



沈運龍見證李家超中東行

# 「雙中時代」 機遇無窮

P.20



為方便市民換證

入境處首次推「加班」安排

議員紛紛給like



敦促其他政府部門  
以此為「榜樣」多效法



目 錄 / c o n t e n t s

003	堅 評	香港須不負中央厚望積極奮進
004	封面故事	為方便市民換證 入境處首次推「加班」安排 議員紛紛給 Like
012	兩會專題	全國「兩會」支持香港發展經濟改善民生 學者關注大灣區時代香港的角色轉變
020	一帶一路	李家超出訪圓滿成功 勢掀雙邊投資熱潮 中東王子沈運龍：「雙中時代」機遇無窮
028	土地流標	賣地吹冷風 政商暗角力 罕見流標「三重彩」
036	娛 樂	王賢誌：「我想為LGBT行多一步」
042	飲 食	煙燻魔法 誘發肉香
044	美 容	目露春光 2023 春夏 10 款必買眼妝
046	健 康	不孕原因多籬籬 中醫助孕有妙法

封面故事 /



堅 Magazine

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

編輯部：

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

廣告部及市場部：

電話：+ 852 2157 9881  
傳真：+ 852 2157 9880  
電郵：ad@kinliu.hk

PUBLISHER 出版人：

諾訊國際有限公司

PRINTER 印刷：

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

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



手機應用程式  
免費下載



## 香港須不負中央厚望積極奮進

全國「兩會」在京開幕，為今後五年發展開局定調。在人大開幕會議結束時，國家主席習近平特別與首次列席會議的行政長官李家超打招呼。這個細節，引起人們的注意，外界解讀，這反映出中央對由亂入治，並正走向由治及興的香港的肯定，亦是對香港未來在國家發展中獨特地位的高度重視和支持。香港應不負中央厚望，積極奮進，鞏固好由亂入治的局面，加快推進由治及興的步伐，發揮獨特優勢，貢獻國家現代化建設和中華民族的偉大復興。

全國人大會議3月5日在北京開幕，開幕會議結束之時，國家主席習近平在與總理李克強握手之後，在全場熱烈的掌聲中依次離開會場。當他經過李家超座位前的通道時，特別停下腳步，抬手指向李家超，隔排與李打招呼，李家超隨即握拳點頭回禮。雙方在會場中的簡短寒暄互動，引人注目，成為全場焦點。

在全國「兩會」這樣的重要場合，國家領導人的細微動作，也能釋放出重要的政治信息。今年是換屆年，全場兩千多位人大代表，還有兩千多位政協委員列席，主席台上也有兩百多人，不少人是首次參與會議，而習近平獨與李家超寒暄打招呼，這肯定不能只以李家超首次列席會議作為解釋。

這次會議中，國務院總理李克強在《政府工作報告》中，總結過去五年在港澳工作取得的新進展時指出，依照憲法和基本法有效實施對特別行政區的全面管治權，制定實施香港特別行政區維護國家安全法，落實「愛國者治港」原則，推動香港由亂入治走向由治及興的新階段。深入推進粵港澳大灣區建設，支持港澳發展經濟、改善民生、防控疫情、保持穩定。

香港實現由亂入治，建立起符合《憲法》和《基本法》的憲制秩序，落實中央全面管治，落實「愛國者治港」原則，開啟由治入興的新篇章，這既是中央取得的成就，也是香港特區過去一段時間努力的成果。習近平在人大會議上特別主動地與李家超寒暄，包含着對香港在這方面工作充分肯定意思。

香港在走向由治入興的新階段，仍須不斷地發揮好自身的獨特優勢。習近平去年七一在香港發表的重要講話中指出，「背靠祖國、聯通世界」是香港得天獨厚的顯著優勢。中央對香港一直充滿期待，希望香港能夠為全面建設社會主義現代化國家、實現中華民族偉大復興，作出更大貢獻。習近平在大會中特別與李家超寒暄，也包含着對香港未來發展的支持和期待。

中央肯定香港的工作，支持香港繼續鞏固穩定的局面，發揮獨特的作用，香港應不負中央的期許，團結一致，集中力量，全力發展經濟，改善民生，讓「一國兩制」行穩致遠。

中聯辦主任鄭雁雄在參與人大會議審議《政府工作報告》時指出，中國式現代化為香港帶來重大機遇，香港「一國兩制」可為中國式現代化提供發展雙動力，必須發揮好香港獨特地位和優勢。

在國家未來的發展中，香港的作用不能忽視，香港不必再妄自菲薄患得患失，也不能繼續徘徊觀望蹉跎歲月，而應積極進取，奮發有為，進一步加強與內地省市的緊密合作，加快融入國家發展大局的步伐，發揮好「背靠祖國」的優勢，同時廣泛地聯通世界各國，拓展廣闊的發展空間，提升香港「聯通世界」的優勢。❶



