各界倡議放過輕案 走向復和

反修例 萬人被捕 七千人未起訴

青年「預保」逾三年

目錄 / Contents

003 堅評 外聯內交提升「興」的動能

004 封面故事 各界倡議放過輕案 走向復和
反修例萬人被捕 7,000人未起訴
青年「孖保」逾三年

014 日新月異 ChatGPT改變世界
學者憂慮西方價值觀滲透香港青年
建議政府主動引入內地強勁AI

018 香港味道 經營虧損申請加價一倍
議員獻計塑造香港品牌
天星小輪化身文化旅遊產品

024 環保趨勢 節能減排兼有錢落袋
兩電加價後查詢激增
太陽能發電 前景樂觀

032 創科之路 紡織製衣業 開展4.0革命
陳祖恒：「肯轉型就會係贏家」

036 娛樂 拼搏何沛珈為上位：「我條底線可以很低」

042 本地遊 嘉道理農場 春日花卉盛宴

046 健康 脊醫解密「拉筋一寸命長十年」？

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.

2023 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

外聯內交提升「興」的動能

香港與內地全面恢復通關之後，經濟社會逐步走向全面復常。新春過後，特首李家超一方面馬不停蹄地外訪，聯通世界，另一方面則加強與內地的聯繫，尤其是強化大灣區的交流合作，全力推動經濟復蘇。世界百年變局之下，全球的政治經濟都正在發生急劇變化，香港必須改變過去的思路，積極融入大灣區，才能提升自身的競爭力，大幅提升「興」的動能。

癸卯年新春剛過，特首已率團訪問中東，走向國際，向世界推介由治入興的香港新機遇，取得豐碩成果。世界正處在百年變局之中，中美兩個大國之間的競爭激烈，地緣政治趨向緊張，三年新冠疫情對全球經濟產生巨大影響。在這一時期，中東和東南亞在全球政治經濟發展中的角色和作用更為重要。特首在訪問東南亞之後，緊接着率團訪問中東，促進香港與這兩個地區國家政府和人民的互信、往來，對香港在未來一段時期的發展，可謂至關重要。

對外聯通世界，拓展香港的發展空間，對內則須進一步做好與內地各省市的聯繫，尤其是要加強與大灣區各中心城市的交流合作，加強融入大灣區的步伐。春節過後，內地全力拚經濟，多個省市組團到香港招商，大灣區的幾個重要城市也加強與香港的合作。比如，海南省委書記沈曉明、廣州市市長郭永航、東莞市市長呂成蹊等內地省市領導人在春節過後率團訪港。

與此同時，李家超也將全面推動香港融入國家發展，除率領包括政府主要官員、行政會議成員、立法會議員，以及工商界人士的代表團訪問廣東省及大灣區城市，促進合作交流之外，由李家超擔任組長的「融入國家發展大局督導組」將會制定進一步打通大灣區人流、物流、資金流和信息流的工作計劃，駐粵經貿辦將會設立「粵港澳大灣區發展推廣中心」，支援去內地城市發展的香港市民。特區政府的多位重要官員也都已動了起來，前往內地省市訪問，促進與內地的關係。

疫情過後，內地省市積極來港招商，透過香港走向世界，凸顯香港在國家新一輪的發展中，仍然具有不可替代的重要角色和作用，而且，隨着香港進一步深化與內地省市的交流合作，進一步向外聯通世界，拓展發展空間，香港的這種角色和作用將會進一步提升，為香港帶來更多的機遇。

在疫後的全球新的發展格局之下，香港也不可能再如過往那樣單打獨鬥去應對各種挑戰和機遇，必須改變思路，加快融入大灣區，才能全面提升香港的競爭力，強化香港原有的優勢，開創新的優勢，在國家新的發展中，繼續扮演重要角色，發揮重要作用。

大灣區總人口超過8,600萬，2021年地區生產總值超過1.9萬億美元，是全球經濟發展最具活力的區域，在多個領域領先世界，香港融入大灣區將大幅提升自身的國際競爭力。大灣區各中心城市也各有優勢，互補性強，香港在原有的國際金融中心、航運中心、貿易中心的基礎上，銳意發展成為國際創科中心，中外文化藝術交流中心，如果能與大灣區的中心城市融為一體，將會為香港注入巨大的發展動能，有了大灣區作為堅實的後盾，香港對外引入人才、引入企業、引入資金，將會如虎添翼，事半功倍。

新春伊始，特首及特區政府積極作為，外通內聯，提升香港與國際和國內的交流互信，提升香港在國家發展中的角色和作用，為香港注入新的發展動能，為香港創造出新機遇，為市民帶來新的希望。ⓚ

案 走向復和

7,000人未起訴

保」逾三年

各界倡議放過輕

反修例 萬人被捕

青年「頂」

「反修例」引發暴動，自 2019 年 6 月爆發至今已逾 3 年半，有超過一萬人懷疑涉案被捕，但時至今日，仍有多達 7,000 名被捕者未被起訴，換言之有近七成個案懸而未決。他們大部分是青春正茂的年青人，人生的「黃金十年」竟在苦候發落中蹉跎，學業、事業等人生規劃大受影響。

有關注涉反修例青年狀況的議員早前指保安局及警方已吐口風，將於本月（2 月）內對上述 7,000 人、包括當中約 900 名涉及理大案件的被捕者，分為三類處理，視乎嚴重性而決定「檢控」、「繼續調查」或「銷案」。（註：迄至本月 22 日本刊截稿為止，政府尚未有公布。）

為了探討採用哪種方式處理最適當，《堅雜誌》訪問了曾接觸相關個案的法律界、社福界及宗教界等多個界別人士。縱然各界意見不一，但至少他們都同意，案件拖延太久對被捕者並不公平，既然干犯較輕微案件的青年這期間飽受折磨已等同受罰，其實可以「寬鬆對待」甚至不予起訴，讓他們能夠重新出發，社會能夠復和。

文：本刊記者　　圖：黃冠華

蕭澤頤表示，涉及反修例風波期間犯罪活動的被捕人士共有10,297人。

今年2月14日，警務處處長蕭澤頤向公眾交代，涉及反修例風波期間犯罪活動的被捕人士共有10,297人，其中2,928人正進行或完成司法程序；有836人涉及相對嚴重罪行，警方會繼續跟進調查。至於其餘超過6,000人的處理方法，蕭澤頤稱可望在2月內公布。而在「一哥」交代進展後，隨即有媒體引述消息指，餘下近6,500名被捕者之中，警方將會終止逾6,200人的調查，佔當中約96%。

不少被捕青年長期焦慮寧願坐監

反修例被捕者是否被起訴，當局遲遲未有最終決定，有議員一直跟進這議題。新思維立法會議員狄志遠向本刊表示，他接觸過的幾個被捕青年都承認，涉事時心智未太成熟，沒想過法律後果嚴重，他們都說：「我只是表達意見、提出訴求，誰知就被捕了，對人生計劃完全失去預算。」

林鄭月娥離任前曾表示，干犯輕微罪行且有悔意青少年，可考慮以警司警誡或簽保守行為處理，不留案底。

除了前程被耽誤，不少被捕者更有一個共通的「焦慮徵狀」，「時常睡不着覺，因為覺得通常警方會清晨5、6時來敲門拘捕，令人很徬徨，經常覺得隨時會被拘捕、落案」；更有人因此情緒崩潰，向狄志遠哭訴：「你拉（拘捕）我就拉我算喇，我坐監就坐監，你話我有罪就有罪啦！」

面對檢控審訊及上訴 不知何時走完司法程序

大批被捕者感到前路茫茫，一向有提供法院社工支援的善導會，就針對因2019年社會事件後被捕、候審的人士及其家人，向他們提供社工輔導等支援服務，於2020年4月開始推行「法院社工服務2.0」計劃。

「很多時我們接觸的個案，都是第一次被捕或候審的『初犯』、『白手』，所以面對被捕的壓力很大。除了他之外，他身邊的家人也沒有相關經驗去處理整件事，可能被定罪、身份的轉變、由無案底變成有案底，再加上服刑、生活的轉變，令他們構成很大的壓力。」善導會法院社工服務督導主任葉志威引述個案，一些不論就讀高級文憑抑或專業課程的學生，由以往「讀幾年的course（課程），就知道何時畢業，可以計劃之後如何生活」，變成長期難以規劃將來，常想着「萬一案件被定罪、需要服刑，屆時是否要停學、退學，還是要重新讀另一個課程？」

只想盡快知道結果計劃好好生活

除了有些個案由2019年拖延到今天仍未知道會如何發落，即使有些已被落案的也未知何時可走完整個司法程序，「2020年頭起訴了，上年已排期審訊，但排到2023年尾審案，審到2024年初才完結。」另一樣被捕者擔心的是，如果判刑太重，不知將來要再花多少時間重建生活；即使判刑太輕，亦可能要面對被律政司上訴，等候上訴期又會令困擾日子再度延長。葉志威形容被捕者幾乎只能乾等，「就像你去做身體檢查後，醫生一直說未準備好檢查報告、仍在等候化驗結果，令人一直擔心；但其實不管是需要進一步做檢查、入院治療，還是無病無痛，我們都

葉志威引述個案，指等待發落的年輕人難以計劃將來。

反修例風波中判囚的被告眾多，懲教院所迫爆。

反修例風波期間，警方搗破有團夥涉企圖制造土製炸彈策動恐襲，各界相信此類嚴重案件不會獲得撤控。

鄧炳強曾說，「有法必用，執法必嚴，違法必究」。

只想盡快知道結果，計劃好好生活。」

而接辦大量反修例案件的一名律師就表示，在運動中被捕年輕人始終會覺得前途未卜，有的因為獲警方保釋護照被扣起以至未能到海外升學，有的不能即時認罪放棄判刑折扣，為的只是想先完成學業，有的即使能繼續參加公開試的亦受心情影響以致表現欠佳。

即使已經投身社會，部分人由於要定期到警署報到，又或者保釋條件中包括宵禁令的，他們找工作時就感到掣肘處處，做長工的就擔心不知要如何向僱主交代，到審訊時又每天要到法庭應訊，未能請假便要缺勤，故惟有做上班時間較靈活的散工，當然收入及福利都不理想，更遑論職涯規劃及發展。

另外，在仍然未被落案或仍在等候審訊的被捕者心中，難免會跟已經獲刑甚至已經服刑完畢的其他示威者比較，拿他們的案情跟自己比，去估算自己的刑期，但又知道法庭判案不能一概而論，心情難免七上八落。眼見有人已經服刑完畢可以重新出發，又會感到心慌，質疑自己是否在磋跎歲月，未有一早認罪是否選錯？總之，仍未知道事情何時才能了結。

政府去年底轉口風擬「從輕發落」

反修例示威牽涉了大量青年和學生被捕，不少人曾提出若政府修補與青年的關係，將會是「社會復和」重要一步。其實早在2020年底，時任特首林鄭月娥在《施政報告》中已曾提出，對反修例事件中干犯輕微罪行且有悔意的青少年，可考慮以警司警誡或簽保守行為處理，此舉可不留案底。然而，相關做法當時曾引起爭議，被部分建制派抨擊「姑息罪犯」。

不過，隨着反修例示威偃旗息鼓、新冠疫情亦告尾聲，社會近月大致回復穩定，政府和社會各界近月對於未檢控案件的取態似乎進一步「鬆手」。保安局局長鄧炳強去年10月就反修例事宜書面答覆立法會議員提問時，還在強調政府一貫立場是「有法必用、執法必嚴、違法必究」，如任何人涉嫌從事違法活動，包括煽惑他人從事危害國家安全的行為和活動，執法部門必定會追究其刑事責任。

但到去年12月14日立法會前廳交流會過後，當局口風似乎有所轉變。當日多名議員引述鄧炳強所稱，將會決定是否檢控約6,000名因反修例被捕但未被控的人。當時並有消息指，預料大部分個案會「擱置調查」，然而凡涉及《港區國安法》及其他嚴重罪行，便不適合「銷案」。其後，議員引述警務處處長蕭澤頤指，警方爭取2月內交代對該批個案決定檢控、續查，還是銷案。

管浩鳴：社會一直逃不出這個陰霾

剛成為第十四屆全國政協委員、立法會選委界立法會議員管浩鳴牧師向本刊表示，他亦留意到政府對於「反修例」被捕

者的檢控態度約於去年12月左右開始軟化，相信政府當時有意向年青人給予機會才會「放風」。管浩鳴跟政府討論後，理解當局對被捕者是否網開一面，除了最主要考慮相關案情嚴不嚴重，還可能需要被捕者承認案情、甚至認罪，並非完全由政府說了算，「他們（政府）亦想盡快給予結果，但你知六、七千名被捕者不是一個小數目。」

