



目

鐰

C

æ

3

通關在即人心振奮 毋忘防疫細節妥善處理 003 港區人大選舉 立法會補選 004 封面故事 工聯會雙輸 吳秋北: 「天不會塌下來 | 010 人大釋法 人大首次就國安法釋法 李曉兵:強調行政主導體制 凸顯行政長官憲制角色 居內地港人:「天天核酸檢測日子過去了| 014 中港復常 防疫鬆綁 喜迎新生活 018 復常之路 防疫鬆綁生意未升反跌 酒店業估計未來兩年仍難捱 台積電變美積電「護島神山」瀕臨崩塌 022 掏空台積電 美國 「逼婚 | 民進黨政府雙手奉 | 專機接走台灣數百工程師及家眷 030 放眼未來 曾到雲南最落後地區生活 宗教界選委捎必匡建議 貧窮問題千絲萬縷 特首須深究癥結所在 . 032 黎諾懿:「人牛最緊要有選擇 | 3大賀歲片推介 038 啜核・爆笑・武俠 最強對決 040 人氣下午茶 打卡之選

為外遊準備 提防腰腳痛



决 表 全国人大常委会 关于香港特别行政区维护 国家安全法第十四条和 第四十七条的解释草案







042

堅 Magazine

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.

2023 All Rights Reserved to kinliu.hk 版權所有·翻印必究





手 機 應









母忘防疫細節妥善處理過關在即人心振奮

都須事先接受核酸測試,確保陰性才可通關。情交叉感染風險,政府建議往返兩地的香港市民和內地居民,排,並逐步增加往返內地和香港的海陸空交通班次。為減低疫協調組」,正分秒必爭地擬訂穩妥方案,初期會預設合適人數安陳國基元旦日在社交網站發文指出,由他帶領的「通關事務

的目標,可惜疫情反覆,令香港又苦等了一年。香港未出現第五波疫情前,曾經幾乎已經達成恢復與內地通關百工的大個關門直是市民這三年中最大的期盼。前年,當時人與一個大個學影響,亦令許多市民無法與內地親友團聚,就是疫情阻礙香港與內地的正常通關,這不僅令香港本地的工就疫三年,其中一項對香港經濟社會民生產生最大影響的,

的1月中提前一周落實。市民苦盼的通關,終於要成為現實。全面推進工作。目前,這項工作已取得進展,並且比原本預期傷事務協調組」,成員包括整個政府15個政策局,由陳國基帶領有序全面通關,目標在1月中之前落實。特區政府隨即成立「通第一時間作出宣告,香港和內地通關可以實現,中央同意逐步上月底,特首李家超前往北京述職,回港後在機場見傳媒時

化移民管理政策措施,包括有序恢復受理審批中國公民因出國根據國家移民管理局上月27日發布的公告,1月8日起,優

要,正好能配合國家移民管理局的政策。簽註。因此,1月8日恢復與內地正常通關,也有切實的需旅遊、訪友申請普通護照,恢復辦理內地居民旅遊、商務赴港

將能解決跨境家庭、跨境工作、學習人士的迫切需要。運輸、國際空運和出口貿易等行業,帶來正面的影響,同時也將逐步恢復正常,將為本地的旅遊、零售、餐飲業,以及跨境隨着兩地逐步、有序地恢復通關,往返兩地的人流、物流都

面的風險,才能讓恢復通關穩步地擴大,直至全面恢復。

一個城市出現疫情傳播帶來風險,兩地政府和民眾都須留意這方的每日確診數字處在2萬宗以上的高位平台區,而內地也有多的每日確診數字處在2萬宗以上的高位平台區,而內地也有多的每日確診數字處在2萬宗以上的高位平台區,而內地也有多的每日確診數字處在2萬宗以上的高位平台區,而內地也有多的新階段,確實令人心振奮。但是看到希望的同時,也不能完的新階段,確實令人心振奮。但是看到希望的同時,也不能完於復通關意味着抗疫取得重大成效,香港即將迎來疫後復常

額,也是合理及必要的。 人力、物力資源,因此,在恢復通關初期,設置一定的人數限人次可以高達百萬以上,要做到這一點,絕非易事,涉及大量要的措施。但陸路通關人數巨大,一般情況之下,每日出入境事先做好核酸檢測,證明陰性了,才可以通關,這是合理及必事先做沒通關的首階段,政府要求出入境的兩地居民,都必須

越有保障。③

事件時,應如何處置? 細緻的問題準備得越充分,恢復通關就的情況,又應該如何處置? 以及出現諸如關口爆發疫情等突發測,還是可以須在原居地做完核酸檢測即可? 過境時出現染疫溝通合作。比如,是要求通關人士須同時在兩地都接受核酸檢溝經合作。比如,是要求通關人士須同時在兩地都接受核酸檢



港區人大選舉立法會補選

吳秋北

多の電場が

成立逾74年的香港工會聯合會(工聯會),上月(12月)接連兩場選舉,包區港區人大代表選舉及立法會補選中都遭逢挫敗。根正苗紅、擁有41萬會員的工聯會連番受挫,身兼全國人大代表、行政會議成員及立法會(港島東)議員的工聯會會長吳秋北,接受《堅雜誌》專訪時,坦言對結果感到意外。

吳秋北將兩次敗陣的主因,歸咎於新人出 戰、選票未箍得實,指未來工聯會要跟各個界 別,特別是工商界建立更好的關係,要「做大 朋友圈、做實朋友圈」。

他說,議席並不代表一切:「我們(工聯會)參政是為了甚麼?是為了多一個武器、多一個機會為勞工發聲,爭取勞工權益。所以你不能說我們失去一個議席,天便會塌下來。|

文:潘翠華 圖:黃冠華





2022 年 3個席位,當中工聯會派出兩人參選,分別是會長

以來的新低點。 只得吳秋北當選,令工聯會的人大代表數目從兩名跌至一名,是自香港回歸吳秋北及副會長謝愛紅,最終謝愛紅獲得889票排第37,以46票之差落敗,

選舉中連環敗北。 席,工聯會再遭挫敗,派出的李廣宇僅得781票排「包尾」。工聯會在兩場人大選舉3日後舉行的立法會選委會界別補選,6名參選者爭奪4個議

獲多張名單推薦謝愛紅仍落敗

題。

色。」既然謝愛紅表現出色,選)。在芸芸新人當中,她表現非常出錯,所以我們感覺OK,有機會(當會、見面會上,她(謝愛紅)的口碑不會、現面會上,她(謝愛紅)的口碑不

獲委任為民政及青年事務局局長工聯會出身的麥美娟「轉跑道」

和差很大。」

相差很大。」

相差很大。」

相差很大。」

相差很大。」

相差很大。」

相差很大。」

「未箍得實」:「她是首次出

「未箍得實」:「她是首次出

要小大,新人有一定風險,尤

選人大,新人有一定風險,尤

選人大,新人有一定風險,尤

要於此說為主要原因在有些選票

共同發展的心態。

與秋北說,勞工界與工商界亦有
為何又會遭遇「滑鐵盧」?吳

吳秋北說,勞工界與工商界亦有

2022立法會選舉委員會界別補選



早前舉行的立法會補選,李廣宇(左一)以最低得票落敗。(中通社

流失工商票要做大做實朋友圈

圈,以至做實朋友圈。」響下,我們要令工商界更加認同(工聯會),要做大朋友景相對來說,勞工基層光譜比較強,所以在工商界力量影大。在現時選委界別中,來自工商界的人很多,工聯會背工商界:「畢竟香港是個資本主義社會,工商界力量很至於是哪些板塊的選票未夠「實」?吳秋北估計主要是

成功填補麥美娟空缺, 事務局局長。在補選中,同樣來自工聯會的李廣宇,卻未能 的。我們的心態是,有議席當然最好, 差少少,爭唔到,是正常的。(選舉) 失對自己本職工作的信心。」 前工聯會立法會議員麥美娟, 只是知名度稍遜,這次選舉落敗將會成為他的歷練之 「唔畀面工聯會」。吳秋北解釋, 一其實補選競爭好激烈,正正是各方面公平競爭, 有人認為是違背了政界默契及選舉倫 獲特首委任為民政及青年 李廣宇資歷好、口才 有輸有贏, 無議席也不會因此 也是正常 我們

工商界與勞工界應共贏發展

商界以此來反映不滿。

在兩場選舉中還以顏色。兩場選舉接連失利,有説法指是工取消強積金對沖機制,有分析指工商界遷怒於工聯會,因此实,一時間工商界的矛頭全部指向工聯會。彈力處於風口浪最具規模的勞工團體,就只剩下工聯會。獨力處於風口浪量與機工盟)2021年10月解散後,全港

態,是良性競爭,是Win Win (雙贏)。」要説成是一種敵意。我們應該有一個共贏、共同發展的心盾,但這些矛盾並不是去到一種不可調和的地步,你千萬不好基本、應有的工友權益,也是天生的,這確實有一定矛好基本、應有的工友權益,也是天生的;勞工界要維護少不免:「工商界要降低成本,這是天生的;勞工界要維護是秋北認為,工商界和勞工界就勞工政策有分歧,絕對是



爭取勞工權 益做法有進步空間

很相信工商界不會壓榨打工仔,因為對他們沒有好處。 會做得好。所以我們要尋求一種共贏。 小企在經濟下行以至樓價高企的情況下, 在吳秋北眼中, 工商界與勞工界之間, 是 經營好困難; 種唇齒 沒有打工仔 相 依 但打工仔亦同樣有困難。我 的 關 係 一起拼搏, 並非站在對立面 企業亦不

問題,好多時為打工仔爭取權益時, 其實很困難,策略、 傳媒簡單化成一種對立,要解釋清楚給社會知道,爭取那件事的道理, 吳秋北承認,工聯會在爭取勞工權益的做法上,尚有進步空間 論述、表述的拿捏, 表述出來好容易令人感覺是針對資方。我們不要被 需要很高技巧 需要我們進 : 步去提升。 要充分被理解 我們要注意觀感

不認同爭 取權益是貪得無厭

譬如強積金對沖損害打工仔利益 這過程中就會被簡單化, 從哪裏損害呢 現在還有 説成工聯會爭取取消強積金 部分人不知 道

受, 對沖, 北認為,他們為打工仔爭取的絕非不合理。 (對工聯會)整個印象就會有一種隔閡。 會對資方、僱主非常不利, 對方感覺未必好 但吳秋

進。 近的勞工爭取上,是否不合理? 所謂激進,不合理才叫激 實際上打工仔在這兩年疫情之下, 我們所爭取的東西是否好多?是否貪得無厭?唔係 你説工聯會爭取方式是否激進?其實有眼你睇 確實很艱辛。 在 最



不忘初心議席不等於一切

隘 , 是我們要追 失去了議席, 心背道而 多一個武器、 北強調, 了勞工。能夠在政治舞台、 作為一個參政議政的勞工組織, 我們要看整體 馳 議席並不等於一 求的東西。我們不會為了一 多 如果取不到議席, 天便會塌下來。不是這樣的 個機會, (工作),亦不是説沒 切 : 為打工仔努力。你不能說我們 政治架構上發揮作用, 「我們參政為了甚麼? 就喪失了企位立場, 議席固然重要, 兩個議席這樣狹 這與我們的 我們便 但吳秋 這不 · 是為

