到其 情況 者 道出來後 時將軍澳隊 主要作 可 提到即將通車的將藍隧道, 切實協助居民出行。」 I 在觀 以 寒 八他地區 成 市民先住入去做『開荒牛』捱苦。 港島 :用是減輕將軍澳交通擠塞問題 重 塘道路面 因而 簡單來說 木 有機會利用觀塘路 道 局頭 負荷 沙田,又 現時 例如沿着觀 但 中 會出現斷橛禾蟲 九龍幹線卻要數年 車 最理想是隧道 輛 從將藍 柯 創盛表示隧道 出即 我 減 輕 柯創盛



民建聯倡議政府善用觀塘碼頭作交通分流

創

會

I有單

軌

列車

-連接

但

如

(今決定擱置

柯

顯

示

當年

政

府

賣

地

時

列

明

啟

劃

i 盛對此

表示極度失望

『多元組合』

環

保系統根

本無法取代單軌

由

牛

頭

角港鐵

站

以

類似中環街市的 列車。環保系統是

輸 I 目 前

送

帶,

慢慢連接到海濱一

帶,

再利用

現 雷 鐵

宋皇臺站

**飛**啟德站

0

申

其

者

郵

輪

碼

頭

面

更可

説是

與 與

世隔

絕

資源 線同步啟用 最理想的做 交通 該加快中九龍幹線興 負 盡快通 荷 法 亦令市民覺得規劃欠缺前瞻 車 所有基建同時連接: 當然是將藍隧道及中九龍 建速度, 投入更多人力 「政府應 性 幹 0

## 岩 東 CBD 啟 軌 列

育園 展 除了有啟 中包括 創 i 盛提 外 兒童醫院、 再 晴 到 者 啟德 工貿署、 邨 將 政 亦是東九 德朗 :來啟德會 次府 計 都會公園、 入境大樓等等 邨 劃將CBD搬往啟 外 有接近 龍 重 還有不少私 <del>工</del>點發 重置後的伊 10 展 萬 加上 人口 地 人發 德 品 刹 體

沙伯醫院

只 / 靠觀 的 以上全部是市民 地 塘 方 但現時 條 路 連接啟德 有機會出 以 及港

## 另 建聯 建 議 觀 塘 碼 頭 作 |交通 題轉乘點

輸系統

0

題

絕對不可

1 單靠

條車路

必

須

有集體

緷

接

啟

德

要

解

/:決觀

塘與啟

徳徳的

交通連

接

問

道路前

往

放德

電梯系統其實

無法直接連

作巴 頭 島 交通網絡, 計 ||法既可 致太擠塞 的困境, 民 之後再接駁至啟德站。柯創盛解釋 用作交通轉乘點。 士站重置 可 建聯 以透 透過啟德站作交通紓緩, 建 是個三贏方案, 亦可善用觀塘碼頭 過輕 議政府 亦解決了啟德郵 上層則參考葵涌貨櫃碼 軌鐵路接駁到啟德郵 善用觀塘碼 市民將車泊在觀塘碼 值得深入研究 輪碼 土 地 頭 頭 打通整個 令路面 成為孤 下層用 頭設 輪碼 0 狺

克服 報 保養費用 都 軌 府 應該 理 政 列 以 透 (府提 不 木 車 成 過 單 **|本高昂** 有全 軌 理 難 集 體 想這些問 出 太高等理由放棄完全説不通 柯創盛表示不可接受: 刻車 盤考慮 以 運 (便利市民出行作優先考慮 個概念後 也好 輸 不具財務效益等理 交通 題 甚麼 因為造價太貴或 市民未必 將 要透過不同 例車 人送往啟 一都好 想聽 「任何 由擱置 德 E政策局 3者維修 最重要 0 基建 我期 我們 山政 0 單

> 片面資料構思規劃 0 對 聽取 的 他 是 認 市 為官員若經常坐在 個 民 /意見 公民 參 項目難以水到渠成 與 並 加 社 以 會 優化 辦公室 政 府應就 調整 只 基 靠 規 建

## 必須 基 建先行 行 勿 因 發展失去機 遇

觀 會有多一 第4、5發展區 相信將來會有完善契機, 小補的道路發展項目 塘道交通擠塞問題 對 於觀 條行車線往油塘方向 塘日塞夜 ,即舊裕民坊麥當勞 塞要如 ,另外區內亦有不少小 都 觀塘市中心重 可以有助紓緩 何解決, 可疏導現時 柯創 帶 建 的 盛

的問題 道, 的 市民出行的交通網絡, 出政府在發展東九龍的 時,民間曾提出興建一 並完善繞道方案: 透過集體運輸系統 問題, 不 解 過 決現 , 長 可 可惜當時 遠解決之道 謂 時『日日 『因為發展而失去機遇』。 政府拒絕了 「當年安達臣道一帶發展 將 寒 同 條繞道 無解決到市民最關 人分流到其他 柯創 時, 朝 朝 盛認為必須要 並無同步完善 塞 接駁觀 其實這反 晚晚 地 塘 區 塞 映 繞 心

完善的 但 卻 方案 車 品 醒 品 轉作 基 時 明 以至東九龍線 建 政 遺 創 · 顯政府· :商貿區 譲市 交通系統 先 例 府應 忘了 盛認為政 行 如 民 汲 市 在整個 得到便 或 取今次教訓 北 良 又不斷發展 在發展 部都會區 最 府虧欠了東九龍市民 由將藍隧道 圂 合起來就是 觀 心 期 塘規 的 間 出 .提早構想好不同 Ш 劃 要多作考慮 將來發展 行問 上不同 中 啟德單軌 既將工 題 個 走數套 .房屋 他 個 必 地 業 列

## 顏汶羽 (通鐵路系統完善交通網絡

塘線, 況 只能單方向 界東。 民無法接駁沙中線 中有幾個大問題: 去港島東 0 '有分別,主要是沒有連接鑽石山及寶琳, 再度提出東九龍線, 立法會議員顏汶羽就表示,雖樂見《施政 根本做不到分流 不到寶琳 E往彩虹 本來可以經寶琳轉將軍澳線, 假設有人住秀茂坪、寶達, 「不去鑽石山,令觀塘山 即是將所有人塞到彩虹坐觀 難以疏導人流到港島東或新 但走線與2014年初提出 無法減輕觀塘線塞爆現 現時卻 [上居 這其 想 報

VTC校舍進駐帶來的人流。要貫通鐵路系統 人口 線合併處理, 可真正完善東九龍交通網絡 顏汶羽認為, 並連接油塘站, 並服務到將來茶果嶺寮屋區重建 於東九龍線加設藍田北及茶果嶺道 將啟 流德單 才可方便碧雲道一 - 軌列車與東九龍 帶 10 以及 鐵 オ 萬 路

## 多元組合\_ 無法取代單 軌 莂

道末段跨海橋要23米高還是61米高等等,不少都 預留了 車 啟德置業的 常失望: 有清晰答案。 談到啟德單軌列車胎死腹中 卻突然説不做。我記得當年諮詢是有主流民 已經連走線 就單軌列車要經開源道還是敬業街 土地 「政府某程度是欺騙了啟德的發展 業主 無理由經過3次諮詢 車站等都有詳細設計方案,亦 因為當時大家預期有單 顏汶羽表示非 、 3 次研究 ; 啟德跑 商及 軌 列

當年政府亦曾就單 步行等不同方案, 顏汶羽認現時擱置單軌列車方案, 論是單 軌 列車 - 最適合啟德與 分別進行諮詢與研 - 軌列 車 電 起 車 動九龍東發 是實實在 電 究 動 最 //\

兵

為目標, 項目都要以結 汶羽認為,

否則

所

切都是紙上談

间政府期望/H\*\*\*

口 在 地開 接受。 倒車 顏汶羽曾在 完全不

啟 德郵輪碼頭觀看演唱會, 個半小時,才到達牛頭角港鐵站

## 研 究應以結果為目標勿淪為空談

集體運 建 低 <del>\*</del>並行, 先行, 汶羽認 只得1.5% 汶羽強調 輸為骨幹, 之後才發展 但絕對無法取代單軌列車 為「多元組 那怕有人説單軌列車經濟回 但世界上任何一 他呼籲政府重新考慮 合 無基建很難發展 環保系統可以與單 個地方都是基 啟 二幅地 德必須

案, 15 究 希 龍 亦希望得到解決:「《施政報告》再提起東九 的 足夠 - 望政 線, 年 項目就是單軌列車 。單軌列車的經驗告訴大家,不是做研究 顏汶羽相信, 改善觀塘交通, 車呢 山上居民當然是歡迎及開心,但大家 府盡快落實, 由 我2007年 正正因為政府願意提出不同 證明政府是知道問題所在 ·初從政開始, 而非只討論可行性研 到現在我已經從政 第一 個處理

散場時足足徒步行了 - 軌列 方 報 政府研究九龍東單軌鐵路13年後告吹 土木工程拓展署曾展示模擬圖



## 發展基層醫療」推廣「治未病」 社區健康試點,市民反應冷淡



公共醫療服務跟不上社會發展需求,這是香港其中一項最凸出的民生問題,新一屆特區政府將會重整醫療體制,增加資源推動基層醫療,改變過去以公立醫院為中心,重治療,輕預防的政策方向,轉為以社區為中心,預防為重。今年的《施政報告》提出,政府將於今年底前推出基層醫療健康藍圖,並將成立基層醫療管理局,改善香港的醫療狀況。

到底基層醫療是一個甚麼概念?上一屆特區政府早已推出地區康健中心的先導計劃,推行的效果如何?有哪些困難需要克服?《堅雜誌》訪問了身兼基層醫療督導委員會成員的元朗區議會主席沈豪傑,以及關注基層醫療和病人權益的社區組織協會幹事彭鴻昌,他們均認為,基層醫療政策的成敗,關鍵在於能否改變市民根深蒂固的「有病才看醫生」的傳統觀念。

文:文武 圖:黃冠華



病,則容易出現危機。 負擔,經常出現超負荷運作的問題,遇到較大規模的流行 一升,令本港以公立醫院為主的醫療體系承受巨大的 港已進入老齡化社會, 對 (醫療服務的需求不斷提