管浩鳴目前接觸的被捕個案，「頒保期」長則3年，短則也有10多個月。反修例案件仿似沒完沒了，不但令被捕者深陷困擾，管浩鳴坦言自己的心情也受影響：「我們時常聽到新聞又控告某些人，彷彿社會一直逃不出這個陰霾，我不想社會時常提起這些事。」他認為是時候為「反修例」畫上句號，讓大家盡快重新投入正常工作，「如果有些個案是一定要控告的，不如就快點控告；如果有些案件真是不太嚴重，其實（政府）會不會考慮用其他方法去處理呢？」

有倡議社會是時候復和

3年過去社會已經由亂入治、疫情亦剛走出陰霾後，不少人提倡是時候在「懲」與「教」之間取得平衡，讓社會走向復和，亦有助重振經濟。支持復和的管浩鳴認為，如果「反修例被捕者」這問題一直存在，對整個社會仍會構成抗衡張力。假如被捕青年真的接受政府的橄欖枝，管浩鳴希望他們不要再意氣用事、受人唆擺，「真是很可悲的一件事，因為一個嫌疑『殺人犯』（陳同佳），他要被送回外地去受審，觸發到多年來香港與內地、台灣之間的引渡問題，結果怎可能會弄出今日如斯田地？」

狄志遠亦慨嘆，7,000名被捕者直到今天仍需「頒保」，對他們本人和家人都構成沉重精神壓力和經濟負擔，「我覺得已經夠了，如果你說要懲罰，這幾年對他們的折磨已經足夠。」他認為社會應步向復和氣氛，建議政府要將社會運動的包袱放下，以寬容之心主動復和，除了干犯嚴重罪行的人得到法庭判決，其他的政府可寬鬆對待，慢慢修補心結，「如果這幾千人仍然在案，大家仍然不服氣，覺得政府仍沒有伸出橄欖枝，我認為無法『擺平』件事。」

管浩鳴（右）說，因為陳同佳（左）案引發反修例事件，十分可悲。

管浩鳴留意到反修例事件中，政府的檢控態度，於去年12月開始軟化。

積壓案件有實際原因
影響各類調查及檢控

政府今次要盡早解決積壓的反修例案件，其實亦有實際原因支持。警方調查方面隨着時間過去難再有突破；隨着大量因反修例事件被捕的個案分批進入司法程序，還押在懲教院所的人數持續上升；律政司及司法機構亦要抽調人手處理突然出現的大量案件，有積壓案件的壓力。

事實上過去數年警方抽調了大量警力去調查反修例案件，難免會影響到其他案件的工作。香港刑事律師行「龍頭」何敦律師行、其管理合夥人鮑安迪近日接受訪問時亦提到，警方商業罪案調查科及廉政公署提出檢控的數目減少，令律師行生意受到影響。

狄志遠：理解警方有其難處

「如果有足夠證據而有嚴重暴力行為，我相信已足夠起訴他們。現在幾千名拖到現時的，是否證據不實在？又或者，他所犯的事根本不嚴重？」狄志遠過往不時追問警方為何個案被拖延，「當然細節上警方沒有透露，警方給予較具體的說法就是『調查當中』，指搜集資料複雜、要翻看很多閉路電視、查問相關人士，因為當時很多人蒙着面、身穿的服飾都差不多，所以搜證比較困難。」

精彩影片
請掃 QR code

反修例期間，汽油彈處處，鬧市火光熊熊。

狄志遠理解警方有其難處，但質疑即使警方並非刻意拖延檢控，日後法庭審理時也可能對此提出質疑，「既然調查或搜證困難，再加上那些罪行不太嚴重，不如就了結件事。因為對警方而言也拖低了人力，對法庭而言也耽誤了很多審訊時間，特別是對年青人，我覺得給予一個改過自新機會，比繼續追究更好。」

出現其他新證據的機會甚低

曾經參與多宗反修例案件的律師坦言，隨着終審法院就暴動及非法集結案中「共同犯罪」的定義「一錘定音」之後，這些案件確實「難打咗」，但同時因為案件圍繞現場發生的事情，證據主要來自目擊證人或案發時的閉路電視紀錄，出現其他新證據的機會甚低，故隨着時日過去警方可以做的跟進調查亦有限，反而越遲起訴，會有證人記憶越趨模糊的風險。

至於法庭近年亦忙於處理反修例相關案件，這些案件動輒牽涉多名被告，部分還不獲保釋必須要盡快審理，同時審訊的時間亦會較長，這情況下其他的審訊難免要「讓路」。據他了解，法庭要到2023年底，才能夠處理完這批發生於2019年前的審訊。

其實法官人手是否不足亦備受質疑。去年12月立法會財務委員會會議上披露，勞工界議員周小松曾質疑司法機構編制內逾220個法官及司法人員職位，但在職的人僅160個，當時行政署長盧世雄回應靠「社會服務的熱誠」打動法律界人才加入。對此，立法會法律界議員林新強就建議有需要時可訓練部分本港資深律師成為裁判官，「只要告知他們有何量刑標準、甚麼情況和證據需要考慮，只要兩個月已經可以自己審案，6,000名被捕者同樣可以迅速審理。」

議員憂慮監倉不足人滿為患

而以同時獲指明為監獄及教導所為例，其收容

參與暴力示威的青年，涉犯多種罪行。

狄志遠認為，給予年青人一個改過自新的機會，比繼續追究更好。

率由2020年年底的約72.2%，上升至2021年年底約90%。有人關注，當局會否因憂慮監獄迫爆而選擇不拘控大批人士？而根據立法會秘書處文件顯示，2021年整體的監獄收容率僅75.7%，比往年趨向下降，但荔枝角收押所因收押了不少還押人士，該年收容率超過100%。

據林新強所知其中一個監倉「人滿為患」的原因，是目前一些高度設防的監倉都長時間收押了一些「黑暴分子」，仍有待排期審訊。不過他認為監倉設施是否足夠的問題不難解決，「方艙醫院都可以迅速建成，『方艙監獄』同樣可行。」

但根據律師的親身接觸，社運案件的被告有別於一般的不學無術、心存歪念從而行差踏錯的年輕罪犯，他們大多有學業底子，並無作奸犯科的念頭，而且有公民意識，故此懲教的工作亦相對輕鬆。

按案情輕重決定是否繼續追究

似乎社會上都同意，應該以案情的嚴重性，去決定哪一些的被捕人士可以得到從寬處理，但至於要如何從輕法落的議題上就出現不同意見。

狄志遠曾在「理大事件」期間到過現場觀察、甚至走進理大勸學生離開。他形容當時大部分集結者只是很輕微的聚集示威，這類個案值得寬鬆處理；至於非常暴力的，他相信為數不多，「掟汽油彈、使用弓箭，我相信沒有一千人這樣多吧。」

狄志遠主張「不同人有不同做法」，需視乎案情輕重而分開處理個案，至於如何劃分輕重，他有以下見解：「如果是證據不足或者不嚴重的，例如管有雷射筆或者攜帶口罩、防毒面具，那就算啦（擱置調查），因為當時社會氛圍有這樣的現象。有些行為真是犯了法、或者掟磚等等，但又沒有造成很嚴重傷害，可以警司警誡或其他更生安排。若很嚴重的，又放火又傷人、打人，便告他囉。」

林新強亦認同，當局應分開不同嚴重程度去處理個案。他相信部分年輕被捕者可能只是「跟住別人尾就被捉拿」，可給予機會讓他們改過自新，「不想他們只是錯一次便釘死、永不翻身，對社會亦一大損失；但真是案情輕的，酌情守行為、警司警誡，我都贊成。」

律政司司長林定國（左一）去年11月出席立法會前廳交流會，多名議員趁機表達關注反修例個案。

去年12月14日立法會第5次前廳交流會過後，有議員引述保安局局長鄧炳強提及會短期內決定如何處理餘下的反修例被捕者個案。

根據司法機構的排期，直到2023年底仍然有反修例相關案件等待開審。圖為終審法院首席法官張舉能。

有罪者從寬對待會否影響法治？

但林新強並不支持對大部分被捕者不予起訴。他受訪時多番強調「法律始終是法律，犯法就是犯法」，指香港既然是法治社會，當局便應把犯了法的人予以檢控、經過聆訊，才可對其他受害者公平，「無罪的，當然釋放他；有罪的，特首是有權決定及衡量如何特赦，而非明知犯法而不控告，這做法會令受害人、我們經歷過黑暴時間的人、日後的年輕人都覺得，只要一大班人做錯事也不會有法律後果。」

時間拖太長有違法治原則

不過，林新強指被捕者的個案的確被拖得太長時間，既不公平亦有違法治原則，而且對他們的身心造成很大創傷，認為應向年青人給予改過自新機會，「所以我們亦有一種判決叫『守行為』，是不留案底的；處理得很輕微，而可以令他們知道不可以為所欲為。」

而經常親身出庭處理此類案件的律師又如何看呢？「法治就是——檢控必須要合符公眾利益。檢控守則列明，作出檢控決定的兩個必然部分，除了證據是否充分之外，另一樣就是公眾利益，雖然每宗案件不能一概而論，但如果最終有被捕人士不被起訴，我們應該要相信這這是經過警方盡力調查、以及律政司的通盤考慮後所得出的結果。」

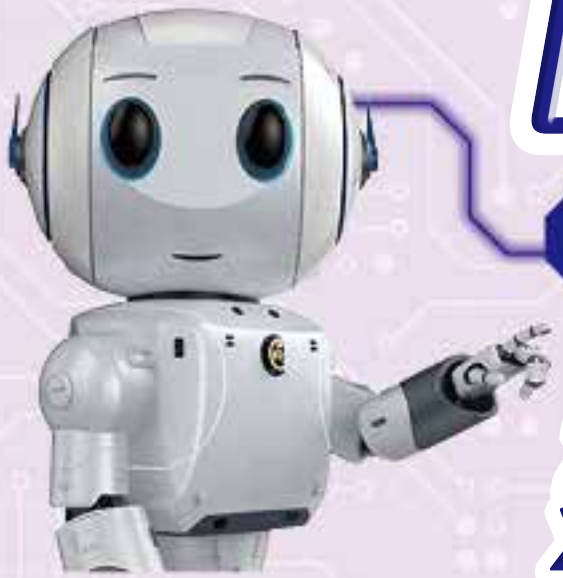
林新強不支持對大部分被捕者不予起訴，強調「法律始終是法律，犯法就是犯法」。

變世界

透香港青年

入內地強勁AI

ChatGRP在科技界掀起一陣旋風，但專家卻憂慮會嚴重影響年輕一代的價值觀。



ChatGPT改

學者憂慮

西方價值觀滲

建議政府主動引

智能聊天工具 ChatGPT 在全球掀起熱潮，人們在關注這一新的人工智能產品具有哪些新功能，能為人類的工作、生活帶來哪些便利的同時，也在關注它將對社會和人產生哪些影響。

關注本地文化和教育發展的中國文化研究院院長邱逸博士接受《堅雜誌》訪問時指出，ChatGPT 在香港社會有可能產生的最大影響，是對教育和年青一代價值觀的影響，他認為，特區政府和學校、教師須多加留意，更主動地引入內地的先進人工智能體系。

文：文武

精彩影片
請掃 QR code

ChatGPT是由人工智能實驗室OpenAI發布的通用聊天機器人，去年11月30日上線，立即引起全球關注。

功能強大 可聊天創作編寫程式

ChatGPT是AIGC技術運用的新產品。AIGC即AI Generated Content，是指利用人工智能技術來生成內容，AI繪畫、AI寫作等都屬於AIGC的分支。ChatGPT擁有強大的信息整合能力和自然語言處理能力，能與人聊天，可以助人從海量信息中迅速地查找有用的資料，甚至可以為人撰寫論文、考試，可以從事媒體創作，可以寫詩、書信、創作音樂、電視劇、童話故事等各種文藝創作，可以做經濟、金融和社會方面的數據分析，還能編寫電腦程式……。

ChatGPT的強大功能引起人們的好奇，許多人都希望能第一時間去試試這一款新的智能聊天工具，試探它能為人們的日常工作和生活、學習，帶來哪些便利，亦有學界、商業界、教育界，以及社會各層面的專家學者，正在密切留意這種新的人工智能，將為人類社會帶來哪些重大的變革式影響。