,我們還有

渠道

(繼續發聲)。

有了議席我們就完全沒了聲音



招攬新血有難度

行政長官李家超任內首份《施政報告》強調要「搶人才」,而在中央完善政制後,立法會議席大增至90席,各個政黨亦要積極「搶」政治人才。

工聯會現時有立法會議員7人,吳秋北說 現時是「求才若渴」,但「搶人才」並非易 事,工聯會將利用自身與內地工會接軌的優 勢,積極吸納青年才俊,提供「輪崗」和到內 地「掛職」等訓練,致力培訓更全面的政治人 才。

工聯會近年兩度向政府輸出政治人才, 2020年5月,時任勞工界立法會議員的工聯 會成員何啟明,獲委任為勞工及福利局副局 長:2022年7月,時任工聯會副會長的立法 會議員麥美娟,亦「轉跑道」出任民政及青年 事務局局長。可惜在早前的立法會補選中, 工聯會派出的李廣宇,未能成功「承接」麥美 娟的議席。

過往政治表態現今實事求是

對於培訓新人,吳秋北承認有一定難度: 「現在是良政善治、愛國者治港新時代,我們 克服了亂局之後,要令香港由治及興。現時 議會五光十色,光譜比較闊,換言之處處都 在搶政治人才,正是求才若渴的時候。工聯會要加大這方面(培訓人才)的力度。」

吳秋北認為,培訓人才的方式跟過往有所不同,這是該會面對的新挑戰:「過往泛政治化,被一些反對派或外國勢力將香港政治環境搞得很差,令一些民生、社會發展議題出不來,所以(做政客)很簡單化,只要政治表態就完了。現在則是要實事求是去論政,要更加細緻,扎扎實實地為香港發展、民生福祉多做工作,要有更多人去做。」

提供輪崗及內地掛職等培訓

工聯會現時從幾方面的平台招攬人才,包括一些智庫、青年和婦女組織,以及地區服務等等。吳秋北表示,未來會加強與內地工會組織合作:「工聯會有一定優勢,要善用起來。譬如我們跟內地工會組織比較密切,有很多機遇到內地進行人才交流和『掛職』培訓,以至跟內地一些基地合作,培育青年創業。」

吳秋北計劃未來向新聘員工、大學畢業 生,或者一些有機會晉升的員工,提供輪崗 培訓,用一至兩年時間完成不同崗位工作, 之後可獲推薦到內地「掛職」:「內地工會組織

> 的資源和機遇都很大,如果 有內地工作經驗,是一種鍛 練,這樣培養人才就會全 面。」吳秋北透露,正進行 兩地資格互認的工作,希望 未來可以在香港培訓,亦可 取得內地專業資格。(3

吳秋北坦言工聯會招攬新血有難度,圖為2021年立法會選舉, 工聯會候選人陣容。

吳秋北:「工聯會爭取的東西是否好多?是否貪得無厭?唔係吖嘛!|

次就國安法釋法





· 強調行政主導體制 凸顯行政長官憲制角色

全國人大常委會表決通過關於《香港國安法》第 十四及四十七條釋法草案,明確了無本地全面執業資 格的海外律師是否能處理涉國家安全案件一事,屬行 政長官及國家安全委員會處理的範疇。人大常委會法 工委發言人並就釋法的內容及一些關鍵問題,以答記 者問的方式作了詳細説明。

南開大學台港澳法研究中心執行主任李曉兵認為,這次人大釋法是明確和強調了行政長官作為香港 特區國家安全委員會主席的憲制責任,將行政長官的 憲制角色凸顯了出來,是強調香港特區行政主導體制

> 的釋法。與之前的五次釋法相比較,這次釋法 顯得從容、有條不紊,中央與特區之間良性互動,也表明對「一國兩制」實踐規律的把握 更為成熟。





律師Tim Owen為其辯護,是一個意外的法律操作。了兩年多,到審訊階段卻遇到一個新問題,就是黎智英要聘請英國大案。《香港國安法》2020年6月30日實施後,黎智英案迅速成案,辦理首次對國安法作出解釋。而且,所涉及的是非常令人關注的黎智英一時與指出,內地憲法學界高度關注這次人大釋法。香港基本法在

行政長官

內地憲法學界高度關注

港澳辦,將有關建議上交國務院,由國務院提請人大釋法。 必須履行相關職責。而行政長官建議提請人大釋法,則是建議國務院份,一是成為國安委主席的身份,國安法賦予他憲制角色和職責,他份,一是作為特首的身份,既是香港特區的行政首長,也是特區的代建議提請人大釋法。李曉兵認為,特首的聲明強調了他的兩重憲制身司的上訴理由,李家超以特首及香港國安委主席的身份,發表聲明,司的上訴理由,李家超以特首及香港國安委主席的身份,發表聲明,一種與司多次提出反對和上訴之後,香港終審庭最終沒有接納律政

可以處理好一些關鍵的法律難題。握住國安法的立法原意和法理依據,特區政府與中央也有溝通渠道,兩宗案件都引起很多爭議,香港的法律界,特別是法院,總體上能把兩宗案件都引起很多爭議,香港的法律界,特別是法院,總體上能把求,但這次釋法仍然在香港社會引起爭議,提出難題。他指出,在國求,但這次釋法仍然在香港社會引起爭議,提出難題。他指出,在國求,但這次釋法仍然在香港社會引起爭議,提出難題。他指出,在國



釋法前社會 存 有 爭

好這一問題,也有些人認為終審法庭已有裁決,不宜再提請 注的焦點 許多重要的議程, 人大釋法,此外, 有些人認為沒有必要啟動人大釋法,認為香港自已能夠處理 但就這次特首建議提請人大釋法, 今年年底的全國人大常委會會議,本身有 釋法是否能列入會議議程, 香港法律界有爭議 也成為大家關

不斷, 漲起來, 可以由香港自行解決問題 |特首提出 在臨近人大常委會會議 甚至連一 提請釋法建議之後的 些原本支持釋法的人, 的 前幾日 個 月 反對釋法的聲音高 也出現反覆 社 會上的爭議 認 為

特 區 部 窮盡辦法 無力解 決

少三次,最終在終審法院,由張舉能與另外兩位法官組成的 由,這説明, 上訴委員會作出終結裁決, 李曉兵認為, 這一爭議在特區內部的妥善處理空間已經窮盡 律政司已透過上訴,與香港法院溝通了最 沒有接受律政司提出的上訴理

會議議程, 直至人大常委會會議召開之後 在程序上有了確定性 才明 在會議結束前 確提請釋法已經 通 濄 列

> 釋法的重點 解釋基本法和解釋國安法的關係, 答記者問的方式, 釋法的決定, 去幾次釋法經驗對這次人大釋法的意義和價值,也包括這次 、關鍵問題等, 事後, 作了詳細的説明, 人大常委會法工委的發言人, 把這些問題進行了明確強調 以及人大釋法的類型, 其中既包括全國人大 透 過

或 兩 制

李曉兵認為, 這次人大就國安法的釋法塵埃落定 是 香

的 港 也可以説是行政長官 安委主席的憲政責任 法把行政長官作為國 的 可以説是提醒, 色 特區「 顯出來了。 憲制角色更重要更 :政長官的重要憲制 重要實踐 ,明確和強調 進行了肯定 國兩制 這次釋 對 於 也

落實得不是非常到位 制 長 官 基本法規定了行 在過去二十五 主 導 制 的 構 政 治 但 體 政

往往 會引發爭議、質疑

安法 維護和強化了行政主導

的體制 角 上是從這 職權本身是代表了憲制責任。 色 賦予了行政長官國安委主席 這是新的憲制角色,賦予了新的職 個 角度進行 明確 澄清、 這次人大釋法實 強調 和 權

行政長官要

敢於表達政

府的立場

律政司司長

林定國



黎智英

英籍御用大律師 Tim Owen



終審法院常任法官 霍兆剛



終審法院首席法官 張舉能



終審法院常任法官

李義

個重要的憲制意義的權力

的 安 醒

不容置疑,

的

決定也是具

有一一

錘

定音

的效果

香港特區國安委是可

'以作出決定的

或

行司法審查的

重

和接受,

實際上是給了香港特區

四行政長

法院對於你的決定必須保持 不能提起司法覆核,不能進

於運 用 力

持性的 現香港特區有效治理的目標 定,要善於把這些規 在 權 政主導的政治體制能運作起來 ,又是香港特區行政 力 他認為, 制度 敢於表達政 行政長官要敢於運 要善於運用這個重要的 府 定 的 主導 立 場, 制度運用落實 `體制得到強化支 這既是 讓香港特區行 用這 法律規 職 憲制 責所 實

去五次釋法更從

帶 速地作出決定, 以説是有條不紊, 水。按部就班 法與前五次釋法相比,顯得更為從容, 李曉兵指出 ,從整個過程看 而 自然地 從容不迫, 且 決定的內容清晰 列入會議議程 沒有甚麼拖泥 這次 人大 Ħ 迅 可

這個解 性 的 委答記者問之後, 到 萌 明 0 修 在全國 李曉 創 對 改 央和 釋 造性這方面越 一是表示歡迎, 兵 在 人大常委會作出 特別 認 或 履行好憲制責任 . 國安立法的問題 為 兩 行政區之間良性的互動 制 香港特首及特區政府發表 這反映出 來越有信心 曺 感謝 八踐 的探索性 解 推動 透過這次釋法 釋 包括本地法律 也表態要落實 也作 人大法工 也 長明對 開 出 創 也 表

> 港法律界仍 有 觝 觸

力, 港的法治受壓 條件下應向特首及國安委提請證明,會令香 不 同 對於這次釋法, 但無釐清權力的局限, 的看法, 有人認為釋法擴大了特首的權 香港法律界、 以及法庭在何種 法學界 有

需要一 學界仍未完全把握 髓, 此,李曉兵認為 些時間去內化和領會 對於國安法的基 //《香 全本原理 港國安法》 香 港 的 和 法律界 法 的智慧和 理 邏 輯 和 法 還

精

探索的 的 沒有看到特區有效治理目標的實現,「 他們對英國留 法學界人士, 天地 制 進 行 指出 而是內心對這次釋法存有觝觸情 實踐的展開 話 輔 也看不到一 提出這些看法的 認識 並非不能理解和領會「行 下的普通法傳統比較重視 或 兩制 是 去實踐 代人責任和使命 的發展 個更加宏大的廣 香 I港法 律 如 政 界 但 和



就要受到影響。

精彩影片 請掃QR code





內地 1 月 8 日起進一步放寬防疫措施,包括取消入境後核酸檢測和集中隔離,為全面通關做好準備。

《堅雜誌》找來四位已移居內地的港人,看看逐步放寬防疫政策後內地市民生活、工作上有着怎樣的轉變?感受上又會否有一個翻天覆地的改變?