## 看病難成民生大患

社會的需求,看病難的民生問題只會變得越來越難解決 生問題。 的時間, 看病難,尤其是輪候公立醫院的專科, 重治療,輕預防,不僅需要龐大的資源,也很難跟上 有些甚至要等幾年,這已成為市民普遍關注的民 而如果按照現在的模式,繼續以公立醫院為中 往往需要較長

健康藍圖。 都設置好地區康健中心或康健站,並且已經繪就基層醫療 上一屆政府提出推動以社區為中心的基層醫療健康理 並且推出先導計劃,首先在葵青區設立「地區康健中 進而在上屆政府任期屆滿之前, 新 屆政府延續了發展基層醫療健康的 完成了全港十 理念 八區

施推出。 、並已表明,將會全力發展基層醫療,年內將會有具體措

## 多數市民不明基層醫療概念

觸到這項服務。 及地區康健中心,仍未廣為人知,多數市民也尚未能接及地區康健中心,仍未廣為人知,多數市民也尚未能接不過,對於大多數普通市民而言,基層醫療概念,以

## 市民誤以為地區康健中心為診所

種新的模式。

位成立後,服務效果未如理想。原因是大多數社區市民,並不認識這心成立後,服務效果未如理想。原因是大多數社區市民,並不認識這一有誤解。他表示,葵青區是全港首個地區康健中心的試點,但中難,則是普通市民對這一概念和政府提供的服務了解不多,甚至無,則是普通市民對這一概念和政府提供的服務了解不多,甚至

小時醫療服務的公營醫療中心。說,許多市民聽到地區康健中心的名字,都誤以為是一間能提供二十四是否有夜診? 還有人問,是否有牙醫服務? 是否有精神科?」沈豪傑一「最初我們收集市民意見時,聽到很多市民問,可否來看傷風咳?

## 康健中心只是健康服務樞紐

沒有醫生,它只是一個樞紐,主要的功能就是促成醫社合作,一方面聯一一但實際上,地區康健中心其實並非提供治療服務的醫務中心,甚至



讓社區居民可以及早預防慢性疾病, 同 則是聯絡社區組織、 絡社區內的公營和私營的醫療機構 ]的途徑,直接接觸社區居民 社福機構 區議員 逐步建立 建立一人一家庭醫生的體系 私家醫生加入服務網絡 起 社區工作者,以及透過各種不 個社區健康服務的網絡 "; 另 一方面

之外,在不同屋邨有服務點或流動的服務車去宣傳或提供服務。 心的NGO機構,還須聯絡其他不同的社區組織,透過他們去搵客。」 沈豪傑説: 「中心只是一個樞紐,要有很多不同的衞星。除了中心 營運中

壓、血氧、心跳,以及身高 聖公會福利協會有限公司運營,中心內設有儀器可為市民提供量度 有需要時可轉介區內的家庭醫生或其他可以提供相應服務的醫療機構 前往中心的市民辦理會員登記 記者在位於鑽石山啟鑽苑的黃大仙地區康健中心所見,這 體重等健康數據。中心內的職員主要協 ,並預約與護士見面協助分析健康情況 中心 助 ľП ф

## 地 區康健中 心未發揮功能

計劃, 層醫 實措施,包括將會成立基層醫療管理局 醫療健康由上一屆政府開始啟動, 社區組織協會幹事彭鴻昌認同發展基層醫療的 [療健康服務 以及推行一人一 家庭醫生的概念, 本屆政府在此基礎上有比較明確的 另外也有些政策措 開始試行慢性疾病的護理醫 理念, 他指出 施 去推動 基 基 療 落 層

認知。 參與 中心仍需要更擴大其服務範圍, 在十八區都設有康健中心 〈這項服務成為會員的 曾經接受過康健中心服務的市民數字仍然偏低 屆政府2019年在葵青區 市民 或康健站 [設置了首個地區康健 相對於地區 增加區內市民對康健中心有更多的 但暫時未能 人口的 完全發揮其功能 [總數 中 所以地區康健 心 仍只屬 隨後陸續 少

改

孿

市民有病才去看醫生的習慣,是基層醫療能否成功發展的關鍵

如何協助市民轉變對健康和醫療服務的理念

香港市民習慣於身體出現疾病感到不適時

,立即去看醫

急

市民習慣於有病立即去急症室

鴻昌認為,

生,

指出

或者直接前往公立醫院的

急症室,

症

專

科

住院服務的

負荷加

重。

病

人平時不留意自己的健康狀 這種習慣令公立醫院的



樣 介, 院 況 介信到專科, 導致專科負荷加重 當發現病人有某種病徵 令醫療開支變得沉 到病發時才找急症, 而不同的專科之間 重。 病時嚴重就要入 時 醫 生也是這 也互相轉 立即寫轉

## 協助 市民認識慢性病維持健 康

時怎樣可以求醫, 遇到某些病症時 深植在市民心中,不可能一 維持住健康狀況, 意平時保住健康, 療服務主要是協助市民加強健康知識 扭轉這種觀念,令市民明白,第一重的醫 基層醫療健康的服務, !認為,有病有事才找醫生的觀念 如何控制住疾病 出現慢性 怎樣去尋求協助 同時也讓市民知道 病, 就是要慢慢去 朝一夕可以改 如 如何才能 病發 , 當 注

## 建立工作關係須廣泛聯繫社员 區 組 織

**織**、 他已 拓闊康健中心與社區的聯繫 地區長者中 的社區組織社區網絡, 十八區關愛隊聯繫起來, 能 一有的 則需要廣泛聯繫社區內原有的社區組 社區網絡建立起工作關係 地 區康健中心要發揮 社區組 心 區議員辦事處, 織 以及即將會成立的 再接觸市民 再透過這些原有 出 應有 例 如 或者同其 , 才能 的 與 功

療健康服務不只以醫生、護士為主, 而且, 也不僅僅是由醫護人員組成, 地區康健中 心建立起 的 基層醫 服 務網 還須

病

起 聯絡社工、 的服務網絡 區議 員 社區領袖 共同 建立

### 助 層醫 統 療管 跨 部 理 門 局 服務

展, 會存在視野較窄的問題 事 層 策 務衞生的政策範疇去處理這 教育和民政部門,也須投入其中, 后有 務 [醫療健康所涉及的並不只是醫療界 統籌不同政府部門的相關服務 有必要成立基層醫療管理 鴻昌認 政府其他部門,例如社會福利署 助整 體上去監督基層醫健康 為, 落實推動 成立基層醫 一事務 基 局 層 0 醫 單從醫 因為基 原療管 別的 療 的 可能 政

## 建立一人一家庭醫生體系

經過一 標。 醫 能達至每一 位私家醫生, 絡當區的私家醫生,甚至要接觸區 中心的NGO組織,首要的任務就是要聯 定要有私家醫生參與,每個承辦地區 [生體系。沈豪傑表示,推動基層醫 而且 基層醫療另一重點是建立一人 定的培訓 參與基層醫療的私家醫 位市民都有 希望他們能參與其中 必須達至 一位家庭醫生的目 一定的水平 置生也須 內每 希望 康健 家庭 療

很陌生, 過去的記錄, 寫 ]的醫生, 人見面 他指出 家庭醫生體系後, 只是冰冷的文字。 雖然可以透過醫健通 不僅熟悉病 醫生對病人的病史 現時, 但這些記錄也是 許多市民每次都看不 由家庭醫 人的病史 相 反 )、 醫 由 不同 建 生定期 層療史都 立了 到 也 熟悉 醫生 與

同



病人本身,了解他的個性 人的情況, 所以, 要推動家庭醫生概念。 ,更能掌握好 病

## 應 由政府資助部分費用

因此 用。 系, 但由政府全資資助,又可能會扭曲 曾討論過這 立醫院轉向私家醫生, 生的 也須支付部分費用的模式 由市民自己出 推動基層醫療,改變市民有病才看醫 但也有可能會讓 沈豪傑指出,基層醫療督導委員會也 傳統觀念, 傾向於由政府提供部分資助 門 ,會令部分市民負擔加重 題, 建立一人一家庭醫生體 擔心如果全部費用都 一些基層市民須由公 面對較高的醫療費 市場 市民

機制, 療網 助額 就由政府全額資助, 分確實有困難的基層市民 這方面服務,參與計劃的誘因。」 濟收入比較浮動的市民 數資助 如果封頂 彭鴻昌則認為,政府須考慮建立監察 絡的醫 另外 比如, 防止濫用亂收費,同時也須對 對 7於領取在職家庭津貼, ,他認為 療費用的 比如三千元為限 對於領取綜援的市民 這會增加市民在尋求 政府也須為基層醫 ,資助水平也須高 限 ,提供較高的資 対頂 ,三千以上 他説 或者經 , 應全 部部

## 低」常見病都 須兼 顧

的

導計劃 作 進 助 血 壓或糖尿病高風 \* 府也將推出 步檢查和治療 ],轉介經地區康健中心 [險的市民至私營界別 「慢性疾病共同治理先 醫療費用由政府資 識別有高

措

醫

的

如 療系統構成的壓力較大,需要長期治療 這 糖 《果能預防好,未來可以減輕醫療負荷 〔兩類長期疾病患者人數最多, [作為先導計劃,是有科學數據 沈豪傑認 為,首先揀選 高 血 對 的 壓 依據 公共醫 高

謂 見 防監察 系應該對「三高一低」都有最基本的 還容易引起其他併發症 鬆同樣會引發較多的慢性疾病, 高 高 治療或手術 血脂 血 ?的疾病並不只限於糖尿病和高血 「三高一低」,包括高血 彭鴻昌歡迎這項政策, 壓 高血 還有骨質密度低 糖兩項。而高血脂及骨質疏 需要較長的 基層醫療體 康復過程 但他認: 壓、 現在只處理了 高血 如果要做 壓 為, 糖和 , 所 常

## 有 9助防治都市病 3引物理治療

筋 痛 例 主婦手、五十肩等疾病, 有頸梗膊痛,婦女做家務做得多會有 如, 症 此外,還有其他常見的都 鬆弛肌肉 長期在辦公室工作的 如 何紓 緩, **鬆弛肌腱等服務** 怎樣 教 迼 市民 此 市 肌 :疾病 做 常見 肉 拉 的