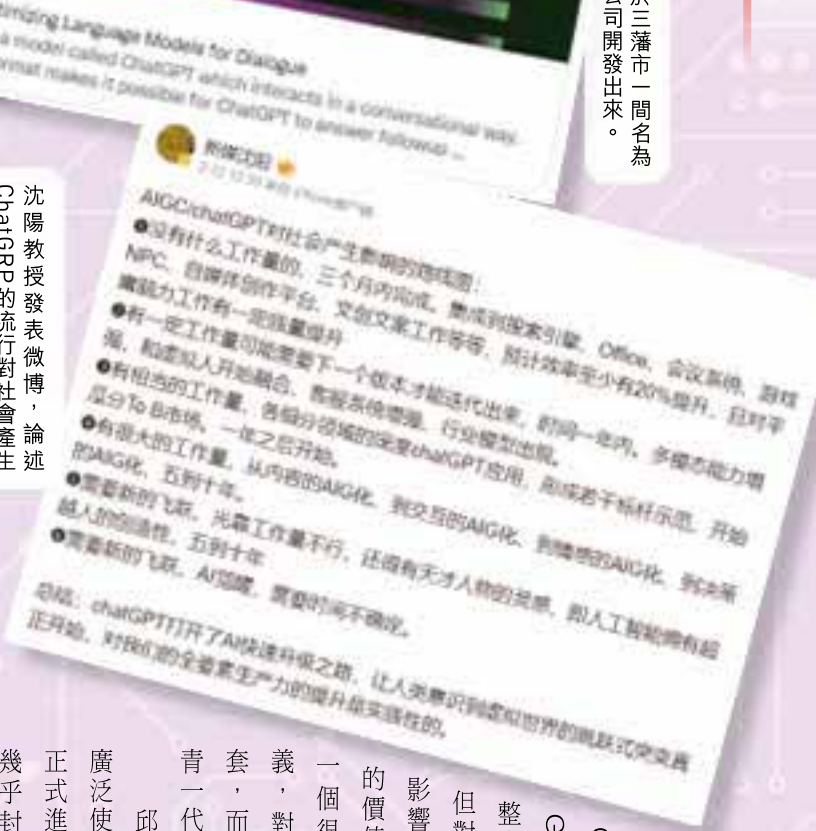
令平庸腦力勞動變得沒有價值

一直從事AI和大數據、新媒體、元宇宙、網絡輿論、虛擬人和機器人研究的清華大學新聞學院教授沈陽在社交媒體貼文，認為ChatGPT將對社會產生巨大的影響，讓人類意識到虛擬世界的跳躍式突變真正開始。他指出，AIGC技術和ChatGPT將會令搜索引擎、會議系統、遊戲NPC、自媒體創作平台、文創文案工作等的工作效率至少提升20%以上。

他認為，隨着AIGC技術進一步發展，大多數人的平庸腦力勞動將變得沒有價值，隨着ChatGPT、AI機器人結合，大多數人的體力勞動

香港中國文化研究院院長邱逸博士認為，港府應重視ChatGRP對教育界帶來的影響。

ChatGRP是位於三藩市一間名為OpenAI的科技公司開發出來。



沈陽教授發表微博，論述ChatGRP的流行對社會產生的重大影響。

價值將喪失，隨着AI和高仿人機器人的深度結合，每個人的情感價值、性愛價值也將喪失。

他進一步指出，AIGC是能夠滲透一切腦力勞動行業的技術要素，可以提升全要素生產力的代際革命，不久的將來，人們將可以看到AIGC變革互聯網和社會，標準版的元宇宙發布，人形機器人廣泛進入工廠和家庭，人類可在10至30年內登上火星。

民主專制定義全部西方一套

香港中國文化研究院院長邱逸博士則更關注ChatGPT在香港廣泛使用之後，將對香港社會思潮、文化、教育領域的影響。邱逸指出，ChatGPT可以視為一個更聰明的Google搜索引擎，可以更有效地整合資料，對初學者有很大的幫助，但對學校教育和學生也將產生很大的影響。「最大的影響是，它能夠將西方的價值觀，透過科學的形式教人。這是一個很大的問題，比如它對民主的定義，對專制的定義，全部是西方的一套，而且是西方最普世的一套，這對年青一代，對教育有很大的影響。」

邱逸指出，不論是現在在香港社會廣泛使用的Google搜索引擎，還是尚未正式進入香港的ChatGPT，其中文資料幾乎封鎖了全部內地的IP，現在的繁體中文資訊，絕大部分來自台灣及海外，不論政治、社會問題，還是歷史文化方面的內容，都顯得較為偏頗，尤其是涉及中國的內容，許多資訊都是負面的，對社會和年青一代的影響比較大。

不少學生將網上資訊視如真理

而許多香港學生，已廣泛使用這些工具去查找資料，幫助做功課、寫文章，甚至寫論文，許多學生會將這些資料視為真理，當作正確的答案，對學生和年青一代會產生較大的影響。

他說：「閱讀、了解、學習其實是一件相對痛苦的過程，如果AI幫人做了這件事，人會很開心，但人將會失去思考和探索的過程，對學生最大的影響在

中國在人工智能方面不比美國遜色。2022世界人工智能大會在上海舉辦，圖為核酸採樣機器人。

清華大學新聞學院教授沈陽認為，ChatGRP中文資訊不足。

香港科技發展亦有一定水準。圖為數碼港主辦的「2022數碼娛樂領袖論壇」，設有多個體驗區及工作坊。

於此，沒有了做功課的經歷。」

他認為，ChatGPT如果在教育界被廣泛使用之後，會產生兩個問題，一是將令學生不會認真做功課，不重視思考；二是將ChatGPT提供的資訊視為真理，這對老師的教育，學問的傳遞是一個很大的問題。這一問題值得特區政府和香港的教育界重視。

內地人工智能發展不比美國差

他指出，內地的人工智能也發展得很快、很好，也有不少高水平的人工智能產品，包括在文化修復、文化保護，在人工智能運用、VR、元宇宙方面都做得很出色，不比美國差，但香港對此了解得很少。在中文資訊方面，內地也有許多優秀的運用程式，包括中國文化、文言文、普通話方面的內容，他認為，政府應更主動地引入這些內地AI，尤其要將其運用到教育系統之中。

與此同時，政府及學校、教師也須提醒學生，某一種人工智能搜索引擎提供的資訊，只能視為一種陳述，不代表真理，就好像是看了一本書，表述的只是一種看法和觀點，應該鼓勵學生使用不同的AI，去發現更豐富多彩的世界，這樣才能兼容並蓄，才能了解事實的全部。

清華教授網上求組隊抵抗

沈陽教授也關注到美國推出的ChatGPT及其他AIGC產品中，中文資訊的不足及有可能存在的問題。他在網絡社交媒體發出呼籲，希望能組隊抵抗。他指出，據傳ChatGPT的中文世界知識約在150億條，而僅他自己的科研團隊的中文數據量已達到700億至1000億條，每天定期更新3億條，在中文領域肯定比ChatGPT多得多，如能整合中國的資源，應該可以在AIGC和元宇宙領域有更大的創新。

將淘汰舊行業創造新經濟

ChatGPT會否改變社會，取代許多人的工作，導致大量失業？邱逸對此並不太悲觀，他認為，這是人類社會發展的必然趨勢，每次科技進步，都會令一些行業消失，但同時也會產生更多新的行業，孕育出更大的經濟，會讓人的生活變得更精彩。比如，發明了汽車，馬車夫就會失業；發明了電腦，報館的排字員會失業，人類過去二百年工業革命的歷程，淘汰了許多行業，但也創造出更多新的行業，創造出更多的就業機會。

經營虧損申請加價一倍

天星小輪申請加價一倍，行政會議最終批准平均加幅為55.2%。

議員獻計塑造香港品牌

天星小輪 化身文化旅遊產品

天星小輪歷史悠久，一直以來都是香港的標誌。

綠白兩色的天星小輪穿梭維港兩岸，是香港特有的風景線，然而這幅風景線上的主角卻因為長期虧蝕，難以維持，早前向政府申請加價一倍，直至最近，政府最終批准平均加幅為55.2%。

天星小輪是遊覽香港的一個重要體驗，以往長期定位為過海交通工具。旅遊界立法會議員姚柏良建議，天星小輪應以旅遊景點的角度定位，「聞下柴油味、吹下海風、看下風景」，搖曳着渡海，是香港的獨特體驗。姚柏良深信天星小輪要着力發展成為一種文化、旅遊的獨特產品，否則就算加價，未來都只能陷於一個死循環。

姚柏良又建議政府可在碼頭設施方面拆牆鬆綁，容許碼頭提供更多商業營運空間，由此而來的收入或可抵銷票務收入上的不穩定，另外亦可增加旅遊、打卡體驗，吸引更多遊客。

文：昭仁　圖：黃冠華

天星小輪2022年2月向政府申請提高兩條專營航線票價，建議每程加價最少1.8元至最多4.2元，加幅達一倍。並申請以長者優惠票價取代現行的長者免費乘船優惠，合資格長者可在「2元優惠計劃」下享有每程2元的乘船優惠。

行政會議於上月（1月）31日通過兩條渡輪航線上層的票價每程增加1.0元至2.3元，即把成人平日最高票價定為5.0元、周末或公眾假期最高票價定為6.5元，平均加幅為55.2%。合資格長者則由免費加至2元，即長者優惠票價。新票價今年4月3日生效。

天星小輪總經理周卓賢在立法會交通事務委員會上解釋加價申請時指出，天星小輪自2020年起，即使計入政府補貼後，累計虧損已差不多等於之前30年所累積的盈餘，須依靠債務來維持航線服務，故必須調整票價以改善天星小輪的財務可行性。周卓賢解釋現時「每周燒緊100萬元」，而由於天星小輪票價太低，難與其他公共交通工具合作轉乘優惠，亦對收入構成影響。

兩年累計虧損30年累積盈餘

旅遊界立法會議員姚柏良接受《堅雜誌》訪問時表示，理解天星小輪的加價需求，認為隨着香港交通網絡不斷發展，尤其東鐵線過海後，天星小輪過海渡輪服務的需求進一步下跌，加上疫情打擊，營運上確實會出現困難：「沒有遊客的情況下，這幾年捱得很辛苦，所以為何我們會同情、理解，亦支持它加價。」姚柏良雖則支持天星小輪加價的大方向，但在加價的幅度上，他相信可以再斟酌和調整。

「從市民角度，今次的加幅真的比較高，以倍數計算，是一個相當之大的加幅。」姚柏良認為加幅對市民大眾來說較難接受，加上長者由原本免費乘搭變成要用2元乘船優惠，大家都覺得不是太理想。他希望政府結合實際情況，適當調整加幅，不要去到這麼高，並建議在月票部分不要加太多，維持一個相對廉宜的交通工具選擇，長者方面也盡量向他們提供多一些優惠。

除了香港人之外，很多遊客也愛坐天星小輪過海，飽覽維港美景。

精彩影片
請掃 QR code

可包裝成香港文化旅遊產品

作為旅遊界的立法會議員，姚柏良認為天星小輪連帶有60多年歷史的天星碼頭，加上旁邊的鐘樓，正是香港的地標，他建議將這些元素結合起來，打造成一個文化旅遊項目。

「試想像一下，如果進一步優化天星碼頭上面的一些設施，無論是露天茶座設施也好，或者增加商業營運空間，做一些有特色的餐廳也好，讓遊客有一些體驗空間，帶來不同體驗的餐飲、『打卡』點，絕對可以包裝成為一個亮麗的文化旅遊產品。」

姚柏良認為從中長期而言，疫情慢慢受控，遊客重臨香江的時候，天星碼頭如果可以進一步升級設施，擴大商業營運空間，相信可以補回小輪營運的大部分成本。他以港島灣仔碼頭為例，最近連接了新建造的海濱長廊，整條海岸線建設得很美，但好像缺乏了一些設施，讓遊客坐下來吃吃喝喝，「拿着啤酒看看風景，看看海景」。姚柏良覺得可以有多一點旅遊元素，而這些旅遊元素不只針對遊客，本地市民亦可以享受。

「你去全世界看看，這些海濱地帶肯定是開滿餐廳、酒吧、咖啡店，讓大家享受風景之餘吹下海風，順便飲飲食食。我們維港兩岸卻以行人步道為主，遊客需要甚麼都要去商場。」姚柏良相信如果在碼頭增設這類旅遊配套，可以為天星小輪的營運增值：「我覺得怎樣用好那些碼頭，一方面增加收益，另一方面豐富遊客體驗，是非常重要並絕對做到的事情。」

姚柏良說，乘坐天星小輪是香港的獨特體驗。

姚柏良：外國友人讚嘆維港美景

若要招呼海外來朋友，姚柏良也喜歡帶他們坐一趟天星小輪，因為很有「香港味道」：「記得當年和一些外國朋友坐天星小輪，航行至維多利亞港中央時，正值黃昏，燈已經亮了，看到整個維港景色，他們讚嘆不已，那種反應令我覺得很自豪。甚至有些朋友慨嘆，我們國家何時才可以發展成這樣？作為香港人，我真的引以為傲。」

然而現實非常殘酷，代表着香港驕傲的天星小輪，在日常營運中難以與其他交通工具競

香港旅遊發展局在尖沙咀天星碼頭設有諮詢中心服務遊客。

維港夜景舉世聞名，乘坐天星小輪觀賞就最好不過。

諮詢中心內有些充滿香港特色的商品可供購買。

爭，尤其是上班、下班，大家都講求效率，天星小輪作為交通工具，完全沒有競爭優勢，姚柏良認為它唯一的優勢就是那種「聞下柴油味、吹下海風、看下風景」，搖曳着渡海的香港獨特體驗。