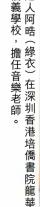
有居於深圳的港人表示,近期的確有很多人確診,但病毒已減弱,中招後 大多是無症狀或輕症,很多人即使中招仍覺得放寬是正確決定。

有居於四川的港人表示,「二十條」公布之前國內採取嚴格防疫模式,每 日核酸檢測相當擾民,大家已有「怨氣」,厭倦這種生活模式。

有居於中山的港人對放寬防疫措施表示認同,認為內地負責防疫官員怕 「燉冬菇」,之前把防疫措施定得過嚴。

有居於中山須每日往返珠海工作的港人表示,嚴格防疫模式下,連跨市都要在高速公路上排隊檢查核酸結果,令上班時間倍增。對放寬防疫措施感到鬆 一口氣,有終於「展開新生活」的感覺。

文:郭延桐 圖:受訪者提供







實際。 確診 擔任音樂老師的港人阿晧坦言, 都明白病毒既然不會消失,繼續死守已不切 疫措施,身邊的確很多人確診: 怨言説放寬不好 I輕症 中招後 成員工都已感染,大多都是 他分享有朋友在佛 或者打工仔 3日即轉陰 但病徵非常輕微, 很快就痊癒正常上班: 都覺得類似普通感冒 近年收入大受影響, 因為很多老百姓經營小牛 Щ .開廚具 只有乾咳和少少鼻 無症狀感染或 廠, 隨着放寬防 「很多老百 「我最近都 聽不到 基本上 大家

有

放寬絕對 是 個 正 確 決定

 \exists 在即使中招大多沒有大問題 國家逐步和平有序開放有理, 毒 經盡了最大責任保護人民生命安全 皓認為, ě 經變種, 國家已經保護大家3 已不 如第一代般致 而且是 所 年 以 水我覺 命 現 政

> 快 讀

個很恰當時機開放, 絕對是個正確決定。

目前

阿晧最近亦確診,但病徵

非常輕微,3日即轉陰

有跨境學童向阿晧老師

(前)訴説心聲,盼通

在深圳香港培僑書院龍華信義學校

市民寧中招不

市 民 厭 倦嚴格防疫模式

街 濄 時深圳要一日一 外賣沒有堂食 格防疫模式,阿晧覺得市民已經厭倦: 來檢測 公司由 回想起「二十條」公布之前,內地採取 試問大家怎會喜歡這種生活模式 0 於人數龐大, 即使簡單 : 市 檢,核酸檢測次數太過 面 [非常冷清, 如 吃飯問題 日日都有防疫 沒有人 都只 人人員 出 能 頻 嚴

跨境學童 盼 通 歸 口 港 讀

表示, 擇繼續留在深圳讀書。 接觸的學生, 足短暫性 書 在香港上學, 深 皓目前任教於 有學童盼通關後回港讀書: 圳 當 校園 然 他 亦 前身是跨境學童, 生活開 們希望快點通關 有學生覺得和深圳同學 意味這些學生在這 心 所 港人子弟學校, 通關 後 即學生本 會有學童 口 以 裏 「我目 相 就 處 香 讀 來 鐉 港 只 前 他







港人Ben仔(左)歡迎放寬防疫政策,

最希望是可以正常上課。

四川電子科技大學學生

度一 封校

隔離3日, 圳就先被送去東莞隔離7日, 深圳飛四川 人Ben仔去年(2022年8月)從深圳飛 前往位於四川 「當時香港沒有飛四川的航班 天天都有人上門做核酸檢測 當時防疫措施也很嚴格 省的成都市電子科技大學 然後在四川 我就從 入境深 也要

當艱難 不但外人不能進入校園, |封校]。根據Ben仔描述, 由於疫情變得嚴峻, 學後以為一 除了要向老師請假外 切順 順利 連本校學生外出亦相 而 往日自出自入的校 利 度要「封校」, 還要檢查健康 誰知很快又

碼

日 :核酸學生有怨氣

生活 語 這種生活狀態, 敷衍 後期 檢測 回事 (是口頭上互相説説,輕描淡寫,完全不當是 (備日日檢測只是 「流於形式」,無多大用處 Ben仔説,最近雖然很多人感染, 疫情嚴峻的時候,學校經常要進行全校核 知防疫政策放寬後, 學生開始有怨氣,檢測人員也開始變 反而最希望可以正常上課 Ben仔説,其實大家已經開 開始大家都非常積極主動去做 甚至有學生寫公開信給校方 校 園 一 片歡 回歸 始 聲 校園 大家 厭 到

為兒子讀書移居中山





兒子在家上網課 兒子回中 時核酸。」 進入各類場所例如商場 兩父子在中山 育中心經營者。2019年香港爆發社會 大衛Sir想讓兒子接受更好教育, 入衛Sir本名柯朝暉,是一位K0L, 山 讀英文中學, . 經歷最嚴峻的疫情時期: 外面不能堂食,只准外賣。 現在已讀了1 需要掃健 康 循、 · 年 半 毅然送 一當時 亦是

天 : 深圳, 帶來極大不便。」 品 疫模式,當時全國劃分高風險地區 低風險地區,大衛Sir 認為是「極度不方 要出行就要在中山和深圳分別隔離3至5 極度痲煩」。 「對於有些在中山 因為當時深圳疫情嚴重 公布之前 他舉例 居住 國家採取 如果想從中山 深圳工 屬 非常嚴 高風 作的 中 嵐 [前往 險地 險 地

負 責防疫官員怕 燉冬菇

公布後有所紓緩,「新十條」更是「讓大家鬆 往我們用健康碼 無論學業、工作、 氣」,現在大家可以自由跨省、 大衛Sir坦言,「二十條」公布之前, 進 入 場都 不用掃 核酸和行程碼 生活都極為不便。「二十 碼 真 的 跨 現在完全不 方便了 市: 市民



安東尼在珠海堅持每半年捐一次血, 希望幫助到有需要的人。



港人安東尼 (左二) 自2021年4月 舉家移至中山定居。

地

現時安東尼的孩子在內地就讀

而他

就

在

珠

海

擔

任

在



安東尼在中山居住,但上班地點是 珠海,嚴控疫情時期,每個高速公 路出口都增設檢查站,需要司機出

示24小時核酸檢測結果。 中山居住









港 港人安東尼自2021年4月舉家移居中山

需要問責。有官員害怕疫情失控被追究,

個地方負責防疫的官員,

其實都 於是

菇

與

(負責防疫官員怕

「燉冬菇

有 關

「經常聽聞 所以每

有內

地官員防疫不力被『

燉冬 他 解 可

大衛Sir認為「二十條」公布之前過嚴

採取嚴控防疫措施

2019年社會事件,當時我的小朋友在香港讀小學 意願。作為家長,我覺得孩子很慘, 友回來竟然告訴我,學校氣氛不好,不敢表達自己真 於是決定回內地生活。 年紀細細竟然 小朋 有 實

:

因

為

時車 架車經過都需要出示24小時核酸檢測結果, 都要半小時至1 極度不便 採取非常嚴格的防疫模式, 家工程公司 程即可 「 我 在 中 山居住, 的顧問 皆因每個高速公路出口都 但疫情升溫期間 小時 但上班地點是珠海 甚至更長 顧 [起「二十條」 對此他深有體會 對於我們跨市工 對於我們上班 會有檢查站 公布 平時 基本上排 ||大概1 之前 作 族很 的 內

迎來新生活

煩

發 皆 布 因現時上班非常暢順 「新十條」 後, 安東尼覺得簡 完全不需要排隊檢查 直 是 展開 新 核 生

活

酸

消了, 免多人中招: 安東尼坦言內地有些人同樣不喜歡戴口罩, 本來每天晚飯後都需要前往 街上多了很多年輕人, 「但是大家都已經明 市面已經回復往日熱鬧 做 核酸檢 測 現 嵵 放寬後 也 取

這個過程必須要經 オ

隨後才能迎來真正的全面復常,

這

是一

個過程,

能有新的生活。



大衛Sir把兒子送往中山讀中學

菇」,把防疫措施定得過嚴。 大衛Sir認為,負責防疫內地官員怕「燉冬





一潭死水。

雖然旅發局早前公布 10 月訪港旅客按月上升 22%,但酒店業界卻指出,訪港旅客多屬短暫停 留,10月本地酒店入住率較9月更反跌10%,只 得 59%。

有酒店業界人士表示,雖然隨着防疫措施放 寬,近日本地酒店入住率稍為反彈,但與復常仍有 一段距離,即使本港真的有望於本月份(1月)與 內地通關,相信亦未必可立即重回旅遊業高峰期, 仍要 1、2 年時間復原。

酒 比店 較 [「主力」的中、低價酒店最受影響。| |價位不同酒店的入住率,又以隔離

: 葉佩瑜

018 -



18%至592

但

[7+7]

期相若 港『Staycation』 生意暫時與去年

卣

通 須 現 1 曙 至 2 年

我們希望 復常可 會十 车 短途, 物 疫情後首個想去旅 助 利 陳媛妍保守估計 指亦是酒店業的曙 相輔相成 分困難 才可真正復常。 與 , 成旅 吃東西, 之前我有留意新 限制有望進 步一 本港有望 地 客均為內地人 ? 通 步復常 關 陳媛妍 相信對他們來説吸引力較大。 令生意有所好轉 1 旅遊的地[、] 亦 甪 半減少 香港旅遊業要1年、 被問到未來兩年酒店業是 . 慨嘆沒有辦 可 即 聞 光 中 能 使是捱 與 如果香 對 方 內 説香港是 酒店 始 地 然疫 口 涌 地 法 業 港 能因為 關 亦 人喜歡來港 真 有 希 內 情 她說 的 望 地 正 前 陳 送媛妍 甚至 香港 防 比 面 可 在 疫 較 幫 順 酒

蝕

住

做

酒店只是想賺取現金流發薪

酒 手 難 接待 太多旅

與

否

2

可 外流到其他行業,現時我們要補充人手, 考慮,不少酒店減省人手, 應付到旅客需求 ?擔心如果一下子全面開關 問題 酒店 的 即使疫情前 接待能力? 少酒店於疫情 亦如是 陳媛妍形容業界 爆 發期 這段時間不少原 客人湧到香港 間 疫情爆 大裁 員 發 直 , 有 後 面對 未來會否影響 一定困難 酒店從業員 酒店業未必 因為 人手不足 商 業

來 地 理 香 正 開 陳 港

州正面影響。 地開闢將為酒店業帶理陳媛妍表示,與內香港酒店業主聯會經

邦 木 難 乃 復常 過

現時 渡 假型酒店或主題 的入住率都 |港旅 游 促進 會 直不 公園 總 幹事 錯 酒 店 ,崔定邦認 但中 等 等 疫情 ,型酒店近日入住率 為 前 有 個 疫 別 情 期 酒 間 店 包括 般 至