師 患者提供相關 生, 角度看 條例 施 彭鴻昌亦歡迎政府修訂輔助醫療業 可以 因 料 還 . 為 基 基 允許物理治療師 是 , 在指定情況之下, 層 2直接 |層醫療健康不是 病人自己識 醫 的 療 服務 看物理治 健 康 / 發展 他 得選擇需要 指出 療 是 以醫 師 免轉介 職業治療 有好 這 生 從 看 項 病 為



各區雖都已開設地區康健中心,但尚未能廣泛接觸市民。

件事, 這樣的接觸點 療師 絡 而 中找到第 或者社 就會發展得比較全面 是 個 |區的藥劑師 健 再轉介一 個接觸點 康 網 絡 個 只 適當 視光師 . 要市民 這個接觸點可以是醫 的 其 有 只要認為自己有 他醫療專業 健 康的 關 注 生 時 如果這樣去構 應該 ·健康問 也可以是 口 題 以 物理治 從 思整 透過 這

## 中 醫對基層醫療發展 有 幫助

服務 發展。 師 合兩者看 向這方面 也可轉介照X光 註冊西醫大約 鴻昌亦認為, 日後發展與西醫結合, 他指出 一發展 [療專業相對人口比例就會提升很多。允許中醫師做基層醫療 而且, 在新冠疫情底下 、電腦掃描 引入中醫對基層醫療發展將有重要幫助 萬六千人,但註冊中醫師也有一萬至兩萬 香港醫生人手短缺, 對市民健康服務將會有大的提升 ,中西醫結合治療的成效很好, 或做化驗, 目前每千名市民只有約兩位醫 會有助於基層醫療健康 香港值 如 的 果 得

## 疫顯見基層醫 療的 重 要性

種疫苗, 對疫苗也存在許多疑惑, 他們所信任的機構, 這反映出, 重要性 能否再接種疫苗等問題, 應該怎樣做, 歷了近三年的新冠疫情, 身體出現某些症狀是否由接種疫苗所引發,以及出現一些症狀之 當香港未建立起 他舉例說, 缺少足夠的資訊,不容易掌握 可以獲取準確信息時 在疫情初現之時, 甚至誤解,直至今日 都未能及時找到他們所信任的醫生作諮詢 個好的基層醫療健康系統時,市民沒有一 彭鴻昌認為 市民對於如何防疫 會對整體防疫效果造成影響 從中亦可看到發展 仍然有許多市民對是否接 0 到接種疫苗之時 應該做些 基 層 層療 市 個 甚

解答問題 中心有聯絡 相比而言,日本每個社區都有特定的基層醫療中心 所以他們疫苗接種情況 中 ·心職員可以主動 打電話聯絡居民 相對比較好 呼 籲他們去打疫苗 當地居民在區內

培

慢性疾病,也有其作用, 認為 基層醫療系統對於應對 值得發展 疫情 定會有幫助 對預防常見的



公私營醫療合作,市民亦需負 擔部分醫療費用





彭鴻昌認為,引入中醫對基層醫療發展有重要幫助。

### 發展中醫、中藥有助改善香港醫生不足的問題。

밎

|引入及

治訓

護人手,

解 政

決醫 所應

護 加

短缺的問 強從大灣

社

一會關注

0

較嚴

重,

影響到公立 彭鴻昌認為

醫

院服務

,一直受到 士流失情況

公立醫院人手短缺,

醫

生

`

護

手

為公立醫院留住人才。

題 品

百

也,

須

從優化公立

醫

院

內

部

管理

入

灣區都 但數量 言溝 醫生的水平 可 大致缺600位 短缺的問 等方式,可以為香港引入一 )避免的辦 從大灣區 通 鴻昌指出, 上比 未必很多, 有院校, 題。 1較接近 法 醫生,未來幾 根據2020年的數據, 0 招募合適 比 因 政府透過 未必能 較能 為 香 大灣 夠 港 的 醫生和 確 的 填 修訂醫生註 [區與香港文化 年的情況會更 (補公立醫院 兩 部分境外醫 保 家醫學院 由 護士 大灣區來港 公立醫院 , **m** 是 人手 生 條例 在 嚴 大 語 無

## 大灣區 .醫護交流有助建立互信

了不好 質素沒有保障, 須處理好這 反對者多數 的印象, 社會上對引入大灣區的醫護仍有爭 是擔心: 未來如| 這 問 種印 題 果要從大灣區輸 象 輸 在市民心中, 入內地醫生的水平 留

彼此 品 品 醫 護 互相尊 鴻昌認為 護 人員交流 人員與 重 不 計劃 本港 同 醫管局現在正在推 的醫 醫 療專業文化 護 有 助 人 士的 於逐步建立起大 信任關 行的 彼此 大灣 係

> 放 認 , 專業資 多些鼓勵 格 大灣區醫護 就比 較容易再進一步真 人員到香港

的

開

三護值得考慮

## 叮 區 培育 更多

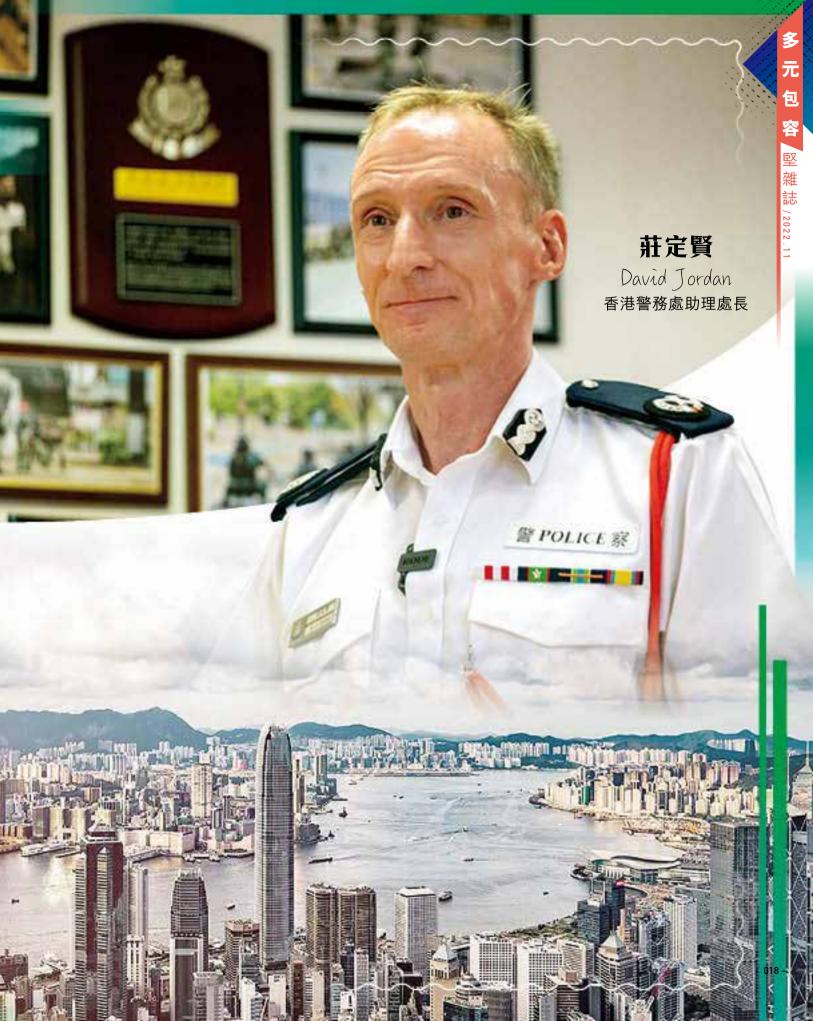
再增 的院 院 院 去思考對策 生來港工作, 而 在 每年的醫科生名額已達 校都有培訓內地醫生, 情 大灣區設立香港認可的培訓 會否令現有的師資被分薄? 加名額已感到困 況就會改觀 從培訓的 是值得考慮的 他 指出 角 現時港大、中 度看, . 難。 現時香港 增 能否引入 五、 也可以從 加 多一 醫院 六百 的 也有爭 大在 兩間 這 間 大灣區 和 人 醫 內地 醫 批 議 學 學 要

## 公立

生的 科 生 怬 以 面 立 位 待 科 思考一 作 醫 另 遇 負 醫 主 其 出 院 管理, 一診醫 加了 中 生 位 I改革。 方面 晉升 下 病 個原因是醫生負荷過 專科診症 有 或 生 機會, 主治 挽留 許 是 否 助 他指 彭鴻昌認為 公立 可 可 人才。 以 出, 仍 能涉及七 遇 醫 人事管理, 減 的 有必要設 院留 到 負荷 輕 公 立 問 比 題時再諮 如 政府必須優 醫院 假 立 在培 如 重 士氣等各 個 那 留 能 , 麼多 不 不 集 政 訓 詢 住 同 其 中 府 化 他 由 方 專 專 可 薪



住人才



## 服務警隊。30年 官至助理處長

## 英國「鬼佬」 拼定資

## 多深愛奇港 等

上世紀80年代,一名英國皇家海軍中尉來到香港,深深愛上這顆「東方之珠」,於是在香港定居至今。一個典型的「外國人老香港」故事,細看原來一點也不典型,由一名警務督察到今天的助理處長、水警總區指揮官莊定賢(David Jordan)肯定比不少本地人更老香港,經歷比不少人更豐富。

在香港娶了個「BBC」老婆(英國出生中國人)、生了3名子女,喜愛運動、標準列斯聯球迷、熱愛本地手工啤酒,莊定賢30年來沒有自視為「鬼佬」,而是以「香港人」自居,一如電影《飯戲攻心》對白,「在那裏建立家庭,那裏就是家」。

雖然曾被人粗口「問候」,但他沒有懷恨在心,他分得很清楚,香港是難得的多元社會,香港人給予他機會,讓他可以在這地方「安心立命」,雖然年過退休年齡,但他仍未有退意,即使他日離開警隊,也可能會留港另謀發展。

文、圖: 李子明、翁志信

**我**有3名小朋友,最年長的正在英國 港工作,她正全身投入運動之中……」和水警 想年57歲的他,來港剛好30年。在別人眼 現年57歲的他,來港剛好30年。在別人眼 現年57歲的他,來港剛好30年。在別人眼 現中,他是一名「鬼佬」,是外國人;但在他 中,他是一名「鬼佬」,是外國人;但在他 中,他是一名「鬼佬」,是外國人;但在他 中,他是一名「鬼佬」,是外國人;但在他