換證

推「加班」安排

給like



為「榜樣」多效法

翁碧霞接受《堅雜誌》專訪，  
解說入境處的貼心安排。



港島辦事處3月6日首日  
「加班」安排情況，秩序  
良好。



為方便市民  
入境處首次  
議員紛紛

敦促其他政府部門以此

「加班」安排實施後，入境處目標是每星期最多處理1.8萬宗申請。



隨着本港恢復內外通關，不少內地或海外港人趕回港換證。為方便市民辦證，入境處宣布本月（3月）6日起，在分別位於港島、九龍、觀塘及屯門的4間人事登記處，推「加班」服務安排。「加班」時段包括：星期一至五下午4時半至晚上10時，以及星期六下午12時半至晚上10時。

入境處首席入境事務主任（人事登記）翁碧霞接受《堅雜誌》專訪時，就詳細解釋此「加班」安排的起因，當中存在的困難與挑戰，及最終希望做到「民有所呼、我有所應」的目標。

多位立法會議員對入境處今次安排大力讚賞。立法會議員江玉歡認為，「加班」服務回應到市民的訴求。立法會議員黎棟國認為，安排貼心具備「前瞻性」，值得給 Like。

立法會議員李梓敬就敦促其他政府部門，要以入境處為「榜樣」，特別是運輸署要多學習。香港汽車會會長李耀培博士對此表示認同，「一些特殊情況，或者特殊環境，其實要特事特辦」，不要過於「官僚」。

文：郭延桐

圖：黃冠華

入境事務處在2018年年底，展開「全港市民換領身份證計劃」，原定為期4年，至2022年10月結束。因應疫情關係，再次延長換證計劃，至今年（2023年）3月3日正式結束。原本處理換證的將軍澳、沙田、上水、荃灣等9間智能身份證換領中心，在計劃結束的翌日已正式停止服務。

截至2月中旬，入境處共發出約791萬張智能身份證。但換證人數依然居高不下，為處理計劃結束後的換證領證安排，入境處宣布，3月



入境處目前增聘了100多名退休的入境處人員以及合約員工，處理延長服務安排時段的申請。



入境處職員為市民解答查詢。



4日起，市民可先經網站或手機程式進行預約，3月6日起可於港島、九龍、觀塘及屯門的4間人事登記處「加班」時段換證。

### 首席入境主任翁碧霞： 疫情3年換證工作堆積如山

為何會有「加班」安排？入境處首席入境事務主任（人事登記）翁碧霞表示，雖然已經延長換證計劃安排，但最近入境處很多同事都留意到，為數不少的市民，在換證計劃的「尾聲」階段，湧入智能身份證換領中心換證。她亦預見，隨着通關逐步復常，累積了3年沒有辦理身份證的市民，會從內地或海外返回香港換證，屆時會令人事登記處的服務需求急劇上升，出現預約配額極為緊張的情況，故推出「加班」安排，目的是「為了幫助未換證的市民，同時確保不會影響到其他市民用入境處的正常服務」。

### 要先確保不會影響其他市民用正常服務

為確保一般人事登記服務不受影響，入境處設港島、九龍、觀塘、屯門、火炭及元朗6間人事登記處，在正常辦公時間，早上8時或9時起，會先處理一般人事登記服務，包括為年滿11歲或18歲的市民辦理身份證，為新來港人士、外傭等辦理身份證，協助遺失身份證或身份證損壞的市民補領身份證等。

翁碧霞表示，6間人事登記處，在正常辦公時間會照舊處理一般人事登記服務，另外其中4間增設「加班」時段（不包括火炭和元朗



翁碧霞表示，入境處「加班」工作，不會影響到該處的正常服務。



辦事處)，專門辦理換證計劃下未換證人士的申請，亦建議「現時有約10萬人」已經申請身份證而未領證市民，可於「加班」時段前往領取。

### 「加班」安排 最大困難和挑戰是人手緊絀

翁碧霞對《堅雜誌》表示，「加班」安排最大的困難和挑戰是需要安排額外人手，「因應通關復常，入境處各個範疇的工作都非常繁忙，實在難以在資源緊絀的情況下，再騰出人手去延長人事登記處的服務時間。所以我們現正增聘退休的入境處人員以及合約員工，處理延長服務安排時段的申請」，目前增聘了100多名。

她坦言，對於55歲以上退休人士，需要處理夜更和假期時段的工作，相對來說體能上的確存在挑戰，「幸好這些同事都是以前在入境處工作過，在入境處退休，一直保持服務市民的使命感」。

### 目標每星期處理「8萬宗申請」 提升約8成

翁碧霞指出，入境處過去幾個月，平均每月處理約4.3萬宗申請。「加班」安排實施後，入境處目標是把人事登記處的整體申請數量，由疫情前平均每星期處理約1萬宗申請，提升大約8成，至每星期最多可處理約1萬8000宗申請。她預計在未來數月，市民對申請身份證的需求仍然殷切，所以加班服務的安排暫時未有確實完結的日期，相信將最少要在未來幾個月內維持。