> 想 原因之一 『Staycation』客減少是主要 所 (幫助 人數 峰 . 規 以 | 模減 期 整 酒店業維生。 1 有 體 成 少 所 ; 酒 港 很多 都沒 增 雖 店 然外國 加 有 住 商 但 率 旅客 對 根 務 遊 客 本 比 捙 以 **令**

不會有甚] 砍到 店 (低無可低 靠每日房價優惠 麼盈 利 根本無法賺錢 即 使貴價酒店 維 持 月租平 價格平 -租等方式 現時的價格是求生存 3去競爭 又要包食 價格

是

崔

定

邦

有份

經

營

的

到 地 \exists 行一 以往又開又關的狀 方甚至已完全復常, |經到了盡頭, 崔定邦對香港復常之路表示樂觀: 步退兩步 隨着世界各地經濟活動慢慢恢復正 況 我們實在不想再走回頭路 只要方向正確 一捱了3年 慢慢向 . 前 常 行 不 幾 -想再 玥 部

有酒店業界人士估計,香港未必可

立即重回旅游業高峰期

家 和 座 率 口 71 到 疫 前 成 水

香港旅遊促進會總幹事崔定邦認為,近日酒

店業入住率欠佳的困境,是復常必經之路

訪港人 到 期 措 黃家和表示 施放寬 7疫情 肆 客來港設宴 年 消費券帶 食 生意 他 肆 前 |港餐 前八 \pm 期 頣 抵 望 現 內 (飲聯業協會會 動 成 嵵 港 刺 坳, 隨着社 激消費 捅 可 訂 後 趕 訂 口 有 關 加 座]座情况 望 率 及 \perp 以 再提 吸 已回 直接 意欲 交距 在 最 削內 農 新 理 進

g Kong Tourisi



聖誕、除夕各酒店均各出奇謀,希望 吸引大家到酒店吃自助餐,或到酒店 餐廳慶祝。

覆蓋內地14億人口

提 訊



公眾號



頭條號



請各位踴躍關注







「台積電」創辦人張忠謀 祝福「台積電」在美設 廠取得成功。

BUILDING A BETTER AMERICA

PHOENIX, AZ BUILDING A BETTER

「台積電」在美設廠,美國總

統拜登親臨其「移機典禮」



逼婚」民進黨政府雙手奉上

專機接走台灣數百工程師及家眷



近期,台積電設於亞利桑那州(Arizona)鳳凰城的新工廠,舉行「首批機台設備到廠」(First tool-in)典禮,美國總統拜登(Joe Biden)高調「撐場」,整個氣氛看似融洽歡愉,但笑臉背後卻是一段「台積電」被變「美積電」的沉淪故事!台積電這座「護島神山」以先進的半導體製程技術獨領全球,卻逐漸淪為美國「以台制華」的政治犧牲品,別無選擇地踏上了在美設廠之路,昔日的「護島神山」瀕臨崩塌,現僅是一枚掌控於美國手中進退失據的「棋子」!

文:昭仁 圖:資料圖片、網上圖片

公布

的

《2022全球市值100強上

護島

了 所羅兵咸永道(PwC 計師事務 專機赴美新廠工作。「台積電」大批員工乘

份有限公司(Taiwan Semiconductor Manufacturing Company值最高、全球排名第十位的正是來自「寶島」台灣積體電路製造股行榜顯示,蘋果公司、微軟、沙特阿美穩佔全球前三,而亞洲市市公司》(數據截至2022年3月31日) 排

Limited),亦即「台積電」,全球市值超過5000億美元

美國借「台積電」重振半導體產業

場的 400億美元,成為美國史上規模最大的外國直接投資案之一。台積 電在全球半導體產業中具有舉足輕重的地位 2026年開始生產3納米晶片, 程 為了實現半導體供應鏈本土化,台積電成為了重點爭奪的對象 I |程預計2024年正式量產4納米晶片, 台積電正在美國亞利桑那州鳳凰城興建第一間晶片廠 緊接第一 半份額以上,被稱為台灣的「護島神山」。也因此 期工程, 台積電亦已宣布開展第二期工程 在美的兩期工程總投資金 將成為美國最先進的製 其產品佔據了全球市 預計 在美國 第 額 約 期 在



拜登 美 八國製造 回 來

Future 的 MacBook的運作 供 工 廠 噟 7於台積電在美國設廠, 時 鏈 Made 取 他 得 就表示: 更 ⋽ 多 America) 蘋果以往必須從海外購 這 口 「這些是 能 美國總統拜登笑逐顏 大布條的台前發表講話 會改變全 地表上最先進的晶片。 局 買所有的先進晶片 其 (後他 開 更站 在 向世界宣布 .參觀台積電位 這些晶片將驅動iPhone 在 掛掛 現 在, 有 美 國 他們將從本十 美國製造回 於鳳凰城在 未來」 $\widehat{\triangleright}$ 建

九成先進晶片來自 「台積 電

些年 用説為我們的經濟提供動力的 的晶片, 自台灣的台積電, (Gina 連前期的晶圓製造亦陸續移往海外 十年以來, Raimondo)所言,「今天,我們的先進邏輯晶片100%是從國外採購 包括被應用於人工智能、 美國半導 10%來自韓國的三星 ?體製造的模式是將後期的 無數非軍事應用了 軍事、 0 衞星、 她坦言在美國本土沒有生產任何他們需要 據媒體引述美國商務部長吉娜 甚至太空計劃的晶片, 封裝 測試移至亞洲 直言: 法做 90% 雷 更不 I蒙多 而 沂

的 ?製造基地, 中可見 實現半導體供應鏈本土化的自給自足, 美國整個半導體製造的 '生態體系已然是破碎凋零 美國是十分渴望 若想 重 新 成 為先 淮

對是 外國的 大喜訊 產業能 夠 這亦是拜登口中「美國製造回來了」 移植」 於此 故台積電能到當 地設廠對 的 意義所在 他們 |而言絕

忠謀慨嘆 「成本貴 白 忙 場

張

政治因 場合中的 要到美國設 遠 心 在美國設 着數 比 台 其實亦然 言「司 .灣 素所影響 汽為高 N 置 晶 圓 雖然可 句 廠 馬昭之心 ? 一昂貴 獲得補 廠並非最合適的決策, 背後所牽涉的除了商業考量之外, 甚至連 更何況公司決策在於台灣台積電 事實上 浪費又白忙 貼 台 路 積電創 若純粹從經濟 但 皆 !成本仍較台灣高出 . 知 辦 場 人張忠謀 美 國 因為美 似是道出了台積電的 政 商業利益 亦 大國當 府 力坦言 總廠 $\overline{\mathcal{A}}$ 想 更多的是受到地緣 成 地 打 在 的 的晶片生 . 美 考量 張 那何以他們仍 包 /國設 忠謀在公開 台積電之 三無奈 一產成本 台積電 廠 並 無

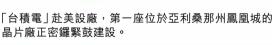
> 美國商務部長吉娜·雷蒙多 (Gina Raimondo) 指美國 的先進晶片多從國外採購 不少正是來自「台積電」。



的資源。

半導體產業主宰 各國的科技發 展,是全球爭奪







美國 《晶片法案》 打 壓中 國 科

士透露 Science 展 的 力 図 技術 謀算「以台制華」 迫 總 積電赴美設廠的背後, 使台積電把技術、 統 Act 2022) 台積電赴美設廠是被迫配合美國 尤其是在高端晶片的研發和製造領域上, 拜登在 華 更是起到推波助瀾之用 盛 來鞏固自己的世界「霸主」地位 頓 人才與供應鏈都搬去美國 簽署的 源於美國 《2022年晶 為自身利益 「以台制華」 當中向晶片行業提供500多億美 片 和 考量所施 科 方能牽制中國 因為只有手握着最 技 的戰略考量 0 有台灣半導體從 法案》(CHIPS 加 的 巨 的 而早 大 科 政 and 技 前 業 先 治 由

美國總統拜登簽署《2022年晶片和 科技法案》。

> 「台積電」創辦人 張忠謀曾指赴美 設廠昂貴、浪費 又白忙一場。

限為 使晶片企業要在中美之間 府補貼資金的公司 就需要全額退還聯邦補助款項。 其 元的補貼 (中獲得聯邦資金的公司 [灣地區 10 下只能 年 片產 四方聯盟」(Chip4) 若違反禁令或 也推出 很多事已不是 「歸邊」 日本以及韓國等向美 業。 在 系列有利於行業發展的扶持政策 將難以在中國投資半導 依附美國 如此 `在中國不能接觸晶片生產 2台積電 未能 選邊站 個 声 修 換句話説 繼 Ē 所 美 「歸 違 能 角 而 腔制 規狀 力的 目 打 邊 壓 的 體產 況 政 中 是 拿了 不 治 國 拉 的 組 美國 公司 得 成 攏 業 環 陸 所 中 期 迫 政 境 的 或

下 游廠商 將 陸續遷美

台灣半導體產業的重要支柱外 頭 , 技等各個尖端產業的動脈, 掌握了手機、電腦 :積電之所以稱為「護島神 重要的 打個噴嚏, 而重大的影響。 企業 「外移」 全球不少產業就會感冒」 通訊網路 無可避免會對台灣造成深 有人更曾戲稱 Щ 還是 精密機械、 全球晶片代 除 因 I它是 ļ 如果 如 此 軍 I 台 事 的 遠 間 科 蘢 積

台積電的晶片先進製程是台灣的 若失去或 [半導體業在未來的競爭力恐怕 限 加 3者弱化 上整個半導體產 了這 此 優 勢 業是群 核 亦是 那 Ü 聚 麼 競 式 有 台





才等外 還 對 民進黨也是在所不計「照做」,像是這次美國想要台積電, 破了就是民進黨為了討好美國支持「台獨」,而不敢於和美國對着 部分島內的半導體廠商隨台積電到外地設廠,導致島內的技術、 慷慨「贈送」,可謂是盡顯忠誠 政台灣的卻是媚美的民進黨,他們非但沒有維護台積電的利益 作 總是對他們言聽計從, 切冷眼旁觀,目送「護島神山」被美國挖走而不作為, 為 流, 台 積 個負責任的政府, 逐步「掏空」台灣資源。 電和下游 廠 商 的關係可謂是環環相扣, 即使當中涉及 理應全力阻止事件發生,奈何現時 面對美國的步步進迫、予取予 些 |損害台灣利益 不排除往後會有 民進黨便

背後道

,

竟

的

事

·低端晶片中國實現自給自足

中

開拓中國大陸市場的台積電。受制於美國的壓力,台積電來自大陸 大陸市場,台灣的半導體產業必將遭受重創,尤其是近些年致力 實上,現時台灣對大陸的晶片出口佔總出口的四成以上,沒

「中芯國際」是中國大陸最大的晶片生產商 為中國大陸勢必會加大力度 367億元,而隨着台積電進 2021年 情況更甚。台積電在2020 設計業, 發展自家的晶圓代工跟 他們在大陸市場的營收, 步靠攏美國,將更加削弱 後 的營收來自大陸, 中 反觀台積電失去大陸市 ,其實有約542億人民 ·國芯」擺脱對外的 只能更依賴美國 己 不久的將來就可以 經 下 降 但到了 至 因 約