## 新加坡出生曾加入皇家海軍

下來的機會,結果一留半生。
「3年前來到這裏,我相信我和很多『鬼情,在工作上和個人方面,香港都給了他留實險之旅。」莊定賢説,上世紀80年代,他冒險之旅。」莊定賢説,上世紀80年代,他會以外籍人士一樣,將來到香港視為一個樣。或外籍人士一樣,將來到香港和很多『鬼子

就定賢雖然是英籍,但原來他並不在英國出生:「其實我是新加坡出生,爸爸在軍 國出生:「其實我是新加坡出生,爸爸在軍 以在當地生活了一段時間,隨後便跟爸爸調 後在當地生活了一段時間,隨後便跟爸爸調 後在當地生活了一段時間,隨後便跟爸爸調 不知是否子承父業,莊定賢長大後跟隨父親 不知是否子承父業,莊定賢長大後跟隨父親 不知是否子承父業,莊定賢長大後跟隨父親

擔任水警總區指揮官的莊定賢穿上迷彩服。

## 1992年成功申請加入警隊

警隊的機會,很幸運被接納,而香港亦成為對警察專業的興趣。1992年我得到申請加入對香港警察,是香港警察引發我對香港以及擊走私。當時對香港已有少許印象,尤其是整不意外地有機會和香港水警一同工作,打對會察專業的興趣。1992年

是一個很適合我的地方,在我工作方面和生返回英國後,要為未來作出一些決定,香港有很美麗的自然環境,真的很適合我。當我個城市有甚麼好東西:「香港有大都會,亦說當年在香港,閒時經常四出遊覽,看看這就會年莊定賢留下來的原因簡單不過,他了我的家。」

在香港結婚育有三子女

要在港發展,很可能是緣於一個在他生命中做人做事都講緣份,讓莊定賢下定決心

較長時間後,在1996年結婚。」説到這件往事邀請出席,就這樣我們相遇,交往了一長子),那是1991年,她由朋友邀請,我由同「我在一個警察社交場合結識她(妻十分重要的女人。

莊定賢指自己是香港人: 虜色並非障礙。 尚未升至助理處長的莊定賢,佔中期間走上前線執勤頭破血流, 「爆頭警司」 之名不脛而走。



CHEMICS

袍合照。 莊定賢曾任警察機動部隊校長,和一眾同





在多場示威活動中,莊定賢親自上陣指揮。

事,莊家賢流露出溫馨笑容,讓人相信愛情的魔力是

多麼強大。就這樣,香港成為了莊家賢的家。

出生。我相信,你在那裏建立了家庭,那裏就是你的

『家』是你建立家庭,有支援你的朋友、社區的

以過去30年來説,這個地方就是香港。」莊家

你是那裏人,其實要看自己

"我在這裏(香港)遇上我妻子,我的小朋友在這裏

賢認為 的心:

即使膚色不同,

「即使你仍然想介定我為『鬼佬』,或者在這之

但我已將自己看成是「香港

地方, 家」。

## 香港多元國際化社會包容「鬼佬」

人」(Hong Konger)。

加上一些不好的字眼

港能做到這樣其實得來不易, 莊定賢説,來自不同地方的人都能成為香港人,香 亦反映出香港這個國際

城市的多元性。 你社會背景、 多元和包容, 服務多年的 「香港擁抱很多地方到來的人,不論你膚色,不論 一大理由,即使有時作為「鬼佬」或作為 可能就是莊定賢能在香港生活、在警隊 種族和宗教背景,真的不會看這些。

個警務人員,而被人指指點點。 向我説這些。不幸地我也較為人熟知,所以被認出 來。老實説, 「問我會否將自己看成『外人』?我不會, 的話, 他們有時會跟我說這些,如果他們認出我(警察 他們會説:『鬼佬點解你喺度?走啦! 但也可能是結合了我的職位和外國 還附帶幾個有關我媽媽的字眼。 口罩可能幫到我!」莊定賢説 人身份而 但有些 他們知 返去

啦! 人會。

身份

## 到衝突前 辱罵 線 %指揮

竟是出於歧視還是反警察。 罵。他本人也搞不清對方意圖 的高級警務人員, 「洋人」,又是走到衝突前線指揮 鬼佬」, 莊定賢是「非 有雙重身份, 所以有時被指 般 既是 的 究

莊定賢 (右) 和前美國總統老布殊合照。 發展),所以我面對香港歡迎我這個事實 時,我十分謙卑。警隊1997年之後仍繼續 ·我十分清楚意識到,香港人給我機會 (在港 賢不認為這些話會拉遠他和香港的距離: 言穢語 但在某些地點,有人認出我仍會向我説粗 例如粗口加『你老母』。」但莊定

11111

我會被(言語)侵犯,現在情況好很多, 在2019到2020年初,人們會認出我

## 2019年朋友圈意見完全相反

物浦和曼聯,而是在港沒有很多球迷的 莊定賢是位標準球迷,但支持的不是利

## 歡迎我,繼續給我機會。」 人」,喜歡泰國菜和飲茶, 定賢的確是一個很典型的 外籍港人」最愛手工啤酒 住在西貢的他特別喜歡飲本地手工 哈 哈 我可 也會到重慶大廈 「外籍港 現在很欣慰 列斯聯。「自5、6歲時列斯 已是我的球隊 所以

莊定賢在英國皇家海軍服役期間在添馬留影。

啤酒。

食咖喱。

酒,

有一

家本

地酒廠名字就叫

歡 你

I 我喜

啤

如 果

你請我飲

否只說是啤酒嗎

飲品

? ....

紅酒我也會和

去。

典型

莊

不喝太多, 外出晚餐吃牛扒的話,我也會飲一 XX』,手工啤酒現在都出名了, 但如果你問 我的 話,『XX』不 但如果我們 杯紅酒

錯。 野單車手,所以我到新加坡、泰國、印尼去 年,也常踢足球、打壁球,亦曾經是 體壯健。」 育運動, 除了返工,就是運動: 以略為減少, 玩越野單車,而在香港 …… 身材健碩的莊定賢不算是肌肉型, 但現在膝頭和髖關節開始老化 現在較多在教練方面, 一我打欖球鍛 大致上都是體 保持身 名越 練多 但 所

現在沒那麼多(被指罵)了,

但



賢手舞足蹈。 是列斯球迷。是的, 但我真的很喜歡那晚(曼聯大敗一場)的比 即時「抽水」 説到足球, 他們的表現, 。 \_ \_ 説到死敵曼聯「又失分」, : 記者自稱是曼聯球迷,莊定賢 我迫兒子支持列斯, 「噢,那我只能説對不起 我喜歡看他們踢球。 所以他也 莊定

誤會可以解開。 相反的人,但事情過去,他深信藉着溝通, 記得,自的朋友圈之中, 異 的動盪日子,以及隨之而來的新冠疫情。他 0 下班後的莊定賢,生活和一般「鬼佬」 和許多香港人一樣,他經歷過2019年 也有和他意見完全

語、 我, 論述在理性上是不平衡的。」 到我們都會犯錯,所有人都會犯錯 去討論, 社交媒體 …… 雖然事實上他們都知我為人, 我有好幾位朋友在當時都反警察、反對 他們認真再檢視當年的訊息, 此後當我們有更多時間 但花言巧 那時 明白 的

都

疫情給予機會重建警民關係

體和人仍有反建制和反警察, 繼續嘗試傳達正面訊息, 警務人員,代表着甚麼。雖然事實是 再 穿着制服,但基本上 港,和你所希望的是一樣。 我的家庭、家人能夠在一個安全 次, 的環境下成長,我們的小朋友能 有機會一展所長,挑戰自己之 餘亦能在香港的環境下享受 我不會說謊, 生活。」莊定賢相信 我所希望的香 説明我們作為 現在很多團 但我們會 我希望 大

無 進。 部分香港人都和他的想法一樣,認為香港正 前,警民之間的關 在前行,而警民關係有改善空間: (對2019年)論述仍需要澄清, 正在改善。 係和溝通都有很大改 但相對3年 「有一些

平衡,這是你最終希望得到的理性論評 對2019年、對真實情況的理解更為清晰和 機會重新評估(警察) …… 我感覺現在的 了機會警隊重建和市民的關係: 又給我們挑戰,這是全球性,但同樣給 求這種關係, 相當正面, 抱着開放態度去做(改善關係) 提到警民關係,莊定賢説疫情殺到 但仍有些地方需要改進,全警隊 建立更好的發展。」 「新型肺炎 我們追 人們 0 我 給

## 警察角色百年以來未有改變

那是其他部門,也是社區的整體問 都是在支援公眾。」 對謀殺案作出回應, 治在裏面,警察改進社區生活質素, 的執法,是應對社區生活質素問題: 定賢説,雖然有些地區車位和咪錶位不足 但這也可能是改善警民關係的 狂 「抄牌」, 市民近日對警察的最大不滿,莫過於瘋 即向車主發出違例泊車告票 抑或是「 其中一 抄牌』, 題 不論是 招 「有法 警方 ·。 莊

你 :致歉,你是無可爭辯要領告票, 莊定賢笑説: 如果你有違例泊 而警察會 車 -我向 莊定賢認為警民關係

### 「扒龍舟」當然少不了莊定賢一份。



莊定賢不時和家人到外地旅遊。





恐懼有罪行發生。」

提供服務支援市民生活質

「毋疑 2019 年和新型肺炎的發生,不單止擾亂了警察

好的服務,

為港人維持生活質素,

使他們在日常生活中不用

前到現在都沒有改變過,

我們仍在此服務香港市民

,

提

供最

位和咪錶位

…… 説到底警察的角色在百年

做,不管哪裏需要更多車 不偏不倚繼續這樣

曾到世界各地挑戰。自稱「越野單車手」 莊定賢(右二)