不斷加價陷入一個「死循環」

要維持天星小輪的生存，姚柏良認為不能單靠加價，否則只會不斷陷入一個「死循環」。

「我在立法會中也說，就算讓你真的按照現時要求的加幅加價，我也不敢擔保未來整個營運可以做到可持續發展的狀態，到時你又申請加價，不斷申請加價，陷於一個死循環。」

姚柏良認為，疫情前天星小輪已經要重新定位：「2018年，在一個這麼高入境旅客數字的年份，它的數據也是虧蝕。長期靠便宜票價，以票務收入的方式去營運，這條路根本已經行不通。」

街訪

市民非一面倒反加價

對於天星小輪申請加價，市民的意見並非一面倒反對。

贊成：成本高加價無可奈何

市民黃小姐支持天星小輪加價，認為它已經很久沒加價，而早前亦聞說天星小輪蝕錢，相信加價應該可以幫補到它的營運。

市民譚先生也支持加價，他表示現時營運成本高，加上人流少，天星小輪加價亦是無可奈何要：「(加價)對於營商而言，我相信是主要方法，但我相信這些比較特別的交通工具，政府可能在補貼上會有特別支持。」

中立：加價有其實際需要

有部分市民雖未表達支持意向，但也明白這可能是沒辦法中的辦法。市民高先生說：「最好不要加，因為其實是一個很方便可以過海的交通工具，但燃油費用比較高的時候也沒有辦法，那便加少一點吧，現在很多東西都加價。」他直言如果加幅去到兩倍、三倍就可能會趕客，不過在成本與盈利考慮下，適當加價有其實際需要。

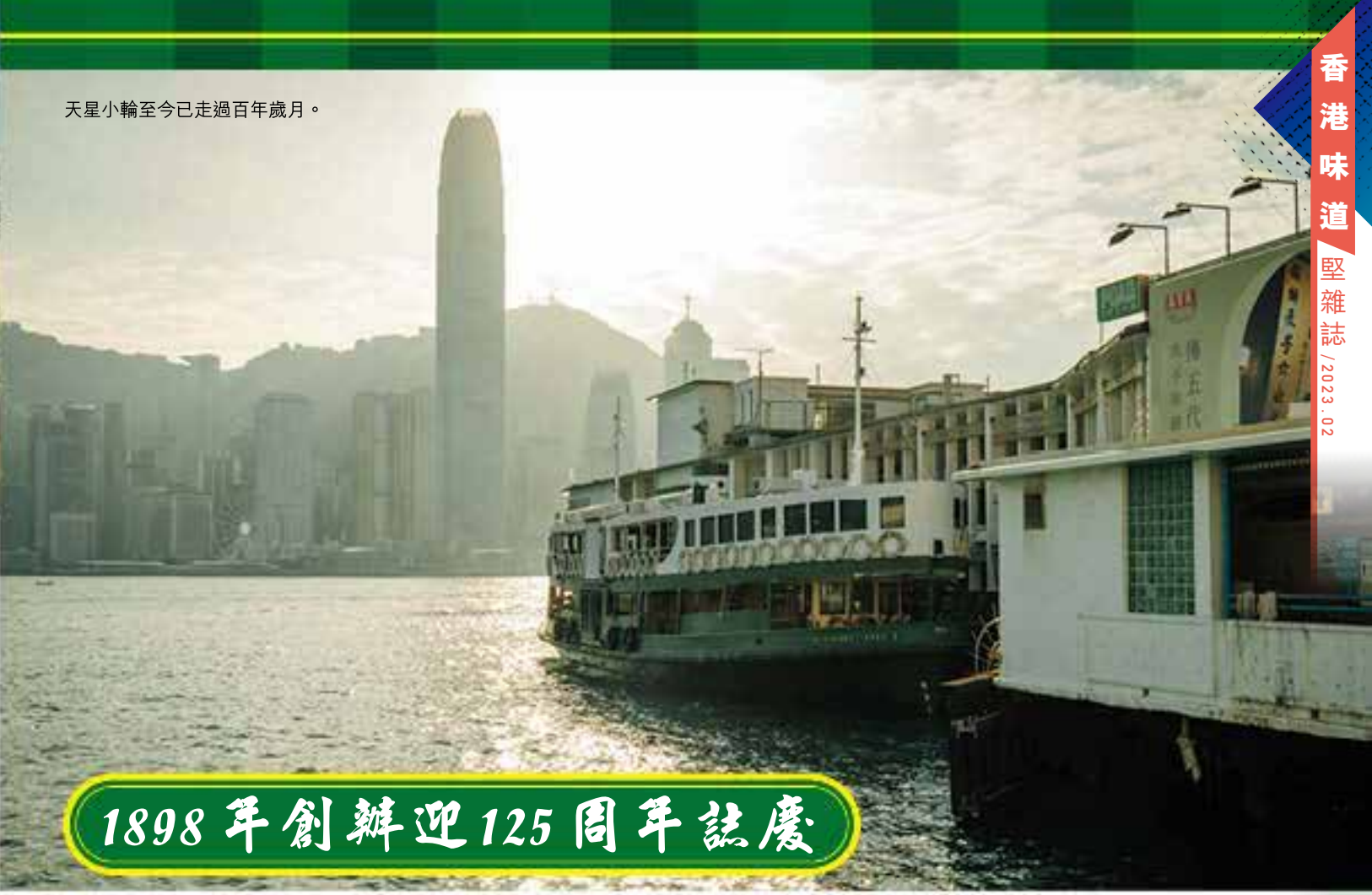
另一位市民郭先生亦不支持大幅度加價，他認為加幅在1.8 至4.2元是多了一點，應該逐步加，總好過一次性大加價。

反對：不要加重市民負擔

有市民聽見加價已緊鎖眉頭，其中市民周先生就向加價說不，認為現時百物騰貴，而整體大環境又不太好：「我覺得生活又不是很好，沒有必要加，不要加重市民負擔，始終不是這麼多人有工開，環境才剛剛好一點便這麼快加，的士又加、船又加，我覺得沒有甚麼必要！」

結論：市民希望天星小輪長久經營

無論是否支持加價，市民都有一個共識，望天星小輪能夠長久經營、保留下去，因為天星小輪見證着香港一個時代的歷史和變遷，當中承載的香港文化和特色，絕對無可替代，那怕過了百多年，天星小輪至今仍是「東方之珠」的亮麗標誌。



天星小輪至今已走過百年歲月。

1898年創辦迎125周年誌慶

天星小輪承載港人歷史與情懷

天星小輪1898年5月1日開始在維多利亞港兩岸提供服務，今年即將邁向125周年。

超過一個世紀，天星小輪乘載着無數市民穿梭於維多利亞港，幾乎每個香港人都有屬於自己的天星小輪故事和情懷；幾乎每位遊客都曾在天星小輪上留下對香港的美好回憶。

從城市發展角度，也許古舊的天星小輪早要淘汰，但一座城市的底蘊又豈止於發展？更彌足珍貴的是人文歷史的沉澱，而天星小輪正是香港抹不去的標誌和時代印記。

印度商人創辦 前身「九龍小輪公司」僅服務九龍倉員工

回首往昔，天星小輪一開始其實並不是服務普羅大眾，而是作為九龍倉員工的渡海小輪。「1880年，印度商人米泰華拉（Dorabjee Naorojee Mithaiwala）創立『九龍小輪公司』（天星小輪前身），其後米泰華拉退休返回印度，就將船隊及整間公司賣給了九龍倉。1898年改名為『天星小輪公司』，成為了今時今日的天星小輪。」香港地方志中心執行總編輯蔡思行博士，揭開了天星小輪的「身世」。

天星小輪之所以以「星」為標記，其實就要追溯至1898年之前，當時最早的船隊有一艘船叫「曉星」（Morning Star），這個「星」後來順理成章地成為了天星小輪的一個標誌。

「1972年之前，小輪作為來往港島、九龍、新界離島的渡海唯一交通工具，是非常多人去乘搭的。」之後紅磡海底隧道通車，構成了直接競爭，之後地鐵過海線路開通，可謂直接衝擊到天星小輪的生意：「上世紀7、80年代，小輪開始面對一些不同挑戰，到現在受疫情影響，情況更加嚴重。」蔡思行擔心天星小輪長久下去會走向結束。

明信片看到不同時期天星碼頭的風貌。

蔡思行展示泛黃的「天星」明信片，珍貴亦具意義。

百載歷經數次加價

66年爆發「九龍騷動」極具爭議

走過百年歲月，天星小輪也歷經數次加價，不過加價頻繁程度其實遠不如港鐵，但此次一加就要求加1.8元至最高4.2元，超越近年的加價幅度。

「其實早期來說，真的沒有怎樣加價，1898年開始，1906年開始有月票，平時單程也沒有加價。」蔡思行回顧歷史，直到差不多1965年，天星小輪過了半個世紀，才以員工薪金提高和碼頭、渡輪保養費用增加為由，向政府提出加價，建議頭等本來兩毫子加五仙，增至兩毫半，引發出社會爭議甚至「九龍騷動」。

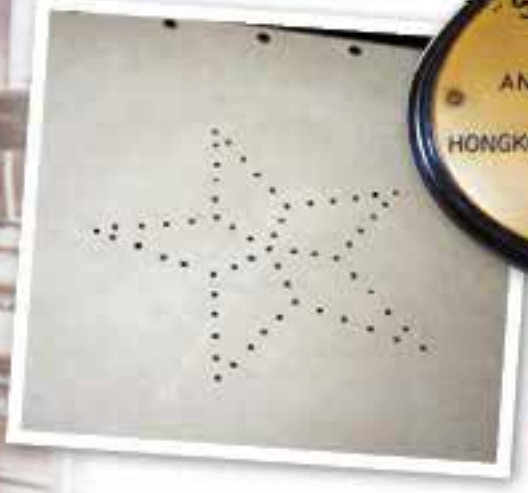
「1966年『九龍騷動』，當時時任市政局議員杜葉錫恩拿了20,000多名市民簽名，促請天星小輪不要加價影響民生，但當時公司由西人主政，就說你可以不坐頭等，三等沒有加價，坐一毫子的三等就可以了。」蔡思行形容當時是「民意不敵五仙」，爭議非常大。

直至上世紀7、80年代，隨着其他交通工具出現，渡輪乘客人數不斷下降，當時再加價亦未引起大爭議，直到今次基於加幅甚高，才再引起熱烈討論。百多年高低跌宕背後，仍舊不變的是大家對天星小輪的情懷和憶記，大家都希望和天星小輪一起共渡時艱。

愛在渡輪上思考人生

蔡思行：天星小輪每個角度都美

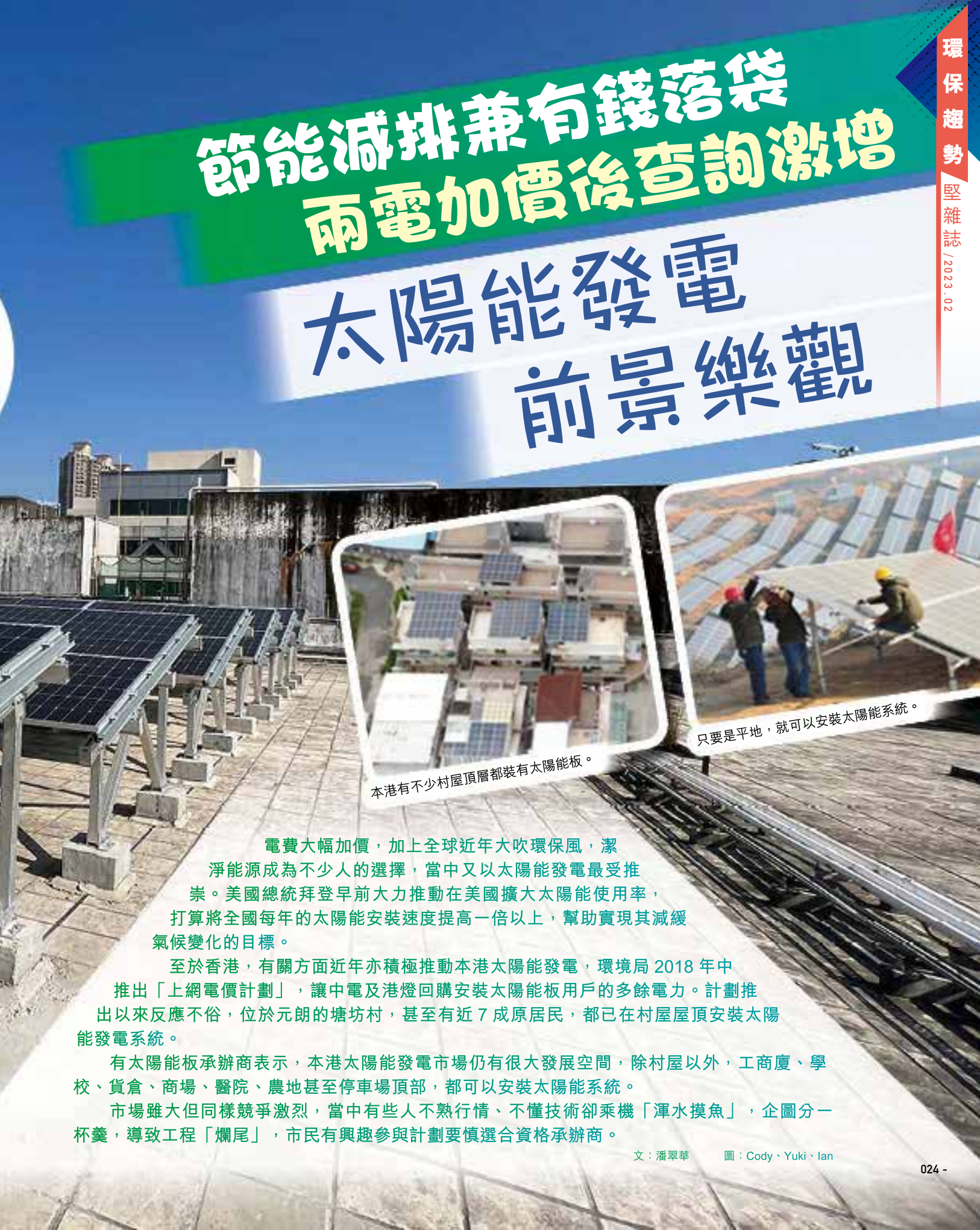
「為何我喜歡乘坐天星小輪？因為可以在上下層吹着海風，看着維港兩岸的燈飾、建築物，可以思考很多東西。」蔡思行憶起自己在港大求學時，一旦有想不通的事，便會步行至中環天星碼頭，坐一趟天星小輪，短短一程已令他得以理清思緒，想通了不少學術、人生課題。拿着泛黃的「天星」明信片，蔡思行感慨地訴說前塵：「天星小輪隨便哪個角度，都可以找到香港美麗的地方。」