SIVIE

的營運收入其實不斷減少: 1無法再為華為提供晶片後 繼

LOONGSON 中國大陸製晶片「龍芯」 「龍芯」設計師胡偉武為研發 「中國芯」作出了不少努力。

續任人擺布, 形成惡性循環

和需求 提升了國產比率, 力布局半導體領域,在過去數年間便已攻克了不少技術難關, 量 一設計師 從台積電有計劃「投美」的時候,中國大陸的科技企業已開始 產 就 胡偉武就曾説過,只要我們實現了28 nm或14 nm晶片 不用害怕被 基本上可以在中低端晶片領域實現自給自足 「卡脖子」,能夠滿足超過90%的晶片應用 兼且

的

026

接影響到中國大陸在高端科技產品上的國際競爭力。就以中國大陸 仍是落後於美國和台積電等企業,尤其是在先進晶片的製造上, 全部收入近3成,主要都是一些低價手機的晶片,而非先進技術的 般非先進晶片, 最大的晶片生產商一中芯國際」為例, 縱然如此 仍不得不承認中國大陸的晶片技術即便有所進步, 如消費電子和家居電器的晶片,當中手機晶片佔了 該公司所銷售的晶片,多是 直

之下 推 此 中國大陸仍在先進晶片領域中急起直追,否則 至3nm, 台積電為蘋果公司生產的M1晶片已經是5nm, 若談先進晶片, 技術領 先 該公司製造的最先進晶片是14nm的 ,中芯國際至少5年。為 而很快更會

將逐漸趕不上科技發展,亦難言有力與美國「拗手

<u>瓜</u> !

相

比

後 千名的工程師與其家人送往美國, 預計未來數個月還有至少6架包機 鏈廠商亦會一 會把整個產業聚落搬去美國 地皆不及美籍工程師 公司向美國投懷送抱 和未知, 隨着台積電決定在美國設立先進製程的晶片廠 首批駐美的台積電員工已於11月1 有人隻身上路,同樣要 加且 同赴美。有台媒直指 |據悉台籍工程師的待遇 奈何他們別 面 ! 對的是陌 遠航萬里 連帶部分台灣供 無選擇 台積電的投資將 陸續將總計超過 日起程赴美 生國 和 有人攜家帶 福利 度的 只 在 挑

氣得「跳槽」另謀高就,網上有聲音指

[籍員工之間存在差別待遇,

甚至有一

些人已 若不改善

達

不過未待集齊人馬,

工程師在網上爆料指,

美國亞利桑那廠的美籍 早前已有匿名的台積 員工赴任,接下來還會有更多員工和其家屬陸續抵

台積電的美國亞利桑那廠目前已有至少300名

無名 2022/11/19(六) 21:05:39.595 ID:I/9hycFo No.30181367

網上爆料

:工程師「一肚氣」

del

我GG仔啦 我來爆料了 人手從來就都不夠 然後公司又搞差別待遇 所以一堆台灣人就氣到跳船不幹了

首先先講假日

台灣人調過去AZ 只有給14天的修整緩衝假 美國人 人就在美國了 緩衝假還給他們21天

然後一開始原本信誓旦旦說調過去不用輪班 結果後來又變卦 說美國那邊的人不想輪班 所以要台

就勉強算了 你還叫副理去輪班上大 33 (職等) 夜?

最後給的錢也是少美國人一大截 搞得好像台灣員工在 -樣 明明是"台積電"耶

現在一堆人台灣人氣到不幹 AZ一定島啦

英特爾,等同替競爭對手培養人才 亞利桑那廠的福 利, 台籍員工極有可能 在兩年內跳

網上有人爆料,指赴 美的「台積電」員工對 ,欲「跳槽」。

同工不同酬 假期少要加班

14天調適假期,但美籍員工卻擁有高達21天的調適假期, 而且公司一開始説轉調過去不用輪班,惟後來又指因美國 費更是低於當地法定標準。此外,還有同工不同酬的情況 人不想輪班,所以台籍員工連副理級都要輪三班,而加班 台積電匿名工程師透露,台灣人調去亞利桑那廠,只給

升遷準則不一「二奶仔」被歧視

出現,相同職級的美籍員工薪資約是台籍員工

的兩倍。

灣人與美國人的評核標準基本上是分開的, 明美國人能力比較差,卻一年不到且不會獨 立值班就可以很快升職,反觀台灣人則要努 派至美國廠的台積電員工,幾乎都是台灣各廠 力數年才有升遷機會。最諷刺的是,這些外 的精英,奈何去到美國後卻遭受到差別待遇 而就着升遷機會而言,網上亦有人提到台 明

補助福利吸引力一般

司的「補助福利」有微言。有聲音指,明明美 國、日本、南京三地的物價有很大區別,而 當中美國的消費者物價指數是最高,但偏偏公 司提供的補助金額卻是跟南京、日本無異, 補助不足加上美國工作的生活成本高昂,儘 管台積電為赴美員工提供汽車、房子等, 部分人認為工程師本來在台灣就已經有房有 除此之外,據悉赴美的台積電員工亦對公 車,並不覺得外派是一件「優差」。 但

就着網上的爆料,台積電曾澄清 指,海外廠區考慮了當地物價及

> 練均按照規劃執行。 🛭 的薪資水準、訓練及考核制度均經過完整規劃,目前相關訓 無後顧之憂。回應到薪資方面的質疑,台積電就指美籍員工 語言學習補助、醫療保險、汽車、租屋津貼等, 生活水準,給予員工及其家屬完整的津貼和補助, 讓他們可以 並且提供







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\$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6選一:

包括: 1. 梵高星夜絲巾、2. 迷你版美酒、3. Monchhichi搓手液掛飾、4. 18 K鍍金十二生肖吊墜、5. SK-II 護膚面膜、6. 快速測試。以上禮品每日限量送出,送完即止。影印本無效。

13/1

5/1



4

每日免費送 10個 18K 鍍金十二生肖吊墜





ACESTAR

每日免費送5條 禁高星夜絲巾

2 Enjoy Wine 爱酒荟

> 每日免費送30支 Luna di Luna moscato 迷你版sparkling wine

3

Marchich

每日免費送20件 Monchhichi搓手液掛飾 毎日免費送 10片 SK-II 護膚面膜





6

每日免費送30盒快速測試(每盒有10支)





《鑽石博物館+名牌薈萃》購物節

時間:2023年1月13日、1月14日、1月15日 (周五、六、日)中午12時至下午6時

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

曾到雲南最落後地區生活

宗教界選委趙必匡建議

貧窮問題千絲萬縷

特首領深窓徹結所在

不是為一小撮資產階級服務。共產黨不是 思主義的宗旨,是要為大多數人民服務, 黨,共產黨是因為服務人民而得到民心 方那種注重選舉的政黨, 革開於之後能夠取得重大成功 時滔滔不絕。 港土生土長的趙必匡 他認為 , 而是一個階級 講起自己的 中國共產黨在改 是因為馬克 事業 西 政 而

頻道用通俗方法講黨史

開

Youtube開個頻道, 不相及。正正因為這 史,教大家用正確的方法去認識中國近代史 兩黨政治體制的模式來分析中國 念相近, 中國傳統文化講天下大同,與共產主義理 趙必匡認為用今日美國民主、共和 用 個 通 原因 俗 的方法來講 趙必匡 是風馬牛 黨 在

務教授英文。 奮勇去當地監工,空閒時就在一家學校裏義有朋友籌得10萬元為雲南興建學校,他自告遠赴雲南紅河州支教。他回憶説,當時剛好是感到霧裏看花。畢業回港後,他得到機會是感到霧裏看花。畢業回港後,他得到機會過對當時中國共產黨如何領導管理國家,還趙必匡雖然在英國修讀馬克思主義理論,趙必匡雖然在英國修讀馬克思主義理論,

親身體驗農村貧窮真面貎

三印象深刻。三中的經大部分人生活十分貧窮,令趙必命。用今天的説話,這些小孩都是留守兒壯年都外出打工,留下老人與小孩相依為壯年都外出打工,留下老人與小孩相依為狀會,此方上大部分青點是這樣一個偶然機會,趙必匡體驗到當就是這樣一個偶然機會,趙必匡體驗到當

訪內地農村,他發現內地農村生活及基建發現事隔十多廿年後,趙必匡有機會再度

到



府

須做好資源再分配

本未見過真正的 有不少 為 實有很多 (窮看似很遙遠 看香港 港府必須用強而 人要住在擠迫 人和 貧窮

家庭 是貧窮問 單 的房屋供應問 失業 題 低收入等問題 題 其

有少數 可 「向上流

面 優

需

鞏

勢

有

考

這 要 ?

此

故事

不同看法 上流及鼓勵青年創業等問 近年社會討論得 他說 香 非常之多 港注重精英主義 題 趙 有 必 關 王 書

學校等公共建設也頗具規模 ;貧/滅貧工作卓有成效 | 套很完整 爛泥 路 已變成馬路 證 崩國 醫院 家的 撮 總是講年輕人怎樣向 人。 人是不可能向上流,

學讓孩子就地上課 提供住宿 其 (教育方面 免卻學生奔波之苦 ; 以往幾 現在新 萬 建 元 的 建 學 校 É 座 司 //\

有尊嚴

舒適地在香港安居樂業

他反問,

, 沒 有 向·

上流的青年

可

否

上

流

其

(實大部分年

向

上流的只是

//\

個個懂 希望政 不是 創業 理這 大灣區 不適合創業, 而又保持到香港特色, 可能 代 , 些問題 我看不 府不要簡單地以為 在香港過好 `表我在香港沒有前途? 創 甚至去大灣區 就可 科 0 ·到香港 政 以解決所有問 就像我, 不是個個適合做金融 政府不斷 些 政府 一發展 更 的生活 這些統統不懂 鼓 有甚麼辦 薊 需要周詳 0 年輕 然 題 香港只要融 ? 而 是 如 人創新 很多人 |考 不 趙 法 何 , 慮 是 不是 去處 必 融 是 王

趙必匡發現很多年輕 但原來在某個 個富 裕的

1人根

三斧做好資源再分配 |必匡特別提到劏 事值得大家關 房 不堪 有力的手段 戶 中還衍生出單 的 他 劏 心 I 角 落 綜合來説 認 房 0 為 趙必 城 0 香港 大刀 這 市 卻 不 王



趙必匡説懂得喝酒是與生俱來的 才能。

家發展是大趨勢, 家及國際上重新定位 趙 必匡希望特首能夠帶領香 0 他説

首必須為香港重新

定位

固 門 甚麼特 及 題 發 展 :色及 帶 但香港怎樣保持自己 ? 領 長 香 未 處 港 來 特首 ? 講 香港融 社 好 應該 I 港 會 有 , 或 好 哪 在國 入國 的 兩 方