新加坡出生 1980年代於 1992年 1998-2003年 2017年

英國皇家海軍服役 位達中尉 加入警隊擔任督察 任職要員保護組

出任大埔警區指揮官及警察機動部 隊校長 擢升助理處長,為水警總區指揮官

置POLICE夏

2020年

## 社會不用害怕罪案發生的慾望。」 説到退休,

## 退休後留港望投身體 育運 動管 理

們不能全時間無處不在,但我們的確有支援市民生活質素

但終究我們都是希望盡我們所能,

向市民提供最好服務

0 我 援公眾,適當地、不偏不倚地帶出他們在社會中

我都有接到違例泊車告票,所以你聽完可能會感覺好一點

需要運作之外,更需要互動,警察也是一樣, 擾亂了社會。」莊定賢説,現在大家都試着重新平

所以會繼續支

的

角色

衡

社

也

原來莊定賢早已達退休年齡 今 年 57 歲 而



## 莊定賢曾參加長跑比賽。

官方退休年齡是55歲。

『扭一扭』你的問題,我沒有任何退休計劃。」 覺得仍有很多工作機會,仍然想在香港作出貢獻,所以想 自我感覺良好:「老實跟你説,我覺得自己未老到要退休, 「他們 ( 警隊 ) 延長了我的工作期,所以我留下。」他坦言

出貢獻。」 輕,所以希望可以留下來繼續作 作機會:「我在體育運動管理方面投入很多,喜歡投入 我喜歡去貢獻的範疇 …… 我心境仍然很年 體育運動管理。啟德發展區是很大機會 …… 這是 莊定賢的説法是,希望日後在警隊或在警隊以外仍然有工

# 涯最

林婉儀總督察。

的工作,但因為太多,所以並沒有所謂 並沒有捷徑。他提到幾件令他印象深刻 任職警隊30年,莊定賢的職業生涯

怒海。 死。水警高級督察林婉儀在執行反走私 案、大案,而是關乎到一名同事的生 是處理甚麼大場面,又或者偵破甚麼奇 最得意之作。 行動期間,船隻遭「大飛」撞翻,葬身 最深刻、最大挑戰的一件事,並不

## 在破壞和衝突之中面對挑戰

務工作,之後有幸加入機動部隊,當上 初級導師。」莊定賢説之後在不同部門 小異,先在油尖區做過一些一般前線警 「我們的職業路徑(和其他人)大同

> 為主管:「那是在1997年之後,我的工 工作,所以很具挑戰性。」 王后。這是我不認為自己再有機會做的 護過中國國家主席、外國外長、國王和 職俗稱「G」的要員保護組,及後更成 作包括保護到訪的國家元首、總統。保 工作過,包括1998至2003年期間,任

港正在運作中的經濟活力。」 得到很寶貴的經驗,長時間和同僚一起 理『佔領中環』行動時,作為警務人員 習。及後我加入港島區警務工作, 最佳的學習機會,在這個環境下向他學 作:「我協助現場指揮官,很可能是我 2005年參與「世貿組織」會議的警務工 面對挑戰,在破壞和衝突之中, 莊定賢的要員保護工作結束後 維持香 在處

## 遭暴徒襲擊獲 爆頭警 司 綽號

滿面 曾經在衝突現場遭暴徒襲擊頭部 驅趕示威者,又力撐警察使用武力合理。他 為警隊的主要指揮官之一,曾多次帶隊上前 莊定賢在2014年爆發的佔領行動中,成 並因此獲得了「爆頭警司」綽號 導致血 流

樣 對 眾的全力支持, 上有多少警察部隊 走上前線。再一 我當時職位是警察機動部隊指揮官,要再次 在目前的位置, 。」莊定賢説 並戰勝這些 比較近期的是2019年的騷亂和暴動 次, 挑戦, 這樣正面的向前看」。 他不認為香港警察可以「站 如果沒有同僚、家人和公 能如此專業、克制地面 我之前説過,不知道世 如香港警察做的 那

## 林婉儀無私奉獻精神獲肯定

業上的挑戰』不同 2014年(佔中)和2005年(世貿)時的『專 最具挑戰的時刻。這和2019年(反修例) 林婉儀總督察: 最大挑戰,並不是在街頭作戰,而是失去了 定賢再次強調 對我個人而言, 「她不幸地在一宗海上事故 對他職業生涯來說的 這才是我在警隊中

在沙洲 員的所有高尚品格, 警務處處長蕭澤頤向林婉儀授予總督察 作出的誓言 指她於殉職 名譽職銜 堪 水警女高級督察林婉儀, 稱典範 帶追截走私快艇時墮海殉職,之後 時 執行的工作, 的服務及無私的奉獻精神 以表揚她在執行警務工作期 確實履行了加入警隊時 充分展現警務人 去年9月25日 一。追 並

## 加入水警似返回 海 軍 -原點

個崗位都會竭盡所能 莊定賢説無論在警隊那

026

好船隻,是無與倫比,極之專業。」 水平和調配,去應對水上發生的事件 工作,有着獨一無二的挑戰 提供支持。他們在一 揚,我希望盡我所能, 敬重,接過水警工作: 工作差不多3年, 莊定賢在陸上工作27年, 他懷着對父親海軍生涯的 個完全獨特的警務環境 給這領域的全體成員 「作為對他的 在水警崗位上 以他們的技術 種表 管理

『學新的東西』、『管理新的事物』,但我喜 的 不同的環境下工作。 歡這樣,我要去認識這些同事, 到這份全新工作:「很多人會不喜歡,不想 來說其實是全新挑戰 意味,但莊定賢説 儘管加入水警似有返回原點(海軍出身) 即使在臨近退休才接 水警指揮官工作對他 在 個完全

## 無論陸警水警都會竭盡所能

最愛, 員 會竭盡所能。 以這問題似乎有點不夠公允。我不能答我的 陸上(工作),只有差不多3年在水警, 莊定賢説: (,無論他們要求我到哪個部門服務, 要他選擇水警還是陸警才是他的最愛 因為我的最愛是當一位香港警務人 「兩者都給我機會,我有27年在 我都 所

要的是 以及全港超過200個島嶼,「盡可能提供最 援他們,給他們自我發展機 同事擁有的專業資格 好的服務」。 雖然加入了水警, 警方要向數以萬計使用海 但莊定賢並沒有其他 他只有嘗試激勵和支 會。 他認為更重 面

## 最享受執行社區 警政 Τ. 作

關於社區、關於人的工作: 的環境之中 繁榮,市民可以生活在既積極又具正向思維 香港市民提供服務, 警政工作。」莊定賢提到 社區之中、喜歡擁抱社區, 除了前線警務工作, 而是真心希望香港可以 莊定賢也喜歡參與 , 警察不單只是向 和他們一同執行 「我很喜歡活在

事。 作 ; 很多不同的社區元素,才是我真正享受的工 總是報道前線、 對作為警務人員的我來說,是最正 社區警政工作不會成為頭條新聞 暴亂或者其他 然而 包含 新 面 聞



## 覆蓋內地14億人口

提供最優質新加聞資訊



公眾號



頭條號



請各位踴躍關注





## 

## 堅(禮)品(換(領)券

▶一連3日《鑽石博物館+名牌薈萃》購物節,讀者只須 剪下「堅禮品換領券」,憑券連同每一張滿\$200消費 單,就可免費換取禮品一份,消費單越多,換取禮品 越多。

> ·禮品10選一。包括:1.梵高手袋、2.迷你版 美酒、3.鹿角靈芝片、4.水晶鏈墜、5.護 髮旅行套裝、6.養生花茶、7.護手霜、 8.免費參觀鑽石藝術博物館門票、 9.黑朱古力片禮盒、10.平拖。以 上禮品每日限量送出,送完即 止。

> > ▶另外,憑單再送銅鑼灣 大上海瑞士名錶免費換 電池一隻。如有 何爭議,主辦機 構保留最終決 定權。影。 本無效。

時間: 11月25日、11月26日、11月27日 (周五、六、日)中午12時至下午6時

《鑽石博物館+名牌薈萃》購物節

地址: 九龍紅磡鶴園東街4號恆藝珠寶大廈一樓8至12室

查詢電話: 2334 2299



Diamond Toilet 40815 pcs Diamonds



SAY YOUR FLAVOUR

AT TOUR PLAYOUR

每日免費送5盒Sayvour 70%黑朱古力片禮盒 (6片裝)

























名,在限聚令之下,最終有120人在元朗一渡假村內參加活動 「極速約會」活動,短時間內吸引了300多名18至35歲青年踴躍報 今年7月,梁熙牽頭組織了首場名為《青民。遇見你真好》 時參加者載滿6、7架旅遊車, 女,非常有活力。」梁熙憶述時,當年畫面猶如在 眼前,歷歷在目:「但2019年過後,接觸開的(青 年),一下子全部好像跟我們有很遠距離。」年輕 人紛紛割席,部分更言明:「今後不要找我了。 向予人形象傳統保守的民建聯來講,舉辦一場 **女**年活動,曾經舉辦過一場參觀警察學校,那 子記得2019年前,我們(政黨)經常做好多青 「相睇」活動,實在是破格之舉。 「極速約會」固然不是甚麼新事物,但對於 全部都係靚仔靚 的

年的心。

## 反應熱烈勝預期 參加者條件優秀

長,有CEO、醫生、會計師、工程師等專業人士,反應超乎預期的理 參加者分成不同組別參加,希望藉此增進青年之間的交流。他透露 參加這次活動的青年不乏條件優秀的男女:「他們大部分都是土生土 (Team Building)的公司去策劃活動,由早到晚都有不同遊戲 ,之後我們還會舉辦多幾場。」 梁熙説,「青年民建聯」聘請了一家專門做企業團體建設 讓

如聯

視、湖南衞視等相關節目上佔一席位。唱比賽,勝出者獲保送到內地參賽,可在浙江衞校活動、拳賽、3人籃球賽,以及選秀活動如歌

候做到而家,所以橋唔怕舊,最緊要大家開心。」熙這樣回答:「《超級無敵獎門人》都由我們小時舞台。」當被問到舉辦這些活動會否很老套時,梁是給他們一個很大的舞台,國家就是這個舞台,是這正是香港的優勢,我們能夠做得到的,就