天星小輪上的物件、座位等古典懷舊，一直保留着原有的味道。

節能減排兼有錢落袋 兩電加價後查詢激增

太陽能發電 前景樂觀



本港有不少村屋頂層都裝有太陽能板。

只要是平地，就可以安裝太陽能系統。

電費大幅加價，加上全球近年大吹環保風，潔淨能源成為不少人的選擇，當中又以太陽能發電最受推崇。美國總統拜登早前大力推動在美國擴大太陽能使用率，打算將全國每年的太陽能安裝速度提高一倍以上，幫助實現其減緩氣候變化的目標。

至於香港，有關方面近年亦積極推動本港太陽能發電，環境局 2018 年中推出「上網電價計劃」，讓中電及港燈回購安裝太陽能板用戶的多餘電力。計劃推出以來反應不俗，位於元朗的塘坊村，甚至有近 7 成原居民，都已在村屋屋頂安裝太陽能發電系統。

有太陽能板承辦商表示，本港太陽能發電市場仍有很大發展空間，除村屋以外，工商廈、學校、貨倉、商場、醫院、農地甚至停車場頂部，都可以安裝太陽能系統。

市場雖大但同樣競爭激烈，當中有些人不熟行情、不懂技術卻乘機「渾水摸魚」，企圖分一杯羹，導致工程「爛尾」，市民有興趣參與計劃要慎選合資格承辦商。

文：潘翠華　　圖：Cody、Yuki、Ian

「根據香港樓宇數據，全港村屋約6萬間，全港工廈約27萬間。現時已安裝並通過審批的太陽能系統項目，只有約18,000個，這就是我們未來會開發的潛在市場。」堯舜控股有限公司營運執行經理李良寬（Nick）介紹本港太陽能發電系統的市場狀況。

2018年5月環境局宣布，「上網電價計劃」生效直至2033年，本港瞬間掀起一場太陽能風潮。Nick早着先機，成立太陽能系統安裝公司「堯舜」，至今已完成約500宗太陽能系統項目。他透露，該公司現時市場佔有率大概佔15%，單是2022年上半年，已完成約70宗工程，曾經承接的大規模工程包括河套區、惠保（香港）有限公司項目，每次均須安裝近千塊太陽能板。

善用閒置空間環保又隔熱

Nick指出，除了村屋天台、工商廈、貨倉之外，其實只要有平台，接觸到日照的地方，都可以安裝太陽能板，包括農地、醫院、學校、停車場等等。現時公司業務比重為6成村屋、4成工商廈和貨倉。因應發展潛力和機會，未來將會調整業務方向，改為6成目標為工商廈貨倉頂，以及其他天台和閒置空間。

說到太陽能發電的好處，Nick解釋：「一來是環保，二來有隔熱功能。陽光令建築物天台熱脹冷縮，安裝了太陽能板就如幫建築物戴了頂帽隔熱，下層單位沒那麼熱，冷

省電、環保、可賺取被動收入，是太陽能最大賣點。

太陽能安裝工程公司老闆Nick（左三）與市場營銷專員Dora（右二），與同事們攜手推動本港太陽能發展。

農地

氣耗電量亦會降低，亦可防止日曬雨淋導致建築物出現裂痕而漏水，也能善用閒置空間。」用戶將太陽能系統跟電力公司供電系統「併網」後，可以將多餘電力賣給電力公司，賺取被動收入。Nick笑說，這盤幾乎是穩賺不賠的生意，「只要有太陽就贏」。

月入達5,000元4至5年回本

政府2018年推出「上網電價計劃」，兩電最初回購電力價格為5元（發電容量等於或小於10千瓦）、4元（發電容量等於10千瓦但不超過200千瓦）和3元（系統發電容量大過200千瓦但不超過1兆瓦）。2020年政府考慮到，發展分布式可再生能源系統成本顯著下降，宣布將回購電力的價格下調至分別為4元、3元及2.5元。

Nick介紹，吸收陽光照射最理想的是向南位置，只要計算好安裝地點的日照方向，便能發揮太陽能板最大效益。其他影響採光的因素，包括太陽能板數目、可採光瓦數和日照時間等等。現時本港平均日照時間為每天3.5小時，以一間700呎村屋為例，安裝太陽能系統成本約15至18萬元，安裝後不再需要繳交電費之餘，每月更有約4,000至5,000元的被動收入，平均安裝5年後已可回本。

太陽能板回收難恐釀生態災難

當然，Nick也承認安裝太陽能系統不是毫無變數和風險，一來吸電量要看實際天氣和日照時間；二來太陽能設備亦會損耗和折舊，需要維修和保養，亦要定期清潔做檢查。另外，太陽能板的壽命雖然可長達15至20年，但始終都有損壞一天，屆時需要更換配件。太陽能板組件含重金屬包括鉛和鎘，有機會造成未來新一輪生態污染災難。

太陽能板棄置地點是一個潛在隱憂，Nick坦言現時港府與業界，仍未能就太陽能板回收方案達成共識：「始終都係講緊10幾年後的事，未去到咁長遠，政府而家都有推出一些指引給承辦商遵守。業界已積極去思考方案，希望一、兩年內可以敲定。」他透露現時其中一個可行但未落實的方案，是由已申領牌照的回收場去處理太陽能板回收。

市場競爭激烈承辦商良莠不齊

談到另一個經營上的困難，Nick表示市場競爭日趨激烈，他透露公司2018年剛成立時，香港只得大約10間太陽能安裝工程公司，但翌年已增加至數十間，2020年更激增至近百間。Nick說當時因為疫情，很多做土木工程或室內裝修的公司，看到太陽能有商機，便衝入市場想分一杯羹：「有些公司被客人問識唔識做太陽能工程，老闆見有錢賺便接下生意，豈料師傅技術水平未達標，或者做出來的系統跟最初的設計圖有出入，未能通過電力公司測試。」

結果，「掛標」**（見附註）**失敗的客

不只村屋，很多閒置空間都可以加上太陽能板。

戶損失慘重，該些承辦公司亦因工程屢屢失誤，慢慢被淘汰，退出市場。

「佢哋以為做太陽能同做家電差唔多，其實係兩回事，結果做做下發覺搞唔掂，就退出唔做，輾轉間工程交給我們『執漏』。」現時本港剩下約40間太陽能工程公司，都是有實力的公司，Nick建議市民小心選擇有信譽及具經驗的合資格承辦商，以免招致損失。

對於行業未來的發展，Nick充滿信心：「全球用電需求只增不減，即使中東產油國家都着重新能源發展，對於未來科技，新能源更是不可或缺的一部分。在水力、風力和太陽能發電中，太陽能在香港是最好選擇，只要有閒置地方便能產電，是最能『落地』、最多市民可以參與的環保方法。」

太陽能創造官商民三贏局面

堯舜控股有限公司市場營銷專員胡愷恩（Dora）認為「上網電價計劃」，可創造三贏局面：「一來可給予我們承辦商工作；二來政府和電力公司不需要花很大成本去建設基建；三來用戶可以既省電又環保。」

除「併網」之外，太陽能板用戶亦可選擇安裝離網供電的儲備電源：「譬如凍肉倉庫，一旦停電的話，會有後備電源可以應付緊急狀態。」胡愷恩指出，自從兩電宣布加電費後，立即多了不少關於安裝太陽能系統的查詢：「最初太陽能未普及，不是很多人認識和了解，都採取觀望態度，不敢安裝。後來政府多了宣傳，加上電力公司未來加價，大家都想慳電，便紛紛向我們查詢。」

附註：「掛標」即太陽能系統獲電力公司檢測後確認合符資格，並將單向電表換為雙向電表，完成最後「上網電價」的程序。

太陽能板宜選產量高品牌

市面上有很多不同品牌和款式的太陽能板，功能大同小異，都是吸收陽光轉化為電能，而發電量的分別在於板塊的瓦數。胡愷恩介紹說，現時太陽能板已出到第3代，每塊板可產生逾500伏電，每兩塊板每小時便可生產1度電，相當於可讓耗電量1,000W的電器連續使用1小時。

胡愷恩建議市民在選用太陽能板時，挑選產量高的品牌，比單單挑選有名氣的品牌為佳：「很多人傾向選擇一些名牌，但由於產量不高，將來有可能會停產，令太陽能系統日後難以尋找配件作維修。所以我們公司都是選用全球產量首5位的太陽能板製造商。」

工廈用戶：建立ESG企業文化

一幢位於粉嶺的工業大廈，最近正在進行全幢翻新工程，業主決定在工廈天台安裝太陽能系統，現時工程已接近完成。工廈負責人Alex表示，希望藉着使用太陽能，為公司建立ESG企業文化（環境、社會責任和公司治理）。

「現在很多大公司都講求ESG作為指標，這個概念不只限於社會企業，亦應該套用在所有地方，大家一起推動可持續發展，為地球出一分力。」Alex透露，工廈內設有倉儲，包括凍肉和酒類產品，耗電量較大，今次在天台安裝了100塊太陽能板，相信足夠供電予該些倉庫。他認為太陽能物料壽命較長，幾乎可以保證回本，長遠計是最好選擇。

Alex希望所有企業都可為地球環保出一分力。

村長：合法加建屋頂何樂而不為？

位於元朗的塘坊村，近7成原居民都在村屋屋頂安裝了太陽能系統，村長萬先生的物業亦全部有安裝，最長時間安裝已近兩年。萬村長認為安裝太陽能好處非常多：「村屋加建了太陽能頂後，3樓沒那麼熱，溫度會低好多。我們既有政府（回購電力）津貼收益，又可以改善間屋，何樂而不為？」

萬村長最開心是村屋加建屋頂變成合法化，不用浪費天台面積。他家中安裝太陽能兩年，成本約13萬元，扣除一家4口每月1,000多元電費，每個月仍可獲得3,000多元回贈，幾年後便回本。

曾因電表「跳掣」整月無錢收

不過，萬村長亦試過因行雷令太陽能系統「跳掣」，自己未有為意，足足1個月沒有收到電費回贈：「因為跳掣後無去理（太陽能電表），當月收到電費單才知道，事後都無得向承辦商追究。」他提醒太陽能用戶，要不時檢查太陽能系統運作是否正常，每年亦要清潔太陽能板兩至三次，維持太陽能板最佳效能。

至於村內剩下3成村屋未有安裝太陽能板，萬先生解釋，主要是因為有些業主已移民，未有回港；亦有些村屋是因為用作出租用途，所以未有安裝。另外，部分則因為住戶年事已高，而一些瓦片屋則因屋頂並非平面，亦會增加安裝難度。