拜疫情所賜,黎諾懿三年前答應監製旅遊節目《仨生友行2》,結果在 馬來西亞獲得十分好反應,機會隨之而來,他有份負責監製節目在 J2 台播放, 大騷《慈善星輝仁濟夜》亦籌備得如火如荼。

做演員 15 年,曾被公司力捧,年少輕狂三度上房駡高層,亦試過遇上好 角色人氨急升。他說演員都是被動,不似近年主理飲食節目《滿足的味 道》,自選合作班底擁有選擇權。

跳出舒適圈,游走幕前幕後,黎諾懿說最重視的,還 是經常掛口邊一句:「做人最緊要有選擇。」

文: Jobbie 攝: Cody Wong 場地提供: Glasshouse Greenery

一層出身母親兼父職 人生要有選擇, 歲開始兼職幫補家計 黎諾懿出身基層家庭 鐵 飯 碗

後就這樣過日子, 做這個動 選擇了一 屋企人好反對入行, 時無論任何人反對 做了三年, 或打從第 作, 現在不知變成怎樣?一個大肥佬?禿頭男 於是決定離開舒適圈, 中學畢 父親早逝, 一份工開 他説每日看着電腦 業後在銀行任會計工作 但我一意孤行, 母兼父職湊大他們三兄弟

的一

堆

製字,

否以

般人認: 思量是

為

16

報讀藝員訓練班

現在回想,二十多年前

人?慶幸

道

紀

面

對同樣境況, 條自己想走的路,我認為人生不應是這 仿效好兄弟鄭伊健鬧監 未必作此選擇: 我都堅決辭工。」他笑言若這把年 「這就是後生可畏 樣 我 知

『火爆』, 後生可 生鬧監製, '「畏」 曾幾何時 不過鄭伊健越來越 的 原來還有他的脾 我學 (仿效) 紅 好 氣 兄弟鄭伊 我就進入 : 我都 健 先

期。 有人向高層投訴我講過 但高層認為如果沒發生過 及我。世界有好多人都是這樣 信以為真, 他説第一次「被保鮮 詩遇到不平事定必 後發現所 乎當事人能 條件據理力爭 愛用耳不用眼 謂 的 为 : 據理 此 , 力爭, 話, 據理力爭 對方無理由 「我根本未有 因被誣蔑 所以白費氣 睛 我否認 0 不過 他 了 關 其 説 便 提

青春熱血 歲入電視台 高 下令「保鮮 層 三度被 的黎諾 又 鬧 濄 公 懿 當

力

24

絲, 要做,年青人就有這份衝動,以為自己好 犀利, 以前只會鬧老闆,現在會叫大家千萬不 個年青演員都會犯的毛病。」 甚至有點目中無人,我相信是每

而每次都是他主動

道歉:「我是李小龍粉

自知條件不及林峰黃宗澤 事實上,黎諾懿一直不乏

是自我增值。」

thank you便無言以對。所以,唯一可以做

頒獎禮,人家用英文做訪問,我可能答句

諾懿不斷增值自己。 出道時自知條件不及人

,所以

演出機會,出道未幾即被安 排擔任青春劇《四葉草》男 主角, 六星》, 卓羲、 接着入選《奧運 黃宗澤等 跟 林峰、 吳

> 疇 展

批新演員備受力 捧 間 覺得我未 「當時外

夠 甚少提及 條 件

陣, 我。 我自知條件跟他們相差一截 如返大陸工作,我的普通話一定比下 去。又假使有機會出席奧斯卡這種大型 阿羲跟Bosco條件都很好 譬 如林 峰 唱 歌做戲 穩 簡單

又好像做飲食節目,大家知我會煮,又被封 跳也是沒意思,我又不是要參加巡迴比賽。 為『星廚』,我覺得已經足夠,可以收手。 他認為長時間在舒服圈, ·好像多年前參加舞蹈比賽拿了冠軍,再繼續 黎諾懿説其餘五星 這些年,只有他一直 個人的價值在於不斷自我提升。 在幕 難有進步空間: 努力開拓更多範 前各有不錯 發

做監製有選擇權

錢,我不會做監製。我希望做一件事由自己 理。相比演員拍完戲可以立即離場, 明知「攞苦嚟辛」卻依舊堅持: 控制, 大小問題,小至熒幕上一粒錯字都要處 團隊,我可以選自己心水班底,這點很重 但監製不易為,他説每日不斷接電話 要 ,現在跟一班兄弟工作,好開心。 演員被動,監製主動。譬如一個節目 「如果只為賺



強大:「我不是替TVB説話,

是需要,好像新演員連續開三

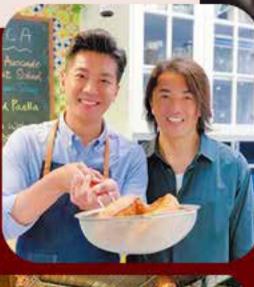
四日工的確辛苦。但沒有這

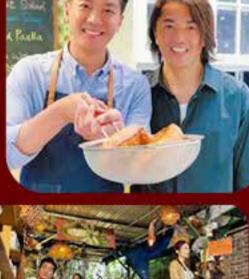
歷

怎感受到日後的舒

泰。我拍《十兄弟》時試

不過經歷演員磨練,也令人變得









監製旅遊節目《仨生友行2》反應好,令黎諾讀 信心增大,疫情下開拍第3輯,<mark>同樣叫好。</mark>

兼顧幕前演出,早前為《滿足的味道》擔任主持。

C 15.321

與鄭伊健十分老友,是亦師亦友的好兄弟

捱 大,遇到問題都變成冇問題,所以後生的不要怕 TVB演員是「被鬧大」 底,能夠在一間像TVB、 七日未睡, 信以後身處甚麼環境都能適應。」黎諾懿笑言 上的公司,即是既可以生活,又能發揮潛能 如果有得選擇, : 將有限資源投放演員身 「我們心理質素怎不強 當然不會捱 0 但説到 相

五 |億駙馬| 情商

當

宣 五 -怕捱 布 億駙馬」 小生娶富貴女友,卻按奈不住情 跟 他都未曾動過氣。 富 EQ高, 在社交平台與 五億駙馬 貴女友李潔瑩結婚, 形容, 於將大事化小: 黎諾懿是個人辦 軟飯是自己食,我沒逼大 甚至出現 情商明顯勝 網網 事隔多年, 民 「食軟飯」三個 開 — 都 火, 籌, 有報道以 八年前 是那 緒 同 這 甚至 樣 位 句 間 有

> 楚, 長 家去試,又何需擔 也是最需要交代的一位。」 時間證明一 切, 心?其實要交代的是雙方家 我有沒有工作? 老婆最清

完成 旅行, 拖期間,他一 幾乎每星期開七日工。那些日子,他們從未出外 講到EQ,黎諾懿大讚黎太才是高手, ,善解人意的另 就連結婚大日子,他也只向公司請三天假 直忙於拍攝處境劇 一半卻從未抱怨。 《愛·回家》, 倆人拍

特性, 決、 將合作的 誠不造作, 得平和: 高深學問 我們經常互相提點, 身邊人感覺良好,樂意跟你做事合作。 最叻。 也有刻意不想添麻煩的人。 太太EQ比我高,脾氣比我好,過去十年 自己是演員出身,所以不難處理。 人分為三 「人越大,越少發脾氣, 大部分演員是製造問題,都帶藝術家 現仍在學習摸索。」黎諾懿説婚後變 因為對方會感受到,我覺得這是 類, 她説無論甚麼時候, 有製造問題、 監製負責解決問 做監製後 有負責解 但謹記真 都要令 一門 我

珍惜同學感觸留言

欣, 她開 意,不過她向來知我愛亂説話。」 有追求者,我乘機話自己暗戀過她,其實都是哄 殊未有行動:「當日好像有記者問,胡定欣有沒 鬆 或是慣於處理問題, 突然向外表示曾暗戀女方,礙於當時地位懸 他早前出席活動,遇到同屆訓練班同學胡定 心,更希望大家有話題。最緊要老婆不介 要令工作環境好氣氛輕

早些時 支持: 那天她應該喝多了, 覺得我這位同學已找到要走的路,很替我高興 段約兩 朋友肯花時間看完整個節目,很難得,要珍惜。 齊起步, 這個 我們的年紀,各有各忙,又要照顧家庭, 、三分鐘。原來她剛看完《滿足的味道》 我們一直少聯絡,近年才有見面 打拼了十八年的舊同學, 「美麗謊言」,大抵也源於兩個 她突然在WhatsApp給我五段留言, 不然不會這麼感觸。 給對方的 在演藝圈 傾偈 坦白 點 每

講





相對 2022 年頭被迫延期的賀歲片,今年(2023 年) 月令人期 社交距離逐步放寬 影檔比較好運。隨着疫情放緩, 。今期就先來介紹 大不同元素的賀

張 敬 軒 、王 菀 之、魏 浚 笙 (Jeffrey)、黃正宜(阿正)、

導演:應智贇 数:80 % 明:1月 21日

<mark>劇中除了王菀之,商台 DJ 阿正亦都好搞</mark> ,經常語出驚人,騎呢事做盡。

演《超神經械劫案下》極具紀念價值。張敬軒和王菀之首次聚首於大銀幕,合

練

王菀之, 更完全見到她的認真與騎呢:

成為戲裏那個人,

即是黃姑,

但當然仍然會經常發生看到她便忍不

「我會覺得拍戲時,

她真的

住笑的情况

不知道導演會不會剪些NG片出來

應該更好笑。」 對於投入角

仔又説

最

重

要是有成與黃姑本身已很

有默契

色

黃姑的確幫了他好多

仔表示從沒試過像今次拍戲那麼長時間對着這位「靈魂相認好朋友

分別率領解款員陣營及村民陣營,捲入一場世紀鑽石爭奪戰 超神經械劫案下》的故事講述由張敬軒和王菀之飾演的有成

0 和 黄

合體演出 有種

0

IE 如

《導演應智贇所言,笑片最強賣點是新

獨特幽默感,至於他的對手王菀之,

在掌握喜劇的節奏感已頗

為

鮮

感

軒仔本身

他倆在舞台上雖有默契,在電影上又會擦出甚麼新火花呢

在電影裏頭合作

而

《超神經械劫案下》

卻成就他倆首度在大銀幕

的

張敬軒和王菀之這個組合

除了音樂舞台上合作無間

應該從未試

叕核王句句 mean

:黃子華、謝君豪、王丹妮、 廖子妤、王敏德、何啟華 、導演:吳煒倫

生介指數:85% 期:1月21日

作為母親的王丹妮,在戲中同樣飾演有 一個聾啞女兒的母親,為了演得神似, 她不但去學手語,且獲得初級班證書, 還自費跟香港舞台劇演員邵美君老師學 戲,迎接新挑戰。

失望,飾演林涼水大律師的他,不是喜劇喧鬧,不賣溫情, 對他新作《毒舌大狀》繼續寄予厚望。今回在戲中子華不會令 是認真說故事,講公道,抗權貴,救冤獄,其一 句、毒舌寸嘴,絕對是電影的焦點所在。上映前,戲迷應該在 些似是而非的金句,就如「炒股票赢的是道理, 網上看過《毒舌大狀》中的預告片段,子華在戲中經常加插 歪理]。另一幕,谷德昭力勸子華,跟大老闆學炒樓炒股票有 益身心, 子華神繼早前成功為《飯戲攻心》榮奪[賣座王]之後, 林涼水卻不忍埋沒良心,縱容「天無眼」事情發生 針見血貼地金 打官司贏的是