唔會好。」

## 尋找共同話題「資深戀愛者」自居

自居,莫非這代表他在戀愛路上曾身經百戰?」。梁熙在「極速約會」活動中,以「資深戀愛者」

引起大家共鳴的話題:「譬如我們談電費加幅太與年輕人溝通梁熙會避重就輕,努力尋找容易

下返到屋企,就諗有咩同對方拗,咁大家關係都同之處。」他又以夫妻關係比喻:「兩公婆如果下些出發點去傾,求同存異,無必要發掘大家的不家有好多Common Grounds (共通點),就從那家有好多聲層療專科門診輪候時間太長,不論高、香港公營醫療專科門診輪候時間太長,不論

## 與死硬派保持溝通包容反叛期青年

到時就可以溝通。」

到時就可以溝通。」

和包容:「我相信每一個年紀時,就會沉澱下來,和包容:「我相信每一個反叛期,常常會問『Why和包容:「我相信每一個反叛期,常常會問『Why和包容:「我相信每一個年輕人予以最大的理解

使跟你辯論也算是肯溝通,也是好事。」雖然有些們:「肯溝通的,你就不要怕,必須多溝通,即將他們放在溝通的下一步,但不代表要放棄他對於那些非建制「死硬派」,梁熙認為只能夠







該黨未來會舉辦選秀活動,勝出者可往內地 電視節目亮相。



但同時亦有一批新的支持者出現

現在很敢於表

## 態。」 青年漸行漸遠, 有很多都是以往不敢表態的年輕人, 現

四

劃

藍 昌

年輕 五. 規

動青年發展,梁熙擔心該份藍圖只是「頭痛醫頭 告》,當中預告將於年底推出「青年發展藍圖」, 痛醫腳」,變了「交功課式」的所謂藍圖, 政長官李家超早前發表任內首份 希望屆 施施 政 推 腳 報

終出爐會有目標、時間表、路線圖

圖出來,已經太遲。」 年輕人, 交流中心,亦會做創科中心,我們應要一 發現沒有做到 譬如『十四五規劃』定了香港會做中外藝術文化 去構建未來這個目標, 到時 才恍然大悟, 否則10年、 再做一 步步裝 20 個 年

策在香港套用,令香港變得更好。 都是人才, 業, 近年「港漂」、「新香港人」 梁熙覺得應該要和他們加強溝 些好意見,或者能夠將一 他們很多都很有想法。 大都來自內地最一 跟 流的學 在香港越來越受到 些國際或內地的 他 們交流 通 校 : 他們全部 會帶 流成 績 重

畢

**溝通,找出大家的共同點。** 梁熙說,青年最重要都是溝通、溝通、

### 青 間 年 題 難 預 留 解 遠期 居 屋

理 ? 中 通 問題,是青年最大的Common Grounds 點 是重中之重: 在眾多青年問題中 也只是蜻蜓點水 我覺得 但過往我們有 無, 「這是 甚 至在今次《施 無真真正 梁熙認為住 個好核心 正去聚焦處 屋間 政 的 報 深層次 .題 告 (共 經絕

看不見前景。 事 階 法 廿 屋 年 梯 不 都 : / 熙覺得, 如去外國闖闖算了 置然後 未必等到 個 「我們傳統的置業階梯 [未婚的普通青年去排 私樓, 香港要有一 這 青年基本 可 能 個 會令他們 (留在香港) 屬 公屋  $\vdash$ 於青年 即公屋 훋 有個 唔 隨 的 時等 置業 根 關 ` 本 想 居 佢

太過分。

生規 徨 他 的青年 們 0 未來重點發展北部都 個辦法,就是為青年預 要解決青年「上車」 定可以上樓, 劃 ? 這 10 -宿舍 結婚生子 年內 讓 我們 他們不 年 亦可 輕 問 人就 何 會 用為未來的 不 品 留 以 題 申請現時 預 遠 口 , 留這些居 8 梁 以為自己 至 10 熙 建 去向 政 年 議 : 府提 做 屋 後 其 . 傍 人 給 那 政 中

## 成 爭 供 舞台 選 拔

望誕生開埠以 -前國家宣布首次在港澳選拔載荷專家, 來首名港產太空人, 令港人

的 美事 上提出相關口 原來這是由梁熙一手促成 他記得 頭質詢 月前 曾在立法 當天便

振

奮。

傳來這個好消 空人做了 《人民日報》 場視像會議 作出報道 討 論 還跟太空站 此事 數 月後 Ė 前

覺得 熙便 難 必 都 都 太空的太空人) 應: 這 會 外 做 想做太空 樣 獲 太空人, 我記得小時 | 膽粗粗 或 得中央接 應 0 家 當 你想得 然要求不能 其 樣樣都唔畀 (實好多 但香港 在立法會中提出意見 到 訪 納 但卻發現 候 港 诗 對香港好 他覺得國 人很難 楊 當時 利 如 有 香 偉 很多 此 果 港 參 不是軍 中 家對香 軍 香港 是誤會了 我覺得國 或 0 事 首 於是 人便 港 青 位 有 少 進

現時 空人」 容 來 深海探險 面 破冰船) 試 : 易 口 梁熙認為,「 香港青年 可 之後還會 參 一其實還有很多 以 的誕生開創了 以讓香港年輕 希 與 開 望 放 考古領域 極地探險 (國 譬 更 要參與不 陸續 如 港產 家 多 雪 未 龍 方 先 有 太

爾田



梁熙今年37歲,中學畢業於香港李寶椿聯合世界書院,後赴美國南加州大學修讀工商管畢業,期間更成為「南加州大學香港學生會」會長。碩士畢業於清華大學,並榮獲校級優秀畢業生和校級優秀論文獎。 因為家族生意,他曾在大灣區東莞、深圳、惠州工作。梁熙現身説法,他認為香港年輕人到大灣區發展,並不容易。

## 報關程序繁複中小企被嚇怕

國家「十四五規劃」積極推動香港融入粵 港澳大灣區發展,但梁熙認為現時港資、港 企、香港品牌,要到內地發展並不容易。

「港資公司在內地被視作外資公司,在內地銷售要繳付17.5%税款,而且手續繁複,審批時間又長。你先要在內地找個保稅區,然後將貨品存放在那裏,並繳交租金。每賣出一件,要由保稅區的管理人協助出貨,再處理入口稅、銷售稅等手續。這讓很多想進軍內地的港青或中小企,都被嚇怕了。」現時有些港人是利用「法律罅」將港貨運往內地,對此梁熙並不支持:「就説成是送禮到內地,可以逃得過(稅),但做多幾次海關會知道,最後也行不通。」

## 政府要與內地商討優化政策

面對這個難關,梁熙認為政府要優化政策,便利香港品牌往內地銷售:「是否可以請香港政府與內地商討,譬如設立『大灣區稅』,包括香港、澳門品牌賣進內地時,收取劃一6至10%稅,毋須應付複雜的報稅流程。」

國家希望香港年輕人多踏足內地發展,梁熙認為香港本身就屬於大灣區一部分,有很多機會參與大灣的區的建設發展:「譬如內地流行帶貨銷售,港人也可以在港做帶貨,事實上現時不少明星都正在做。」



文:陳偉立 攝:Cody Wong

有經歷的人,才真正能感受人生的苦與甜。 視帝陳展鵬早年予人較嚴肅的印象,很多時不 苟言笑,至近年成家立室做了爸爸後反而變得開朗 親切;70後的他自認是「老派」,以往只懂得默默拚 搏,忽略很多人和事。現在有女萬事足,為了與時代接 軌,不介意分享與妻女的生活搞笑片段,能為支持者帶來 歡笑,亦因性格變得豁達,展鵬演技再昇華,最近在台慶劇 《超能使者》中飾演擁有超能力但性格滑頭縮骨的非典型英 雄角色,演來游刃有餘,問到是否想再奪視帝,他又再一次豁 達推介:「有很多同事更值得攞獎。」









展鵬經常分享與妻女的生活點滴,分享家庭樂及教女方法,一副暖爸模樣。

漸豐,演出亦更得心應手。展鵬直言演技源於生活,人生經歷

2016年憑劇集《城 陳展鵬於

寨英雄》奪得「萬千星輝台

2018年10月跟港姐單文柔結婚,並火速 慶頒獎禮」最佳男主角,其後於

者》 仗階段, 歲多,展鵬事業家庭兩得意,今次為台慶劇《超能使 宣布造人成功,女兒「小豬比」Quinta現時3 宣傳做訪問,大談現時的人生感受,直言心態已過了打 最重要是活在當下。

# 暖爸上身 大讚三歲女兒夠大體

享跟太太平日的生活點滴、蝦碌事情,也不介意醜樣示人。」 最初也擔心會被人説我搶點擊,但我見到大家開心,亦更加樂於分 時我發表一些感受,公開一些鏡頭後的事,原來會帶給人歡樂,我 己?工作歸工作,很少會分享私生活,但現在整個世界變了,有 框架框着自己;以前我們的年代,哪有天王巨星會自己鋪相宣傳自 色,加上人生經驗又未算太多,要為角色做很多功課,一直有很多 要跟着步伐:「我以前很拘謹,是典型70後,絕對是舊派人,少説 話多做事,我又不是綜藝主持或口才很好,過往演戲只是想做好角 女的生活片段、教女方法,與網民互動,展鵬直言時代變了, 展鵬表示近年被很多朋友指他健談寬容得多,又大方分享與妻 他也

記得有次在一個很多人的場合中,她很照顧現場每個人,逐個打招 移默化都變得很成熟,很願意戴口罩,亦知道甚麼時候做甚麼事 對人要比較得體,要顧及言行,自己亦要很注意整潔衞生,女兒潛 小小年紀已懂得待人接物:「可能我跟太太都是娛樂圈中人,平日 提起女兒「小豬比」,展鵬面部表情立即融化,指她個性開朗

精彩影片 請掃 QR code

痛, 變,不想錯過跟女兒這段相處時間 歲定八十』,女兒這段成長期或許會有些改 成長時刻: 同妻女一同出發, 路。」前幾個月, 樣栽培女兒?) 未想好,要看她性格 這 最後我們都決定帶她在 在做父母真的很多煩惱,揀學校都很頭 自己去畫畫打發時間,不會扭計。(打算怎 .麼有禮貌,而她在每次聚會都很安靜, 會慢慢了解她的興趣後再安排適合的 我跟太太立即對視, 「有猶豫過女兒會不適應 展鵬要返內地拍劇 直言不想錯過任何女兒 起,俗語有説 [] 原來女兒已學得 ?,他帶 現 但