元朗塘坊村村長萬先生非常贊成村民安裝太陽能系統，善用村屋天台空間。

如何申請參與「上網電價計劃」？

一個太陽能項目由申請、安裝到工程完結，大概需時3至5個月，視乎工程大小而定。工程分為兩部分，一是棚架安裝、二是太陽能板安裝及接駁電源。

Step 1 向電力公司提交申請及所需文件

Step 2 電力公司進行技術評估，判斷該處是否有足夠電網供電

Step 3 由太陽能板承辦商安裝系統及做電力評估

Step 4 電力公司進行實地測試

Step 5 安裝上網電價電表（掛標）及接駁電網

（資料來源：香港可再生能源網）

水塘的太陽能板設於水中，猶如巨型浮板。

水塘 污水廠 堆填區 開發大型太陽能試點

太陽能發電在本港越趨普及，政府早前推出《香港氣候行動藍圖2050》，亦大力推動可再生能源發展，包括研究在水塘安裝浮動太陽能板系統作發電用途。水務署已在石壁水塘、船灣淡水湖和大欖涌水塘，各安裝發電容量為100千瓦的浮動太陽能發電系統。

渠務署則分階段在昂船洲污水處理廠，佔地大約 3萬平方米的弧型沉澱池蓋上，安裝高發電效率的柔韌薄膜太陽能發電系統，為廠房提供電力供應。渠務署亦正透過在沙田城門河一小段，以及新田蓄洪池進行的兩個試點項目，探討在適當河道安裝浮式或其他合適類型太陽能發電系統的可行性。

政府亦積極研究在已修復的堆填區安裝太陽能發電系統，例如環境保護署會在將軍澳的新界東南堆填區，展開1兆瓦的太陽能發電試驗計劃。另外，科學園、灣仔政府大樓、九龍醫院、將軍澳醫院、香港科學館、機場警署、香港藝術館、海防博物館、沙田公園、九龍公園、屯門大會堂等多個公共設施，亦已安裝太陽能設備。

（資料來源：香港可再生能源網）

小蠔灣污水廠內的太陽能發電場

東京新建築物須裝太陽能板 美國制裁新疆啓討苦吃

在節能減排，減緩地球暖化的大前提下，以環保可再生新能源取代傳統能源，已是全球各國的一致目標。美國總統拜登領導下的政府，亦推動在美國擴大太陽能使用，幫助實現其減緩氣候變化的目標。不過，美國2021年中起通過生效《維吾爾族強迫勞動保護法》，制裁新疆製造貨品輸入，卻令美國自身的太陽能發展近乎停滯不前。

拜登早前設下一個目標，到2035年全美電力都應由太陽能、風能或核能等無碳能源提供，而去年這一比例僅為40%。為了實現這一目標，拜登政府打算將全國每年太陽能安裝速度提高一倍以上，並將太陽能發電價格降低一半以上。然而，因為美國限制從新疆進口光伏設備，令這個目標並未達到預期進度。

中國是全球主要的太陽能板生產國，佔美國市場近三分之一的太陽能板需求。

《路透社》早前引述美國聯邦海關官員和業界人士透露，從《維吾爾族強迫勞動保護法》生效的6月21日到10月25日期間，美國海關已經扣押了1,053批次太陽能設備，不能通關。

報道指，有業界人士向傳媒披露，這段期間被扣押的產品包括電池板和多晶矽電池，容量可能達到1千兆瓦，主要由3家中國製造商生產，包括「隆基綠色能源科技有限公司」、「天合光能有限公司」和「晶科能源控股有限公司」。隆基、天合、晶科這3間公司，為美國市場提供了約三分之一左右的太陽能板需求。因為擔心更多貨物被扣留，這些公司已經停止向美國出口太陽能板。

美國自家製成本高欠吸引力

儘管多間美國企業已計劃斥資數以億元，興建太陽能板生產廠，擴大當地生產，然而美國製造太陽能設備的生產成本遠比中國高昂得多，這些生產成本將轉嫁到用戶身上。有長居於美國的華人向《堅雜誌》透露，安裝太陽能系統後所節省到的電費，根本抵銷不到安裝太陽能的成本，很難吸引市民使用。

中國是全球主要的多晶矽生產國，多晶矽是大多數太陽能電池板用來吸收陽光轉化成電能的原材料，而新疆過去10年中已成為全球主要的多晶矽生產基地。根據可再生能源研究公司InfoLink數據，新疆的多晶矽產量約佔全球45%。美國製造商僅佔太陽能板市場的極少部分。

建築物裝太陽能板東京目前只有4%

日本東京都議會於2022年12月15日通過新例，要求當地大型住宅建築商於2025年4月起，在東京興建的所有新建築物必須安裝太陽能板，以減少每戶居民的碳排放。都知事小池百合子表示，東京目前僅有4%建築物安裝太陽能板，而政府目標是在2030年，將溫室氣體排放量減少並回復至2000年水平。

日本是全球第5大碳排放國，承諾於2050年實現碳中和，但因2011年福島核災後嚴重依賴燃煤火力發電而面臨減排困難。

精彩影片
請掃QR code

堅料網 kinliu.hk

再獻新猷
創新又創新

視頻增添新節目

堅亮點

資深傳媒人 欒亮主持

熱門議題 民生大小事 深入剖析

支持 堅雜誌 Magazine 堅料網 kinliu.hk

kinliu.hk

優質新聞資訊為你奉上

「做這行其實好賺錢，因為最基本的一件事，你會否不買衣服？不會，只差在買甚麼衣服、甚麼品牌而已，誰願意轉型，誰就是贏家。」代表紡織及製衣業界的立法會議員陳祖恒如是說。

身兼全球大型服裝製造及供應鏈服務的主要供應商之一，聯泰控股有限公司資深顧問陳祖恒認為，現時紡織製衣業面臨「後疫情時期」，當中有危亦有機。現時他積極推動「工業 4.0」，譬如以大數據分析銷售模式，希望帶領業界注入創新科技元素，更精準地判斷消費者喜好，提升競爭力。

文：潘翠華
圖：Yuki Cheung

肯轉型就會係贏家

紡織製衣業 開展 4.0 革命

陳祖恒

近年消費者對於服裝的要求越來越多，既要防水、又要透氣，要薄、但保暖。陳祖恒說，這些新元素，正是近年消費者常常從製造業界口中聽到的「工業4.0」，也是業界未來的發展方向和目標，在各方面均結合創新科技，尋求突破。

「我們看到業界都在投資新科技、新儀器，以前做一件衫，可能只有設計上的元素，譬如這期熱門顏色是粉紅色、啡色、紫色，或者物料粗些、幼些、有領、無領、長袖、短袖、橫間、直條。但現在消費者講究的是功能性物料，要防污、防菌、免熨，衣服的功能性大大提高。」

近年紡織及製衣業無論在物料和製作過程上都有大革新。

陳祖恒非常關注業界能否跟隨升級轉型的步伐。

無縫編織技術令製衣工序更快捷。

衣料及製造過程都要創新

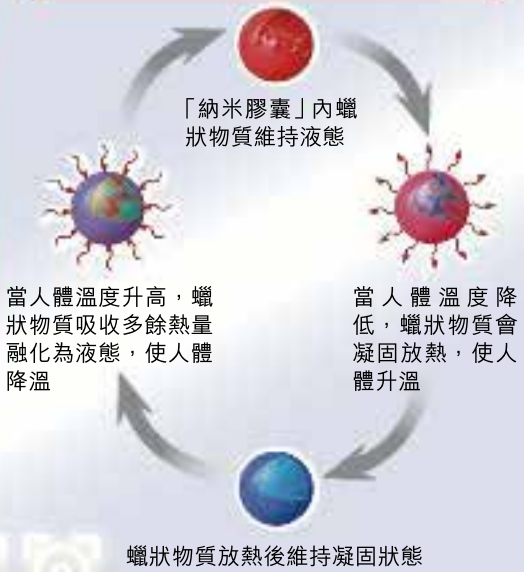
陳祖恒解釋，除了物料上的創新，還有製造過程的創新：「要編織一件毛衣，以前要分開編前幅、後幅、手袖，然後串連起來成為一件衣服。現在已有Whole Garment（無縫編織）的機器，可以如立體打印機般將整件毛衣編織出來，這些便是創新科技。

「很多製衣過程少不免會用人手去做，但現時多了很多自動化生產機器，亦多了很多Automated Guided Vehicle（自動導引車），用來運載裁片或做好的衣服，令流程由開始生產到包裝時，自動元素比以前高了很多，人手出現的問題便會減少，生產力效率亦會相應提高。」

業界利用納米技術製作「跣水」物料的衣服，只要用水便能沖走污漬。

精彩影片
請掃QR code

新型「納米膠囊」衣服原理



結合音樂影視產業

運用大數據提高銷售效果

至於銷售渠道方面，陳祖恒透露，業界可以透過分析銷售數據來提高毛利：「這一行其實可以很賺錢，如果能夠每一次在消費者想買衣服時，衣服以正價出售而且全部賣出，毛利會比做科技如電腦、手機大得多。但現實採購的計劃中，無法準確去評估，要購入多些粉紅色抑或粉紫色的衣服，就如下賭注。」

陳祖恒坦言，有些服裝品牌失敗之處，在於採購太多消費者不要的貨品，然後減價促銷，盈利便會變差：「如果有多些銷售數據，和工廠的連繫更加密切，我們便可以成功配對消費者願意花錢買的衣服，不會缺貨，消費者不要的東西不要做，或者做少點，這樣會更有效率、成功率更高。」

陳祖恒說紡織及製衣業利潤高且需求大，絕對有得做。（中新社）

與時並進 活化轉型才是贏家

在現時的「後疫情時期」，全世界消費模式都正在改變，打擊了不少傳統行業的前景。陳祖恒深信，有危才有機，而誰願意去改變、調整自己，誰就會是贏家：「因為最基本的一件事，你會否不買衣服？不會，只差在我們買甚麼衣服、甚麼品牌而已。」

他以一些歐美的「輕奢侈」品牌為例：「第一，以前做得很成功的品牌，並不代表『後疫情』會很成功。第二，人口老化之下，其實品牌會跟着消費者一起老去。譬如品牌剛創立時，消費對象可能是2、30歲年輕人，當10年後那班消費者已變成3、40歲，品牌的款式也跟着老了10歲，而20歲的人卻不會去光顧這個品牌。現在有些過去很成功的牌子，現在都有點老化，最後甚至將品牌賣了給別人。」陳祖恒認為，這些品牌要麼活化轉型，要麼創立一個新的年輕品牌，否則難以在市場上繼續站穩住腳。

陳祖恒衷心相信，紡織及製衣業不是無得做，問題是如何做：「要從科技、材料、系統上革新，要很Open-minded（開放）地放開以往的做法，去面對新的將來。」

陳祖恒早前親身前往中環街市，與本地時裝設計師交流。

陳祖恒對本地紡織及製衣業的前景有信心，指「肯定有得做！」

用時裝說好香港故事

隨着新冠疫情逐漸減退，本港全面步入復常階段。近期本港演藝事業再度興旺起來，演唱會、舞台劇、電影、電視劇百花齊放，演出者都需要大量演出服裝，造就了本地時裝設計師的發展機會。陳祖恒表示，未來會積極推動本地時裝設計業結合音樂、影視等文化藝術產業，希望雙方能建立長期合作關係，亦期望政府可以加大力度支持，譬如由高官帶頭穿上本地時裝設計師的作品。

陳祖恒當日前往欣賞張敬軒演唱會（圖左），對張選用本地時裝設計師Derek Chan的作品感到鼓舞。

張敬軒演唱會用本地品牌感鼓舞

歌手張敬軒去年底舉行演唱會，演出時穿上了本地時裝設計師Derek Chan（陳進傑）創立的個人品牌「Demo」時裝，以一套黑色西裝配以肩膀上巨型立體花瓣裝飾的拖尾長斗篷，型格得來又不會過於浮誇，換來一致好評。

Derek在香港理工大學攻讀時裝設計，取得時裝與紡織品設計哲學碩士後，隨即展開他的設計事業。2012年他參加「香港青年時裝設計家創作表演賽」，之後於2014年創立個人品牌「Demo」，展現男性溫文爾雅的一面。

陳祖恒跟太太早前也有入場欣賞張敬軒演唱會，他對張敬軒採用本地時裝品牌感到相當鼓舞。不過他坦言，事業有成的本地時裝設計師雖然有，但為數並不多：「譬如大家都知道Vivian Tam（譚燕玉），成功走向國際的時裝設計師；還有Dorian Ho（何國鉦）做晚禮服和結婚晚裝也很有名。」

今次Derek Chan的時裝能登上演唱會舞台，他認為是一個很好的契機讓大家知道，其實香港各行各業都能夠提供不同舞台，給本地時裝設計師發揮所長：「譬如一個明星如能夠穿起港產服裝，或者本地電視劇、節目、廣告、歌手願意去穿，我相信對推動設計師走向成功，是個很好的方向。」

期望內地春晚藝人展現香港時裝

陳祖恒又舉例，香港每年都有舉辦電影金像獎頒獎典禮，能不能有某些明星或司儀參與活動時，找本地設計師幫手設計服裝？而他最想看到的，是香港藝人能夠在內地中央電視台的春節聯歡晚會上，穿上香港時裝設計師做的服裝。