陳鈺琪 、劉雅瑟

金

庸

的

~

龍

Л

部

, 曉的作品

, 過去

惠英紅

原著:金庸作品《天龍八部》

數:70% :1月19日

人物故事已為

影作品 多次被改編成電視劇及電 是家傳戶

將《天龍八部》 所熟知 今次甄子丹再次 喬峰部分的

故事改編搬上大銀幕, 並親

動作世界, 不計酬勞, 自擔任監製、 以「喬峰」這個角色為武俠電影翻開新章 在有限的資金及製作時間內 導 演 演員, 並且獲得多方力撐 創造出 整個班底 個全 節

慕容復 擁戴, 復,誓要為阿朱報仇 愫互生。 人途中, 故事講述丐幫幫主喬峰(甄子丹飾) 卻突被指為契丹人而眾叛親離。 (王君馨飾) (吳樾飾) 二人歷經聚賢莊、 喬峰與慕容家婢女阿朱 為復辟燕國的 設計被喬峰 雁門關 錯殺, 陰謀 (陳鈺琪飾) 鏡 喬峰終查出 湖風 喬峰 追尋身世, 英雄俠義, 波 憤 相識 而找 直至阿朱因 相 尋找仇 受武 知 上 切皆是 一慕容 情 掌」以一敵百。 遭到各方幫派追殺,並施展「降龍十八飾演丐幫幫主喬峰的甄子丹被罷免後,

> 在內地的宣傳海報甚有港漫 效果,即使見不到丹爺樣貌 也甚有氣勢。(網絡圖片)

辜被告曾潔兒(王丹妮飾)蒙受17年冤獄。自此身敗名裂的 在處理一宗全城關注的虐兒案時,他因一時自負大意而令無 林涼水只好以「旺角價錢,中環 質素」的貼地服務為平民百姓打 官司,直至一次翻案機會出 軍大律師 (楊偲泳飾) 及師爺太 上訴。在勢力懸殊的法庭內, 林涼水面對主控官金遠山(謝 《毒舌大狀》講述大律師林涼水(黃子華飾)以毒舌見稱 何啟華飾) 東山再起提出 他決定聯同昔日戰友方家

他又 mean 王上身說了「我情願被人打,總好過被天收 」,為

電影揭開序幕。

畏無懼,全力以寸嘴與權貴終 君豪飾) 的咄咄進逼,依然無 極舌戰,誓要為無財無勢的 被告討回公道

成一線,幫助坐冤獄的王丹妮阿Dee何啟華在戲中與子華聯 打官司,為不公義發聲

電影中的喬峰與慕容家婢女阿朱,有一段感人的愛 情故事。



DALLOYAU 殿堂級法式糕餅



歌劇院蛋糕

70%濃度朱古力醬配咖啡忌廉與 浸泡特濃咖啡的杏仁海綿蛋糕 等,層次豐富分明,散發朱古力 和咖啡香氣。

法式甜品向來帶領環球糕餅潮 流,當中更有不少歷史悠久的經典 口味,像是承傳逾300年歷史的法國 殿堂級糕點品牌 DALLOYAU,最近就 推出全新法式下午茶,由每日新鮮即製 的多款鹹甜茶點組合而成,像是可麗 露、歌劇院蛋糕、馬卡龍及瑪德蓮蛋糕 等,都是著名甜食。其中最早出現在15 世紀的可麗露,由修道院的修女創製,以 簡單食材烤成外皮焦脆、裏面香軟的甜點, 流傳至今,成為法國名物。



除甜品,下午茶還有鹹點如精緻小巧的手 工三文治及鴨肝千層酥。

冧酒金桔法式可麗露 軟綿濕潤的法式可麗

露搭配自家製的油封 金桔,清新甘香,令 可麗露加添另類風 味。

DALLOYAU

地址:金鐘太古廣場L3層

325B號舖 查詢:3185 8391 價錢:\$268/位

Paper Moon 魚子醬燒龍蝦做下午茶

海鮮冷盤

生蠔伴紅酒醋及雞尾酒 醬、香草橄欖油燒龍蝦尾 和魚子醬伴酸忌廉及小圓 餅,為Tea Set 揭開序幕。

位於尖沙咀的意大利餐廳 Paper Moon,不時都會由 世界各地引入當造海產設計成時令餐單,最新搞作是推 出名為「Waterfront Afternoon Tea Indulgence」的意 式三層架下午茶,首先會由奢華的魚子醬、香草橄欖油 燒龍蝦尾及即開愛爾蘭生蠔為Tea Set 打開序幕。矜貴的 魚子醬會伴上酸忌廉及小圓餅,凸顯其鹹香鮮美的口

感。此外,還有巴馬火腿伴蜜

瓜、奶油麵包,伴鹹牛肉、油漬 番茄、海鹽焦糖奶凍、三重朱 古力慕絲蛋糕、果仁朱古力和

藍莓芝士蛋糕等各式鹹甜美 點,分量十足,讓人大快 朵頤。(3

Iced Peach Tea

餐飲可選擇咖啡、茶或特飲, 推介富清新果香的香桃凍茶。



Paper Moon的Afternoon Tea Set分量十 足,可以對着無敵海景慢慢歎。

由多款經典糕餅組合而成的法

田夕秋莊共儒町紅日川以内 式下午茶,滿足一眾甜品控。

Paper Moon

地址:尖沙咀海港城海運大廈

3樓 OTE 301 號舖

查詢:2156 2256 價錢:\$698/2位



資歷:香港 … 香港脊醫學會 脊骨神經科博士

來到旅遊旺季,隨着多國放寬入境 防疫限制,香港人已急不及待出發享受 旅行樂趣。無論你熱愛看風景或是購 總比在港行更多的路,加上全天 着手袋或背包,加重負荷,選擇 合適的鞋和背包,有助減低關節肌肉 負重壓力。而本身有痛症人士要注 意乘長途機帶來的不適, 宜及早處 理以免影響抵達後的行程。

文:脊醫王俊華

香港註冊脊醫

運動鞋選闊頭厚底 適時作腳部拉筋

訂制鞋墊, 扁平足問題的朋友, 其次是鞋底要夠厚兼具彈力可吸收步行的震盪 故 大部分人去旅行會穿運動 此 有助改善步姿, 鞋頭不宜窄, 鞋的選擇更要注意, 要選寬闊的讓腳趾不受擠壓 防 2止腳痛 鞋 行得路多 可找專業人士 。對於有 腳 會 腫

着痛旅行。他表示每天起床都感到腳底痛,而最難受是 原因是太太喜歡購物 前有位中年男士腳 痛多時 預視到要走很多路,不想忍 為準備日本遊終肯求

時

部分因為腰痛求助的人士,卻發現是腳底筋膜炎而引起 炎患者, 膜發炎位置長期被擠壓 會拉鬆一 膜炎所致,患者通常每朝行頭幾步會非常痛 落床第一 的姿勢會使着力不平均, 子又沒那麼痛, 點, 步 不要因為怕腳踭或腳底痛而改變步姿, 走路變回 腳底有如被干支針刺 原因是血液循環改善 I暢順 , 引致髖 又會變腫再痛。 但若是步行太多 膝、 檢查發現是腳底 踝等關節問 腳底筋膜與 提醒腳 過了 不正 底 腳 . 題 筋 底 小 膜 筋 腿 陣 筋

做鞋墊 肌肉及腳底筋膜的張力。 小腿拉扯 至於這位中年男士本身有扁平足, 可 做 出現腳底筋膜炎相信是缺乏運動兼身體過 太緊所導致 些腳部拉筋動作紓緩 可使用衝擊波和電磁波 外遊期間 下腳底筋膜 建議 以前曾經給 他路 途 放 中 他訂 休 小 重 腿 息



出外旅遊宜穿鞋頭較闊鞋底有避震的波鞋。

選擇旅行背包 腰背壓力

好 衡 但對 肩 裏 能 行袋會是最大的 重 面 夠平衡雙肩壓 要 旅 以 比起單肩式手袋 的 途中難免購 何多 及腳 骨不能成 (減少負重, 東 西 前壓 7放物品 便 (會晃 艻 万 幫忙 物 除 自 來晃 藴 但 側 加上 関
羽
和 其 ,購物時要有節 背包是較為理想的出遊良伴 女士們比較喜歡側預或斜預袋 0 去, (實容量 有 隨身物品 斜孭袋不能保持左右肩 人認為去旅 反 而影響身體平 過 大 制 背包體積 袋子變得越 行 , 背 個合適的 衡 包越大越 過 /
膊平 行 增 闊 加 它 旅 越

在 包 肩膊 壓 的 過低不能貼背, 建議 神 力 用背包時也要注意肩帶之調 的 線 肩帶太幼太硬身會拉扯肩頸肌 重 選擇附有胸帶及腰帶的設計以穩定背包 量 從 部分轉移至盆骨 而引發頸 還要留意肩帶位置是否夠闊及 不痛和頭 痛 減輕單 整 肩 肉 少 帶 部位 過 容易壓 (會忽 長 有厚 會使 所 到 把 略 承 埶 頸 变 壓 軟 背

> 四 並 頣

用背包能夠平衡雙肩減輕腰背壓力。 想是 後 的 李 從 包 傾 的 合 物物 多 背 開 箱 背 會 形 每 重要 的 0 症 包取出 品 整 放 使 成 當 鐉 晚 置 背 及 理 因 你 上 擇 回 性 來 包 戦 過 俗 頭 容 交 間 放到 到 分 $\overline{}$ 重 利 稱 叉 易 隔 向 散 可 的 品 隨 酒 最 重 渥 較 寒 綜 前 姿 背 行 身 店 玾

> 收 盤 椎 何 至 起

西 物 量 把 集中 隨着行走時晃動 品 最 重 物品 中 貼 蕳 近 不留 背 放 部 入 虚 然後其 位 裏 減輕身體承受的壓力 有固 這 一他格 樣避 定 帶 免背包內 數 的 放比 位 置 較 的 輕 把 的 重

> 運 動 定

> 尤其 勞

> > 天不停

步 導

行

肌 的

肉 拉

有

癒 大

師

黎

欣

在

旅

途期間 是每

也

保

持

定

途 前宜拉 經痛

影響 自己有坐骨神經 腰 旅 到 痛 功步行程 行由坐飛機 擔 心 飛 出 往 [發前決定求助 歐 刻 洲 開 的 始 長 途 有位中年 航 班 向 . 滑醫 發作 太太持 表示