劃,不過最近疫情放緩,他說計劃可「重新或人生大事都受影響,因此沒有再生BB計年因疫情影響心態,身邊很多朋友的婚事問到有否打算再追一個? 展鵬直言這兩

命絕對是福氣。」
太大壓力,一切隨緣吧! 我相信若有新生啟動」:「沒有特別去避,但不想給自己

# 笑談娘味 只想拍好港劇

感受, 倫理, 色, 不同 劇 們吃甚麼奶粉 做爸爸前只是跟小演員玩, 小朋友合作是其中一 人設的角色: 亦不是純喜劇, 小 在台慶劇 觀眾都想看演員帶來新鮮感,今次新 便宜又縮骨, ,他直言過足戲癮 新 很多篇幅會講父子情及母子情 一代小朋友記性很好,不知道他 《超能使者》中,展鵬的角色 「其實我很期待新劇種新角 以前我們只懂聽話 跟以前的英雄形象截 有很多養分,講及親情 樣最難忘的體驗,未 很開心收到不同 但現在有更深 但現 跟 然

他們溝通。」
醒自己不可以退步,要與時並進,才能跟半,看到六歲的小演員已這樣厲害,更提在的小朋友很有自己想法,我女兒三歲

Viu,香港有多大? 大家都是香港演員 電影 身的 反 : 們來説只是經歷和階段,你看看今年台慶 檔亞視再重返無綫, 在是要一起做好這件事。 ·亞視娘味 」,不過今次展鵬則為亞視平 展鵬早於90年代入行, 煒哥呢,我不會分TVB、亞視 也有很多好型 美儀姐 「娘是我自己, 你看黑哥哥 鮑姐都是亞視出身, (姜皓文),亞視對於我 好勁的藝人,拍很多 不關亞視事, 經常被網民嘲笑有陣 無綫出身, 亞視出 還有 曾過

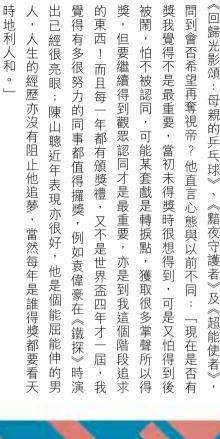








展鵬表示在《超能使者》中段角色上有很多 顛覆性改變,演來甚有發揮。



回到生命中某些時刻,

彌補一些遺憾就最好不過:



共五套劇集播出,分別是《鐵拳英雄》、



# 香港第一次

魚翅是中國傳統的名貴食品之一,始見於《宋會要》。有說中國人食用魚翅的習慣源於鄭和,《明宮史》記載,明熹宗喜食以魚翅、燕窩、蛤蜊製的「一品窩」。

「魚翅撈飯」絕對是香港的傑作。七十年代初港人吃魚翅風氣興起,開啟魚翅撈飯的黃金時代。南北匯獨創「香港第一撈翅」,結合養生錦囊、玄學小知識品嚐,定能越撈越起,人人撈到風生水起。

#### 顶级鱼翅

魚翅之所以名貴,在於它本身 有著獨一無二的養生和藥用價值。 魚翅是鯊魚的鰭,當中含有一種形如 粉絲狀的翅筋,其膠原蛋白質的含量高達 83%以上,是家禽的4-10倍。

《本草綱目》載「鮫魚背上有鬣,腹下有翅,味並肥 美,南人珍之」。中醫認為,魚翅能補五臟、長腰力、 養美顏、甚至具抗癌的功效。



#### 秘製金湯

吃魚翅重在品湯。南北匯的秘制金湯,總製作時間超過 12 小時,起湯約 20 公斤,熬出高達 20 種食材的全部精華。

#### 瑶柱银芽

瑶柱、銀芽,絕對是絕佳配搭。 瑶柱富含 Omega 3 脂肪酸,有助 平衡我們的膽固醇水平,從 而降低患上心臟疾病的風 險,低油溫小火慢炸瑤 柱,炸至金黃酥脆,會 讓整個菜式提鮮。

### 「第一撈翅」 多步曲

#### Step 1

#### 全湯點睛

風水玄學上,有「左手進財」一説,不妨先用左手拿湯匙, 為這碗「香港第一撈翅」先來一勺 金湯,作為最獨特的點睛之筆。

#### Step 2

#### 節節高升

隨之,用右手執筷,加入銀芽,增加爽口感。 亦食其步步升官、節節高升的美好寓意。

#### Step 3

#### 搭起搭喜

最後,左手拿湯匙,右手執筷。撈一下,一本萬利;撈兩下,好事成雙; 粥三下,就可達至《道德經》所言:「一生二,二生三,三生萬物」了。

當然撈起撈起、越撈越喜,撈三下或六下都是最佳的食法。

《易經》第六十四卦就有「三三不盡,六六無窮」的説法, 大家不妨撈六下,來個「六六大順」:心情順、身體順、家 庭順、事業順、感情順、錢途亦順!

#### 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

),更可乘坐昔日海上交通工具「嘩啦嘩啦」的 (來到,除可在這氣氛悠閒的共享空間散步休

圖: WW、部分由相關機構提供



一百五十米的海濱長 構建出舒適的海岸共享空間

# 遊風塘文化



# 堤岸石階 近賞海岸景

遛 濱 樂 豐 美 涌 府 狗 環 及 富 的 維 致 致 境 休 的 海 港 力 或 走近 ?發展及優 踏 .i. 憩 主題 岸 當然是 兩 共 讓 岸 單 元 海 大眾 字 車 素 設 的 邊 計 海 在 或 務 間 濱 化 賞 近 海 緩 求 更 長 悠 心 距 偿 當 廊 濱 閒 融 樂 跑 事 離 設 的 或 造 中 許 欣 鱼 海 散 出 不 施 濱 步 多 多 但 闢 近 賞 地 元 創 加 建 除 年 維 帶 甚 香 港 化 新 入 多 打 個 色 港 自 至 的 的 造 兩

條長

米

堤 新

段

經

猧

翻 的 最 引

的

梯

級

不

但

緊

貼

而

論 日 如 海

主 風

題

品

內

矚 遊 的

目

的

設

便 打

得

數

情

吸

F 力

前 車 懷

拍 施

照

是 初 共 海 海 雖 港 落 享 濱 仔 濱 然 水上 成 <u>,</u>空 島 長 長 距 啟 蕳 廊 北 離完 用 仍要多 海 運 的 岸 炮 動 成 及康 線 經 台 全 相 山 待 // 力避 長三 東岸 繼 的 樂 完成 (主題) 段 最 風 時 公 新 塘主題 之作 袁 品 間 兀 其 等 公 中 多 卑 但 里 品 個 所 路 的 近 海 乍 年 維

主題區的步道設有寵物友善設施,歡迎帶同

安坐堤階上,可遠眺水上天后廟及整個

港

如

避風塘的景色。

便

風 的 很多 來 地 的 風 方 用 海 塘 時 都 鮮 供 帶 以 船 有 而 為 隻 這 想 避 雛 間 全 到 停 風 港 可 泊 塘 位 卻 第 作 暫 只 悠 避 是 鬧 閒 個 風 在 市 享 1 颱

海岸堤階採用無欄杆阻



步道上布滿人力車的裝置,吸引不少遊人

打卡。

力 避 風 塘 所 指 的 其 實 是 銅

> 安 眺 備 黃 舢 П 長 梯 擋 昏 舨 望 靜 排 全 級 但 名 遊 的 漁 賞 木 除 而 雖 時 貴 且 因 悦 船 銅 髹 屬 遊 完 目 鑼 直 全沒 景 艇 灣 接 色 無 在 遠 石 邊 彩 階 安 阻 避 致 此. 近 欣賞 4 重 景 有 隔 兀 也 風 案 設 周 惟 色 可 塘 在 配 韋 各 計 已 謹 維 觀 的 石 上 及 欄 放 記 港 自 階 擋 賞 海 加 I精彩 賞景時 Þ 另 岸 此 有救生圈 隔 不 陽 的 特 設 風 方 光 木 設 計 最 要 更 心 而 的 櫈 簡 特 的 或 等 注 是 每 既 約 別 泊 //\

> > 岸 П

便 員 的 是 岸

無

意

新增的海岸堤階,可讓大眾無阻 隔地欣賞避風塘及維港景色。 掉 進 水 中 以免樂極生悲



致

港

的

沿

步

道

滿

布

許

多

舊

的

飾

世

紀

常見

便

滿 裝

載

香 布

- 043

活力避風塘主題區

市

洲

這 卽 銅 越

全

長 從

品 加

鬧 花 打

市

地點:維園道怡和午炮和銅鑼灣消防局之間 前往方法:於世界貿易中心經通往怡和午炮的

和

諧

的

象

從

留

岸

行約2分鐘

的

隧 寧

渞 黒

橫

告

 $\pm$ 世

道 中

街

袁

行人隧道步行約7分鐘;從維多利 亞公園近維園道行人天橋前往,步

海上居所等景點。經過蝦艇、捕魚船乘坐小艇遊覽避回 捕魚船及漁民 ?避風塘,

點航每。,艘 介紹避 | 嘩啦嘩啦 | 設有語音導 風塘的歷史及詈

參加導賞團的人士可登臨廟船上參觀。

於澳門和香港之間的珠江三角州, 角 軍摧毀, 天后廟 值得一 幸得一名漁民將天后像拯救至住家艇上 提的是導賞團小船行程之一 這座又名三角天后平安堂的 惟後來原址被 是 廟 參 宇 觀 本建

説説老香港

近 蝦

距離 艇 港

風

# 登乘小艇 造訪天后廟

Walla 便 海 昔日 者可以在四十五分鐘的 沿岸風光 探索 由 沿着海濱步道閒遊 乘坐Walla Walla穿梭於銅 F 風 嘩啦嘩 情及 活 力 (獨有生活文化 但 啦歷史文化遊」 避 |要更深入體 推出全新的 風 塘的 水上 水上導賞 固然可 層避 主題 Walla 便 得 鑼 參 風 欣 專 加 品 出 塘 當