除了文化演藝事業外，陳祖恒認為時裝設計亦可以廣泛利用於日常生活之中：「譬如某個時裝設計師擅長設計制服，香港有這麼多機構，撇除制服團體和紀律部隊之外，譬如機場員工，他們都要穿制服，可以請他們做設計。」

陳祖恒希望利用時裝設計，說好香港故事。

文體旅局長應帶頭支持本土時裝

陳祖恒讚揚今屆政府「槍口對了」，就是將文化、體育和旅遊放在一起，改組成立了文化體育及旅遊局，現在正是政府思考如何從文、體、旅之中，將時裝體現出來。他希望政府官員能夠帶頭做示範，穿着本地時裝設計師作品，身體力行支持本土創作：「譬如我們的文體旅局長，願意穿上某位男裝設計師設計的領帶來工作、外訪，正是向外界宣傳的好機會，增強本地時裝設計師的認受性。我常常說時裝是文化的一個載體，我們的設計師也能夠藉着時裝，說出很好的香港和中國故事，輸出我們的文化。」

對於事業剛剛起步的本地時裝設計師，陳祖恒認為，若然他們覺得建立自己的品牌有困難，可以先跟工廠或品牌合作設計服裝，待時機成熟後才建立個人品牌，這樣可以避免遇到很多不明朗因素，亦能減少創業失敗的機會。

本地時裝設計師Derek Chan（右）及Mite Chan（左）攜手創立本地時裝品牌Demo。

拼搏何沛珈為上位：我條底線可以很低

文：陳偉立
攝：Cody Wong
場地提供：handsup_party

何沛珈表示去年嘗試了很多新挑戰，雖然失落了飛躍進步女藝人，但自覺得到的很多，來年會更努力。

去年底TVB搞新意思，舉行《香港小姐再競選》讓一眾落選港姐再參選，由外型省鏡加舞功出色的何沛珈（Roxanne）贏得冠軍。Roxanne除了主持《東張西望》，亦曾憑處境喜劇《愛．回家之開心速遞》中大跳椅子舞一幕俘虜網民，具有上位潛質！獅子座的Roxanne自認好勝心強，加上入行是其亡母的遺願，直言要做好成績報答親恩，即使已單身三年仍不急於拍拖，繼續專心工作樂於Single。

何沛珈身材均稱，又不介意在社交平台分享泳衣照。

何沛珈去年參加《香港小姐再競選》並勇奪冠軍。

選美是過去不少香港女孩子的夢想，希望一夜成名蛻變鳳凰，曾於2020年參選香港小姐競選的何沛珈（Roxanne），當時五強止步，去年把握機會參加《香港小姐再競選》，終於吐氣揚眉榮登冠軍兼獲「更上鏡小姐」殊榮！Roxanne亦開始作多方面發展，除了繼續主持資訊節目《東張西望》，亦加入《學是疫學非》，並且開始嘗試拍劇，在處境喜劇《愛．回家之開心速遞》中飾演細龍生女友「Luna」一角，憑跳椅子舞一幕備受矚目，獲大批網民稱讚又索又有潛力！

感激亡母鼓勵入行 望做出成績報親恩

Roxanne直言去年是個人飛躍進步的一年，嘗試了很多新挑戰，講到再次選美的目的及兩次不同感受，她說：「兩次參加的心態是完全不同，當年是為了滿足媽咪的最後心願，這次純粹想表現自己，亦想為落選港姐平反，落選不一定代表質素較差，我們同樣是不斷默默努力！不過我起初曾想過退賽，怕再次落敗會很丟臉，但跟朋友傾偈後開竅了，我參選的主要目的是希望更多人看到自己，應該好好把握機會，也不知道公司之後會否再舉行同類節目。」自小喜歡跳中國舞，為比賽花了一個月時間苦練傣族舞，拍劇及拍外景訪問後再跟舞蹈老師練習至半夜，幸出來

曾經想過退出《香港小姐再競選》，因怕輸不起，但何沛珈後來想通了，只要好好把握機會，盡了力就夠。

26歲的何沛珈實情是小女孩一名，表情豐富又搞笑。

《愛．回家之開心速遞》

《醫醫，我不想再病了》

何沛珈除了做主持、演出綜藝，也參與劇集演出。

效果反應甚好，更獲得藝人前輩點名稱讚，令她受寵若驚。

Roxanne自小就表演欲爆燈，喜歡模仿電視劇人物，例如扮清宮劇格格的走路方式，又會模仿不同角色講對白，亟得屋企人相當開心！Roxanne特別感謝亡母多年來對她的栽培，讓她學彈琴及跳舞，甚至參加選美都是因為母親鼓勵：「那段時間她（母親）病了，我很想照顧她，但她堅持叫我參選，認為應該趁年青去試，的確我在醫院工作她未必會看到，不過她可以在電視機內見到我的表現，不論是在《東張西望》採訪，或是每次幕前演出，那怕只得幾秒，她也會說『囡囡好靚！』會覺得安慰。」提起亡母，Roxanne回憶湧現不禁哽咽，停頓了一會才繼續說：「媽媽教導我做人要感恩，要多謝所有給機會自己的人，因為別人對自己好不是必然的，我答應了她會好好照顧妹妹，亦希望我在這一行做到成績給她看到。」

視阿佘為奮鬥榜樣 不介意作性感演出

入行短短兩年，Roxanne已是主持及演戲雙線發展，她認為兩者各有難度，主持《東張西望》做街訪時經常食檸檬，訓練到她更有膽量及臉皮更厚，而她表示更想向演員方向發展，視偶像佘詩曼為奮鬥目標：「我特別想請教她拍喊戲，阿佘演感情戲收放自如，特別深刻當然是她在《使徒行者》中，有幕醫院戲接連得知三位母親死訊，連環爆喊的場口，非常厲害！如果阿佘會再返TVB拍劇的話，很希望可以跟她同場演出！」她直言求學時曾演過舞台劇，但直至入行後才正式修讀TVB的演技課程，自覺仍需多多鍛鍊。對於在《愛．回家之開心速遞》中飾演一個有點壞壞的女生角色，除了跳椅子舞令人驚艷，更有一集分飾潘金蓮，演出相當

放得開，她笑說：「也不算太難，每次演出我都盡量投入，我當自己真的是那個角色，如果是較重要的場口，我在現場就不會跟人說笑嬉戲以免分心。」擁有Fit爆身材的Roxanne，有纖腰又有長腿，笑言平日一直很努力Keep Fit，講到《愛》劇的嫵媚角色獲讚，問到會否接受更性感演出？她說：「為了工作我條底線可以很低，如果角色需要裸露我也可以接受，但相信電視尺度也不會太過分！只是保持身材需要多點付出，例如我為了今日的訪問，前日開始就喝少了水，食麵都是清湯，我跟很多女藝人一樣，長期過着無味生活，但習慣了就可以。」

Roxanne有份提名今年的飛躍進步女藝員一獎，但面對強敵郭柏妍、劉穎鏗、陳曉華等，最終未能打入五強，她直言是意料之中，能獲提名已是超出預期，特別多謝曾給予她機會的監製及前輩，希望明年再有機會提名。問到之後最想嘗試哪些角色？她表示希望演打女或醫生：「因為我有跳舞底子，相信學動作會較易上手，很想扮做古裝俠女！另外我本身是讀護士課程，最近有監製找我演一些護士的角色，即使對白不多，但我對醫療室應該要做甚麼會較為熟悉，若可選擇的話，我最想扮演醫生，比較權威一點，可以指揮其他醫護工作！」

在《愛．回家之開心速遞》飾演Luna，這幕椅子舞大獲好評。

何沛珈表示珍惜每個演出機會，對提攜過她的人也心存感激。

何沛珈直言不急於拍拖，目前是照顧妹妹和努力工作為先。

單身三年唔急拍拖 再揀伴侶要成熟男

外表省鏡的Roxanne不乏男Fans喜愛，但其戀愛路卻相當單調，原來已單身三年，對上一次拍拖已是大學時代，她自認個性很宅很少外出玩，加上這兩年工作很忙，完全無遐拍拖：「我自己不心急，反而家人擔心我嫁不出去，試過為我安排相睇介紹男生，但我都一一推卻，實在太尷尬了！我覺得感情是講感覺，會遇到時就會遇到，（這麼久沒有拍拖會否覺得寂寞？）都會，於是我多看有關哲學的書，增值自己，加上前段時間媽咪離開了，暫時心中仍未放得開，我覺得女孩子最重要有獨立經濟，有自己的生活，總之30歲前能拍拖就可以！」問到其擇偶條件，她表示要顧家，愛她及其家人、細心，因為自己比較粗心大意：「外型上比我高就可以，我較喜歡斯文類型，希望年紀比我大一些，之前有個男友比我小，好像照顧弟弟一樣，感覺不是太好。」

精彩影片
請掃 QR code

後記：

Roxanne於8月1日出生，獅子座，訪問期間她多次自封是「典型獅子女」，翻閱星座書的「獅子女特質」，包括單純熱情、個性率直不記仇……Roxanne表示事業上她相當有好勝心，參加兩次選美都用盡全力，但遇到真正喜歡的人時則會變身小貓咪，變得嬌柔體貼，正是獅子女的外剛內柔性格！期待Roxanne有機會拍攝愛情劇，將其Sweet爆小貓咪一面展現給我們欣賞吧！

香港第一撈翅

南北匯

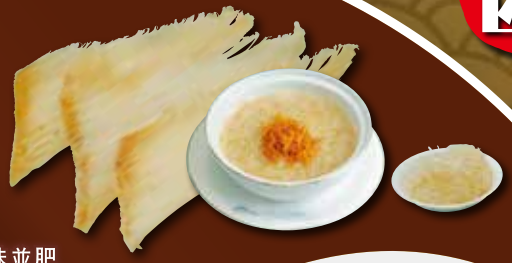
魚翅是中國傳統的名貴食品之一，始見於《宋會要》。有說中國人食用魚翅的習慣源於鄭和，《明宮史》記載，明熹宗喜食以魚翅、燕窩、蛤蜊製的「一品高」。

「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。

頂級魚翅

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。

瑤柱銀芽

瑤柱、銀芽，絕對是絕佳配搭。瑤柱富含 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」3步曲

Step 1 金湯點睛

風水玄學上，有「左手進財」一說，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 撈起撈喜

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；撈三下，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」的說法，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

桃花、梅花現在也已滿開。

園內四周隨處也可找到不同品種的花卉。

鐘花櫻桃又稱山櫻花，色澤桃紅，形態優美。

嘉道理農場 春日花卉盛宴

廣闊園地 細賞櫻紅綻放

春天是賞花的季節，近日在東涌東海濱長廊和赤蠟角南路一帶，便因有大片廣州櫻盛放而引為熱話，並吸引不少惜花人專誠前往打卡，若你也像不少港人一樣對賞櫻情有獨鍾，除可走入東涌一睹盛況，位於大埔林錦公路的嘉道理農場，亦是不可錯過的好去處。這個早於上世紀五十年代便已設立的保育園地，不但擁有悠久歷史，園內更有極其豐富的自然生態，其坐落大帽山北坡的一百四十八公頃園地，不獨遍布不同的主題植物園、菜園及梯田農圃，能讓遊人細賞各式植物，佔據廣闊山巒深谷的環境中，更處處是優美花姿。事實上，嘉道理農場四時皆有花卉盛放，就是2月早春，已是繁花似錦，當中由淡黃的金花茶、如紅絨球的朱纓花、彩藍的可愛花，以至木薑子、紫藤、石斑木、箭杜

農曆新年過去，開始步入早春季節，此刻的最佳節目，無疑是出走戶外尋覓花蹤。不少人也趕着報名參加日本賞櫻團，但其實位於本港大埔的嘉道理農場現已繁花盛放，繽紛花色遍布園內山頭，當中尤以茂林深處的梅花、桃花及鍾花櫻桃最為悅目，姹紫嫣紅，美不勝收；至於另一邊廂的西貢大枕蓋，亦有奪目的吊鐘花海，細小花苞猶如紅彤彤的小巧風鈴，春風吹拂下搖曳生姿，明媚春色同樣令人醉倒！

文、圖：WW

上山區胡挺生先生紀念亭一帶是櫻花的集中地。

鵑、吊鐘花等等，品種之多不但令人體會到春回大地的朝氣，更稱得上是花多眼亂！

雖說園地內隨處都可尋得花蹤，但要數早春最受歡迎的主角，除了梅花、桃花等大熱品種，還有別名山櫻花的鐘花櫻桃。鐘花櫻桃由一月下旬起開始綻放，此刻來到園地內的上山區，便可賞得此花，其中以胡挺生先生紀念亭一帶最為集中，漫山遍野的花海美景，令人看得賞心悅目，遇上山頭雲霧繚繞的景致，更形成一幅優美的春日圖畫，而當走入花叢之間，還可近距離細賞花姿，看着桃紅色澤的鐘花櫻桃，與粉嫩的梅花和淡白的桃花互相影襯，更予人勃發生機，春意盎然！