腰 緊 骨 間 位 臀 節 未有説出痛症的成因 五 問 背痛等字眼差不多 盤 置 部 統 神 般 節神經 經經 題 稱 突 的 人對 為 線 出 經 神 臀 坐 經 大 線, 通 坐骨神經 部 腿 骨 腰 線 過腰 或 神經 後 椎 受 及薦 **梨狀** 滑 擪 方 再 舧 ; 脱 所 椎 :經過坐骨位置黏附在 0 痛 肌 引 肉 坐 或 坐骨神經是由腰椎 只形容痛症的位 (薦骶骨) 的 關 起 再 骨 不 ЯЛ. 神經 落 太理 節 的 肉 至 功 痛 拉 痛 薢 //\ 第 能 楚 傷 便是 腿 性 實際 , 問 包 發 由 置 有 括 炎或 題 第 腰 任 腰

姿壓 的 和 以 的 處 狀 致 浴骨骨 肌 肌 問 動 的 肌 **加**症候群 檢 腿 着梨狀 肉不平 肉 題 作 查發現 的 神 條 0 需要 經科手法矯正 小 飛 治 麻 療上 肌引 前及旅途中建議多做紓緩 痺 舧 0 衡 她 女做伸 痛 内 原 是 致 因是她喜歡盤腿坐 感消 屬 盤骨出現關節功能 發炎 作用是讓 展 於梨狀肌 於 退 動 $\overline{}$ 盤骨 作 0 交叉綜 梨狀肌是位 來 至 髖關 位 於下半身 放 置用超 使 鬆 合症 臀 節 梨 部 靈 狀 性 長期 活做出 於 聲 肌 舧 問 並 設消炎 髖關 肉不 大腿後 患有 不良 題 拉 節 外 苸 鬆 梨 導 旋 方 衡

量

執袋時

先

前摺式動作紓緩腰腳

有

店房內 Zora

|練習

鬆弛腰 動 伽

腳

肌

肉

長行 以

長 酒

示範三 疲

組 瑜

作 療

家

可

在 樂

首先熱身,站立雙腳成盆骨闊度,腳 <mark>身向前摺,右腳後腿會感到拉伸,</mark>雙 手可以輕按地上以持平衡,左右腳交 替,每次維持動作5-10秒,每邊各

趾向前不要外八,把左腳曲膝 做三次。

坐在地上,伸直雙腿,腰挺直與腿部 成九十度角<mark>,</mark>用長毛巾或瑜伽帶扣着 雙腳腳掌拉向身體方向,這時小腿和 大腿會感到有輕微拉扯,維持五到十 秒。😘

雙腳伸直,舉高雙手,左右手交义輕 扶手踭<mark>,上半身放鬆屈摺向下沉,</mark>這 時腰部會有輕微拉伸感覺。下沉同時 會令血液倒流向頭部,頭腦清晰可減 壓<mark>,使面色紅潤有助凍齡,而且更可</mark> 幫助睡眠。



總評:

今年吉星有**天空、太陽。**

天空是歲前吉星,可解不吉之事化空。

同時又有貴人相助,故今年總比往 年順利。

而今年凶星有六害、扳鞍、晦氣。 主多阻滯、被破壞、無心之失等。

主是年得貴人指引亦主有利出外或轉變。 今年凶星有喪門、孤辰、的煞、破碎。 防有白事及影響六親。

同時有事情或物品之破害包括事物及情感。

事業:

今年得貴人指引逢驛馬,有利出外走一走或遠行,應有好消息或更佳發展。

健康:

今年可有突然之病痛,宜做個身體檢測,也要保持身心健康,避免意外又或是驚嚇之事出現,可幸有驚無險,平安渡過。

財運:

有利做對外之業務,不論生意或工作,金錢流量或更多,利潤亦豐厚,尤見貨運、客運、交通事業。

感情:

已有情緣者,今年會穩定發展,未有情緣者,利出外或往外 地走一走。



總評:

今年吉星有**太陰、天喜**。

主女性貴人及喜事臨門。

今年凶星有貫索、勾神、三刑。

小阻滯較多,同時出現無心之失的阻滯。

注意是非口舌無謂爭拗。

事業:

今年此命格有貴人幫助,尤以女性客人,所以工作者順利,營商 亦吉,若經營女性、嬰孩、酒席、喜宴之行業,更為理想。

健康:

婚後之女性,今年易有添進人口之喜,宜早檢查身體及<mark>早調理為</mark> 佳,有孕者更須多加保養為佳。

男性方面基本上健康亦佳,不過須留意工作產生之意外,<mark>宜集中</mark>精神工作。

財運:

得太陰星照,主財運順利,尤以日出後黃昏前出生者。 凶星對財運影響不大,故是年財運為平穩向上。

威情

此命是年姻緣有合,夫妻和睦,雖有小人亦不足為礙。



●猴

總評:

今年吉星有**月德、國印、地解**。

得女性貴人之助,更會增加權力。

也有解難化危之星相照。

今年凶星有劫煞、死符、小耗。

會有突然破財,及影響健康,並且時有花費。

事業:

營商者有機會擴展業務,尤以經營消費品之業務,工作的朋友,今年有擴大職權,管理更多事項出現,當然同時也有升職加薪機會。

健康:

屬猴的朋友,今年多注意身體健康,雖然得吉星相照,最終可平安,尤其疫情期間,健康衛生不宜掉以輕心。

財運

是年財運順暢,雖未見大利,仍可穩步上升。

感情:

今年之感情定比往年佳,只要繼續努力,蜜運中之男 女,下半年婚嫁有望。



|總評:

今年吉星有**天德、福星、祿勳、紅鸞。**

意指有貴人之助, 吉兆之徵。

事業上有升職加薪及可享用俸祿。

也有姻緣和合婚嫁之兆。

今年凶星有卷舌、絞煞、咸池、桃花。

爭吵之徵,防有傷患,防不當桃花。

事業

得祿勳星臨有升職、加薪,天德為貴人甚至有好的轉工 機會。

故此宜少説話多做事。

健康:

有卷舌、絞煞兩星,身體口部則會出現些少毛病,如口 瘡、痱滋之類,及易出現手腳扭傷之類。

財運:

福星臨本命太歲,應立定主意,主工作、財運順利,生 意者得興旺。

提防卷舌之小人意見。

感情

紅鸞直言是婚嫁之事,天德為貴人,如戀愛成熟則宜結婚。

桃花有利初起情緣,戀愛中則同時也防小人。



總評:

今年吉星有唐符、三

台、天解、華蓋。

時遇得貴人相助,並有 化解之星解危為吉。

今 年 凶 星 有 五 鬼、 官 符、浮沉、血刃。

意外、精神不集中。提 防是非官訟、無謂爭執。 也有阻滯情況及注意身 體健康防手術、痛症。

事業:

今年有貴人相助,也有化解得力之貴人扶持,雖然偶然一些無心之失或口舌之爭,只要注意一下其實不足為害。

健康:

身體健康,精神煥發,注意水與血之毛病,可身體檢查一下。 注意社交衞生。

財運:

營商者有新方向,亦有貴客,工作者得貴人相助,有加薪升職 機會。從事工程、航運、運輸者,注意安全,加強管理。

感情:

戀愛中之朋友趨於穩定,尤以對方生肖是兔、豬、馬,其餘則 留意或改善一些個人陋習,便可順利渡過。

總評:

今年吉星有**天廚**。

有利飲食、交際、健康。

今年凶星有白虎、天雄、地煞。

提防手術、痛症,注意手腳之患、交通 道路安全。

事業:

利業務推廣、社交,得貴人相助。

健康

今年健康無大礙,尤其此生肖,其餘只是小問題,例如可以捐血、洗牙等,可化解今年之凶星,當然要注意健康為大前提。

財運:

財運尚可,略見偏財,營商者宜多做推廣,亦可有理想收益。工作者需要 多加努力,向客戶服務,利益會

感情:

如對方生肖屬羊、兔者,感 情更深,有婚姻可成,其餘 則感情更佳。







總評:

今年吉星有**紫微、龍德。**

得兩官貴之星相照主貴人指引,路路享通。

今年凶星有暴敗、天厄、黃旛、天煞。

突然或較大之失敗及主意外之事,是未有想到的事情 突然發生。也主意外,故須多注意安全。

事業:

得大吉星相照,事業 (營商及工作) 順利,有擴展及升職機會。 健康:

身體尚算平安,假設偶有不慎也有驚無險,當然自身也須注意 衞生與健康。

財運:

對大吉大利星相照之星,今年財運順利,營商者可獲厚利,工 作者也能達到更高的獎勵。

感情:

有對象者得貴人扶助,蜜運中佳偶天成,已婚者感情更佳,雖 間有吵拗,亦不傷和睦。



總評:

今年不見吉星入位。

宜小心謹慎,更不可冒險,各事忍讓為佳。

今年凶星有病符、陌越、亡神。

指身體健康欠佳, 甚至有病。

是指會往遠地,如命中驛馬帶吉星則吉,命中的驛馬為 忌者則凶,以往指離鄉別井為憂心,故置於不吉之位。 主有喪事,注意自身及周邊親友。

重業・

無論工或商建議埋頭苦幹,閒事勿理。 營商者建議薄利多銷。若現時生意及工作 不理想的人士可出外走一走。

健康

檢查身體,買健康保險。注意本身 有情緒的人及自身。

財運:

破財擋災為吉,花費於保值項目上,或自己喜愛的物品上。

多阻滯,或有離別,宜以旅遊抵銷陌越。(3

總評:

今年不見吉星入位。

今年凶星有歲破、大耗、蘭干、災煞。

今年有破敗之事,重則生離死別,輕則破大財,甚至影響生命健康。可能更須花費大量金錢。

阴滯事情少不免,目的不能達到。

如破財可以擋災反而是吉事,若不能的話則可大可小。

事業:

營商者檢討營運方式,加強管理。

工作者小心謹慎,集中精神做事,專心工作上的重點。

健康:

檢查身體,多調理身體,投買保險。

財運:

寧可花費在健康家庭需要上,不要奢望有更好收益,多以破財為主。營商者宜添置器材、裝修、廣告方面,多花費為佳。

感情:

離別似乎少不了,不過可以各自旅遊代替,又或是將時間分配到較少接觸一起為佳。





總評:

今年不見吉星入位。

各事宜小心謹慎,更不可冒險,忍讓為佳。 今年凶星有-月煞、披頭、吊客、天狗。 留意母親女性健康,宜多調理身體。 忌探病問喪,防有白事,尤不利女性長輩。 防爭吵。

事業:

工作上須小心謹慎,步步為營,退一步海闊天空。經營生意者宜守不宜攻,宜謹守業務為佳。

健康:

建議檢查身體,平時多做適當調理。

財運

如破財可以擋災則可算平安,亦可多花費在健康保健飲食方面。又或是以換車買樓的支出及買一些保值珠寶手飾抵 消破財。

感情:

姻緣路上起波浪,注意自身情緒,建議雙方應作適當調整,可試試各自旅行。

已婚者退一步海闊天空,姻緣注意言談間出錯。