擎拍打: 可容 聽 的載客小船「復刻」,接載遊客乘船出海, 這 而久之, 的 人會乘搭這款稱為電船仔的海 些水 艇出: 睹 魚 其 風 説起Walla Walla, 漁民 亦可 名 塘海面上 船 納最多五名乘客的小船,除可感受一 主題區的主辦單位也特別將幾艘昔日 段 ;水面 有趣 及 船 上的士本來已不復見, 海 而不知其意, 7的生活狀況 (漁民海上居所擦身而過, ?除會駛經遊艇區及防波堤, 以嶄新角度,欣賞避風塘 時 ·船亦被冠上了「Walla Walla」 歷 導賞艇 史故事娓娓道來。 經常會發出 家即會將蘊藏 然而只要乘 甚至與住 大家或 嘩 上交通工具 啦嘩 但為重現 許 1家艇的 原來當年 쑤 到 啦 7時便能 更會與 帶 水 的 避風 的 片懷舊氣 坐上這: 上人家閒 水上 的 聲響 由於引 -少英國 維

稱

號

Walla Walla歷史文化遊導賞, 會環繞銅鑼灣避風塘穿梭。

塘

, 家 舊



日 唯 在 頭 快參加 艇 參 子 香 0 裑 風 拜 亦 水 港 廟 以 艇 景 0 會  $\vdash$ 避 保 京或: 導賞遊行程 夫 存 後 提 風 駛 來 至今 許 提 后 至 塘 集 不 各 香 內 廟 漁 久 位 港 便 民 隨 仔 除 而 之力 會 水 會 後 澼 迼 消 風 停 座 便 建 天后 至今 泊 萌 失 塘 成 的 在 起 銅 沂 建 欲 廟 海 七十 並 鑼 拜 立 īF 面 由 灣 水 訪 計 1955 供 避 年 的 劃 水上 天 舶 搬 風 歷 史 后 塘 年 友 的 起 岸 人 廟 及 全 停 最 的 上 好 漁 別 港 放 念 陽 桌 的 也, 參

#### 炮 鴻放 市 集買 食樂 趣

坐小船遊畢

#避風

塘海

域

到

岸上

主題

品

仍

集

,

便是 段 放 的 有 炮 己 的 經 許 ]經結束 前須搖鈴 儀 典 怡 多 式 和 地 炮 方值 午 台 多 炮 八響 至今 侕 年 的 得 禮 來 所 遊 炮 歷 每 賞 在 然後才 15人不 人儀式這 Ė 位 正 置 其 變 午 中 0 呯 個 迼 在 傳 . 海 藉 座 時 濱 統 屬 此 的 於 步 甚 表 仍 會 怡 道 有 示 聲 發出 規 上 進 和 距 午 側 行 洋 禮 行 震天響  $\top$ 盡 每 作 擁 炮 頭 次 時 鳴 有

> 的 節 食 味

塘

能 加 0 適時 草 有 意 順 道觀賞 睹 時 鳴 半的 炮 猧 Walla 程 除 Walla 歷史文化遊行 可 沿 着 1步道 走 近 炮 程 台

的 丰 樂 Ħ 等 活 舊 勳 光 椅 保 美 市 作 動 及 趣 美 名 和 留 址 於漫長海濱步道的 名 體 避 I 食 集 遮 附 而 更 陽 該 藝 遊 驗 及 風 攤 近 彳 羊 區 塘 位 設 的 榕 |經過美 信 大榕 簡 П 如 時 炒 專門 施 樹 蟹 單 隨 沂 會 0 附 而 意 期 值 售 樹 由 就 沂 又饒富趣 自 便 賣 化 海 得 卻 是 更 行 曾 濱 香 炎 還 可 設 另 找到 參 舉 事 提 港 夏 提供許 現 有 刻前 與 辦 務 的 懷 己 方 特 成 味 過 委 是 杧 舊 來 色 員 果 1 多 大 維 為 則 、家圍 更 食 會 主 糯 緑 特 港 是 食 不負活 安 題 編 樣 米 化 色 原 雖 亭 坐 織 排 品 糍 可 布 屬 及 海 裝 各 除 及 然 避 置 憩 敬 周 力 濱 置 式 提 花 未 開 空 記 辦 作 藝 文 供 膠 能 末 熾 戶 船 海 化 風 品 市 埶 外 廠



位於銅鑼灣避風塘岸邊的怡和午炮,每到中午十二時仍

會鳴炮。

岸上主題區每到周末

及假日均會開設期間

攤檔有售雪米糍及海味

等美食及乾貨手信。

限定的懷舊市集。

屬敬記船廠的舊址



主題區除保留昔日敬記船廠附近的大榕樹,更增 設了避風塘小食亭。



清潔、爽膚水及面霜可說是肌膚保養的三個基本步,但當肌膚狀 況因年紀、氣候轉變或抵抗力疲弱等問題而走下坡時,保養成分濃度 、滲透力強的精華液,就能夠精準針對問題,提升修護能力,令肌 膚回復朝氣,但市面上精華液千百種,究竟如何挑選?又如何使用才 文:Becky Lai 能達至最佳效果?

# 肌膚精難游

## Q1:使用精華液的正確程序?

使用精華液的步驟通常置於中間位置,前有化妝水、肌底液, 後有乳液、面霜等。潔臉後趁肌膚毛孔打開時先拍點化妝水滋潤 角質層,想加強肌膚後續保養的吸收力,可再塗上肌底液,以促 進精華液的吸收。塗抹精華後,最後應塗上乳液、面霜或美顏 油,鎖住精華液的水分和營養。緊記精華液的濃度比較高,使用 時分量不宜過多,基本上按壓2至3下的分量就已經很足夠,以免 堵塞毛孔,妨礙精華液的滲透及吸收,令保養得不償失。

### Q2:精華液有分不同種類?

精華液可以根據質地分成主要3大類別,包括清爽型的 水相質地、適合乾性肌膚的油相質地,以及水油並存乳狀 質地的精華液。大家可因應不同的需求、膚質及季節選擇 適合的質地以達至最佳的保養效果。

## Q3:如何使用精華液達至最佳保養效果?

精華液擁有高濃度養分,同時具有快速滲透的特性,可幫助 密集補充肌膚所需養分。市面上因應改善不同肌膚問題而推出 保濕、淡斑、美白、緊緻、抗氧化等不同功能的精華液。由於 精華液濃度高,並不建議一次過使用過多分量加重肌膚負擔。 可嘗試以雞尾酒式保養方法,針對肌膚需要搭配不同的精華液 一起使用,制定專屬自己的保養方案。建議可分時段使用,例 如:日間專注保濕、夜間以抗老保養為主;或是日間以控油為 主,夜間專攻美白;或以分區保養作原則,如美白精華集中用 於色斑、痘印位置,而抗老精華則用於較易有皺紋位置等。

### 10大秋冬精華液

01 GUERLAIN 殿級蜂皇升級版再生修護雙效精華 \$1,800/50 ml

配方蘊含96%天然成分,當中的蜂蜜濃縮精華可 重煥肌膚光采。結合動態黑蜂修護科技激活肌膚修 護過程,再透過多重發酵蜂蜜,進一步緊緻、提升 肌膚。

#### 至矜貴

02 LA PRAIRIE 魚子美顏緊緻塑顏精萃

\$6,790/20 ml

採用微囊液態技術,將精露中的油分及水性活性成分分隔,以保持其高效能。專利魚子複方配合特有的高效活性成分,針對修復肌膚韌帶,緊緻、重塑及穩固肌膚輪廓,減淡皺紋重拾飽滿豐盈的面龐。

03 LA MER 極緻修護精華 \$3,450/30 ml

蘊含高效的 Concentrated Miracle Broth活膚精華、亞油酸及仿效天然皮脂的獨特脂質,減低敏感刺激,為脆弱肌膚築起屏障,幫助肌膚抵禦因環境污染及微塵導致的提早衰老徵兆。

04 SHISEID0 150週年限定別注版 Ultimune 皇牌免疫力精華 \$1,050/75 ml

採用專利紅脈免疫再生科技,配合珍貴靈芝精華、 洛神花精華及萃取自日本長野縣的十藥精華,加快 肌底微循環,提升肌膚免疫力,擊退肌底老化細 胞,促進膠原新生,提升肌膚彈性。

05 NOBLE PANACEA 維他命C煥 顏亮肌升效精華

\$1,323/30 pcs

糅合了20%純維他命C以及從8款天然植物中提取出最高濃度的維他命C精萃,並以突破性的OSMV技術,為活性成分提供最大程度的保護及肌膚渗透率,讓養分於全日釋放,保護肌膚免受自由基與環境壓力及光老化的影響。



10

1

09

XOVE

MZ SKIN

08



07

D E E P MOIST serum HABA

06

05

性價比高

06 HABA 深層活肌再生保濕精華 \$450/30 ml 揉合雪松芽萃取、芍藥花萃取及櫻花萃取保濕成分,有助活化肌膚細胞,促進肌膚更生,增強肌膚的屏障功能,當中的甘油葡糖苷成分是多功能保濕劑,令肌膚變得持久水潤。

07 YSL 夜間修復精華

\$1,080/50 ml

蘊含月光仙人掌花萃取及溫和甘醇酸,有助肌膚於晚間時間進行修復同時促進肌膚表皮更新,去除壞死角質細胞,對抗疲態。結合1/3油分及2/3水分精華的雙重質感配方,有助平滑細緻肌膚。

08 MZ SKIN 黃金抗氧化精華 \$2,580/30 ml 富含胺基酸成分的黑麥草花提取物及促進細胞新陳代謝的植物多醣,可為肌膚形成保護屏障,配合透

明質酸保濕成分,減少肌膚提早出現衰老跡象,讓 暗淡的膚色散發年輕光澤。

09 XOVĒ 活肌盈潤精華露

\$880/40 ml

以W-TruComplex及海葡萄抗皺萃取而成的膠原蛋白增生配方,內外深層修復重整膚質,激活膠原蛋白增生,擊退皺紋及鬆弛等衰老特徵,重塑緊緻飽滿、細嫩光滑肌膚。

10 FRESH 火山茶激活精華

\$1,080/50 ml

蘊含神經醯胺 III、5kDA透明質酸及鹼醯胺,配合APT茶萃肌能調適科技,有助肌膚深層保濕、收細毛孔、強化肌膚屏障及激活肌能韌性,令肌膚變得平滑、有彈性。❻

## 堅讀者有着數 總有一款啱心意

P. 28