值得一提的是，由於鮮花主要集中在上山區位置，從農場入口步行，不免要多花氣力登山，幸而園方為照顧賞花人士，特別在花季期間加密園內觀光巴士的班次，入園時不妨同時購買車票，便可輕鬆地細意賞花。

茂密的櫻花樹林花姿燦爛奪目，賞花氣氛不比外地遜色。

雲霧繚繞山巒，與山上的鐘花櫻桃形成一幅動人的春日圖畫。

春季1、2月份是嘉道理農場鐘花櫻桃開花季節，遊人可走入花叢間欣賞繁花盛放的景致。

位於半山上的猛禽護理中心，飼養了多頭不同品種的受保育貓頭鷹。

近農場入口處可找到創辦人嘉道理爵士的雕像。

保育陣營 認識自然生態

嘉道理農場幅員廣闊，除了觀賞綻放櫻紅，遊人來到園中，還可發掘許多自然生趣。作為一所自然保育及教育中心，嘉道理農場不但滿布優美風景，園地內更有許多生態設施，讓遊人認識大自然。除可到吊鐘路、仙人掌花園、修女花園等地賞不同花卉植物，或是到彩虹亭、嘉道理兄弟紀念亭、四柱擎天等多個遊點打卡賞景，感受閒適寧靜的氣氛。喜愛動物的大小朋友，更可於近農場入口的下山區內，走訪如艾先生猛禽護理中心、蝴蝶園、昆蟲館、猴子樂園、豬舍、爬行動物觀賞台等場地，看看不同種類的貓頭鷹、蜥蜴、猴子、松鼠或可愛的肥豬，當然，你還可到園地內小店選購農場產品，不可錯過的還有鄰近入口處、以永續原則經營的慧食營，品嘗注重天然滋味的餐膳，已足夠讓大家消磨一整天！

要留意是，農場更不時舉辦系列活動及各類課程，由動物覓趣、落日森林漫步、木工工作坊等各適其適，務求讓大眾更親近及愛惜自然，善待環境。

遊大刀屙 環賞無盡風光

行山人士若然體力許可，遊畢嘉道理農場過後，不妨轉攻山徑，享受健行之樂，皆因在嘉道理農場所在的林錦公路的另一方，正是登臨大刀屙的行山路徑起步點。

這個熱門行山勝地，因山勢陡峭，山脊兩側薄如刀刃而得名，乍聽名字雖然甚具霸氣，但其實要完成大刀屙這條遠足路線難度尚算不高，九公里的路程縱然漫長崎嶇，卻因位處林村郊野公園和大帽山郊野公園的中間，山脊被大帽山和雞公嶺兩座大

來到五百六十六米的最高點，可環迴觀賞美景。

大刀屙以山勢陡峭，山脊形如刀刃而得名。

園內多間小屋各自展示不同昆蟲動物的生態。

廣達一百四十八公頃的嘉道理農場面積甚廣，隨處遊逛已能感受置身山林間的寫意氣息。

嘉道理農場暨植物園
地址：香港新界大埔林錦公路
收費：成人＄50、四至十一歲幼童＄25、六十歲以上長者＄20
開放時間：星期一至日早上9時30分至下午5時正
交通：1）於太和站下 ，轉乘64K巴士往元朗西方向；或 2）於西鐵錦上路站下車，再轉乘64K巴士往大埔方向；至嘉道理農場巴士站下車。
網頁：www.kfbg.org

山夾着，滿目盡是豐富開揚的美景，邊行邊賞景，令人倦意全消，不經不覺便能完成全程四個半小時的行程，當中除會經過巨石地標，在抵達海拔五百六十六米的大刀屙最高點時，更可以三百六十度環迴賞景，此時乘着清勁風勢鳥瞰無盡自然風光，一側是大帽山、林村和嘉道理農場景色，另一方則可俯視錦田、元朗八鄉和石崗軍營一帶，天色好時甚至可遠眺大埔八仙嶺和馬鞍山等山巒，風景壯闊秀麗，予人大地在我腳下的不凡氣勢！欣賞風景後回程下山，可經過北大刀屙、蝴蝶山及蓬瀛仙館，在粉嶺站結束旅程。提提大家，山頂雖可盡覽美景，卻因位置開揚，隨時要面對烈日當空的情況，若夏日前來登山，謹記預備足夠補給！

艷紅吊鐘花雖然小巧，但有如小風鈴的形狀，可愛吸引。

大枕蓋山頂附近一片林地是吊鐘花盛開之處。

西貢大枕蓋 早春吊鐘花海

早春是吊鐘花盛開的季節，除了嘉道理農場內可找到這種趣緻小花，位於西貢的大枕蓋，更是觀賞吊鐘花的名所。

要登大枕蓋，可在北潭涌及麥理浩徑起點附近出發，沿路拾級而上，兩旁均有翠綠樹蔭，而當來到途中的觀景台，更可一睹西貢海的無敵景致，初段路程算是輕鬆，惟及後路況漸見崎嶇，陡坡上開始出現較多碎石，大家難免要步步為營，只是來到高處，已逐漸得見吊鐘花的蹤影，不免教人分心。

經過一個多小時上攀，終於來到四百零八米的山頂標高處，此時於山頭的一處林地，遊人大都會按捺不住，即時撲入眼前的吊鐘花海之中，原來這裏正是大枕蓋吊鐘花最密集之處，只見大眾鑽入花叢之間，各自尋找最滿意的花姿，部分人輕倚花樹打卡，也有細意觀賞吊鐘花的美態，遠看就如一大群小孩在林中捉迷藏，氣氛熱鬧興奮。雖然吊鐘花的花苞體積細小，但形如小風鈴的姿態卻是可愛誘人，而大枕蓋的吊鐘花樹更以茂密聞名，一串串的搖曳生姿，加上其艷麗粉紅色澤，確予人花團錦簇的春日氣息，要留意吊鐘花花期是每年1月至3月，欲欣賞其美態便要把握機會！

沿途路況稍見崎嶇，但難度未算極高。

下山時可經蝴蝶山回程粉嶺。

脊醫解密

「拉筋一寸 命長十年」？

運動員比賽之前都要熱身，拉筋目的是減低受傷機會。不少人都知道拉筋有益健康，但是能夠配合個人生活習慣所需，才是最有效舒展關節肌肉的方法，工作長期坐着或站着的人，拉筋動作便有所不同。談論拉筋的好處之餘，亦找來瑜伽導師示範一些適合都市人的拉筋動作，大家不妨試試。

文：脊醫王俊華

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

關節健康使人郁動靈活自由，應付日常生活之餘，在運動上也可發揮最佳表現；適當的拉筋有助放鬆關節肌肉，使活動幅度更大，手腳運用自如，心情自然輕鬆舒暢。

長期坐 上下交叉綜合症 拉筋放鬆肌肉 改善姿勢

都市人低頭用手提電話，上班族長時間對着電腦頭部會不自覺傾前，若沒有足夠拉筋伸展肌肉和關節，本身又有上交叉綜合症，即經常寒背，會容易感到肩頸酸痛，嚴重者更會引起頭痛症狀。上交叉綜合症是上半身肌肉不平衡的綜合症，頸前面的肌肉與中下斜方肌過弱，而頸後面的肌肉、上斜方肌與胸肌過緊，過弱與過緊肌肉形成兩條交叉線，患者肩膊會微微向上縮起，並且向前彎；目測可見側面、耳窿與肩膀中心點，有沒成一直線，否則是重心擺錯，即所謂寒背。

至於坐得過多、運動過少的朋友，則容易有下交叉綜合症，患者腰椎軟骨長期受壓，更會出現椎間盤突出，盤骨關節功能性問題。下交叉綜合症是大腿前面四頭肌與背肌過強，大腿後面肌肉與腹肌過弱，過強與過弱肌肉分別形成各一條直線，正好有如交叉線，患者走路時臀部會不期然提高，姿勢像鴨子。目測可見其正面，例如肩膀左右不平衡，盤骨左右高低，行路時有單邊八字腳，或兩腳尖指的角度不同。

這些因姿勢不良而產生的肌肉不平衡，可引致不同程度痛楚，關節肌肉經拉筋放鬆後，可減少因繃緊肌肉引起的機械壓力（Mechanical stress），從而消退痛感。同時，透過鍛鍊過弱肌肉和伸展特定肌群，更有助身體動作協調，減輕肌肉與骨骼的痛感（Musculoskeletal pain），幫助肌肉平衡，改善不好看的站立行路姿勢。

長期站立 靜脈曲張 拉筋促進血液循環

有些職業，例如從事零售業、飲食業、建築業及教育行業，都需要長時間站立，雙腳以至腰椎均承受一定壓力，曾經有位老師在求助脊醫之前，去了腳部按摩，求診時發現她的腳部瘀黑，腳麻痺劇烈，檢查發現小腿有靜脈曲張；特別要提醒有靜脈曲張人士，不宜接受太

瑜伽動作 助關節肌肉靈活彈性

今次請來瑜伽療癒導師黎樂欣Zora示範，適合上班族及跑步人士的拉筋動作。

四字腳伸展

適合：久坐辦公室人士
目的：改善坐姿，舒緩臀大肌。

1：坐在椅子把右腳曲膝，放左邊大腿上。
2：吸氣拉長脊骨，呼氣把腹部壓向大腿，雙手垂下，深呼吸5至10次，感到右邊大腿及臀部外側有拉扯。吸氣回正，轉另一邊腳，重覆動作。

牛面式前彎

適合：經常站立人士
目的：改善站姿和盤骨不平衡。

1：坐在地上，雙腳曲膝交叉疊放，雙膝盡量貼近，雙手按在腳腕。
2：吸氣拉長脊骨，呼氣把腹部壓向大腿，深呼吸5至10次，保持緩慢有規律的呼吸節奏。吸氣回正，左右兩腳換轉方向，重覆以上動作。

攀足式腳腕伸展

適合：跑步前熱身
目的：防止受傷拗柴。

1：坐在地上雙腳伸直，把右腳曲膝放在左邊大腿，腳掌盡量貼近腹部，左腳趾指向天，雙手高舉伸直，吸氣拉長脊骨。
2：呼氣把腹部壓向大腿，雙手扣着左腳掌，深呼吸5至10次，感受到左腳腕有拉扯伸展。吸氣回正，轉另一邊腳重覆動作。

攀足式放鬆

適合：跑步後拉筋
目的：減少DOS遲發性肌肉痠痛

1：坐在地上雙腳伸直，腳趾指向天，用毛巾或瑜伽繩扣着腳尖，吸氣拉長脊骨，呼氣把肚壓向大腿，深呼吸5至10次，感受到小腿緋腸肌及大腿有伸展，吸氣回正。
2：如用毛巾已能輕鬆做到動作，不妨試試以雙手直接扣着腳尖，重覆以上動作。

以上瑜伽拉筋動作宜多做多練，持之以恒，筋腱自然有所改善，對關節健康肯定有所裨益。

大力的按摩，因嚴重者會有中風危機，上述個案的腳部瘀傷是代表微絲血管爆裂，若靜脈血塊被按裂，血塊會經由血管流向其他地方，可導致中風。

血液經由心臟泵出，代表上壓；血液能夠回流至心臟，是因為肌肉收縮，形成下壓把血泵上；有科學家稱，小腿是第二心臟，小腿肌可發揮肌肉「泵」作用，輔助血液回流心臟。故此，有人會用熱水浸腳來養生，目的是幫助血液循環。

長期站立影響血液回流，拉筋可令肌肉適當收縮，促進血液循環，疏通堵塞的筋腱，不但改善腳部浮腫，更有助降低中風的風險，因而坊間有說「拉筋一寸，命長十年」，也不無道理。

運動前後拉筋 有助預防受傷

做運動必須要拉筋，不止是運動前的熱身，運動後亦要作拉筋動作。有運動習慣的人一定試過劇烈運動後，翌日全身肌肉痠痛不堪，這就是遲發性肌肉痠痛（Delayed Onset Muscle Soreness，簡稱DOMS），DOMS不會在做完運動即時顯現，而是12小時後才浮現，更會於48至72小時內達致痠痛高峰，需要5至7天才能消退。定期拉筋可以改變肌肉屈伸的長度與形狀，消除筋膜黏連，流向肌肉的血液可因而增加，加快新陳代謝，繼而縮短DOMS的時間。

運動量不足肌肉呈收縮繃緊，當要進行大幅度動作時，肌肉因缺乏延長能力容易拉傷。拉筋可令關節肌肉回復原有靈活柔軟，增強平衡能力，可避免跌倒受傷。

堅雜誌
Magazine
拼搏何沛珊為上位：
我條底線可以很低
P.36