### 入境處

### 希望做到「民有所呼、我有所應」

最後翁碧霞表示，今次是入境處成立以來首度延長中心服務時間，希望與港人並肩同行，做到「民有所呼、我有所應」的理念。未來會繼續留意



「萬里長城長又長，不及運輸署條龍長。」每個工作日，運輸署四大牌照事務處，長期塞爆排隊處理各項手續的人龍。



李耀培認為，入境處今次的做法與運輸署過往做法有很大分別。



市民的服務需求，靈活調配資源，適時再彈性調整服務安排。最後，她不忘提醒市民，市民需要先經過網上或手機VdD預約，不接受並沒事先預約的申請，若有不法分子聲稱可為申請者「代排隊」或「即日籌」的黃牛飛都是騙人的，市民切勿上當。

### 香港汽車會會長李耀培博士：

### 入境處的做法與運輸署有很大分別

眾所周知，過往運輸署牌照事務處長期有長長的人龍排隊手續，又衍生到收費代辦的「排隊黨」，市民多年來怨聲載道。香港汽車會會長李耀培博士毫不諱言：入境處今次「加班」安排非常好，「當大家做一個比較，拿運輸署（過往做法）和今次入境處的做法，是存在很大分別」。

他續說，入境處今次明顯是做到「民有所呼、我有所應」，「其他政府部門，其實異曲同工之處是，都是要為市民工作，而車主和司機其實都是市民一部分，這就反映我們某些政府部門，缺乏靈活性，是不是做不到，未必是，但是如果你按本子辦事，很多事情都做不到。所以希望今次入境處做法，啟發到其他政府部門，應該以市民出發，或者說以用家行先」。

他認為，在對於一些特殊情況，或者特殊環境，就應該要特事特辦。看到積壓情況，其他政府部門就應該效法今次入境處去調整或者疏理，「舉例，在其他很多國家，是可以在郵局做換牌，一些簡單車輛執照，其實在郵政署是可以幫手做到，我們香港是否可以不要如此官僚，靈活處理問題，最終目的都是方便市民」。

### 立法會議員李梓敬：

### 我覺得運輸署一定要學習

立法會議員李梓敬表示，入境處推「加班」安排，「是一個好的方向，一個適當的做法，一個德政」。他解釋，



不少市民早知到運輸署辦手續「有排等」，索性「擔機仔」排隊。



疫情期間運輸署「在家工作」兩個半月，引發世紀長龍，被狠批漠視市民排隊之苦。



入境處職員為市民解答查詢。

李梓敬直言，運輸署一定要向入境處學習。



曾任入境事務處處長及保安局局長的議員黎棟國，大讚處方新安排具備「前瞻性」。



過往公務員被人詬病「少做少錯，不做不錯」的文化，在第五波疫情竟然在家工作為坊間所譁然，

「反而我們內地政府公務員，在疫情期間會主動加班，利用公餘時間幫忙圍封小區等編制以外的工作，行前一步」，今次入境處願意加班解決市民需要，絕對「值得讚許」。

他續說，入境處此舉對於其他政府部門更有「示範」作用，「可以鼓勵其他部門，在社會上有不同突然需要的時候，利用編制以外時間去完成需要完成的工作，值得其他政府部門學習，特別是我覺得運輸署一定要（學習），因為過往就被詬病輪候時間過長，漠視市民排隊之苦」。

### 立法會議員江玉歡：回應到市民訴求

立法會議員江玉歡表示，入境處延長服務時間，是回應市民訴求，因新年前剛全面通關，加上網上預約籌滿，收到不少市民指擔心來不及回港換證，也有很多長者因疫情不敢外出，故遲遲未換。入境處新安排相當貼



截至2月中旬，入境處共發出約791萬張智能身份證。



入境處宣布3月4日起，市民可先經網站或手機程式進行預約，3月6日起可於4間人事登記處「加班」時段換證。



# 自3月6日起

## 4間人事登記處的辦公地點

提供換領計劃下換領新智能身份證申請的人事登記處：

- 1 港島辦事處 灣仔告士打道7號入境事務大樓8樓
- 2 九龍辦事處 深水埗長沙灣道303號長沙灣政府合署3樓
- 3 觀塘辦事處 觀塘偉業街223至231號宏利金融中心2樓3號舖位
- 4 屯門辦事處 屯門兆麟街19號屯門兆麟政府綜合大樓3樓

## 換領計劃下換領新智能身份證申請的服務時間

星期一至星期五：下午4：30至晚上10：00時

星期六：中午12：30至晚上10：00時

註：各人事登記處於星期日及公眾假期休息

(資料來源：香港入境事務處)



精彩影片  
請掃QR code

### 立法會議員黎棟國：值得界個讚

曾任入境事務處處長及保安局局長的議員黎棟國，大讚處方新安排「非常貼心」，尤其是對於人生路不熟的海外回港市民，可找下班的親友陪同前往。他認為，「加班」是「非常明智的選擇」，皆因現時數個人事登記處均是政府物業，入境處要延長辦事處的辦公時間只需要調撥內部資源、人手配置便可以做到，「入境處今次的做法非常好，充分體現了他們的前瞻性，因為他們知道需求大了，靈活調配本身的資源及人力，為市民提供更好的服務，這件事值得向他們比個讚」。

心，可避免來換證的市民在正常辦公時間與其他服務使用者爭籌號。



江玉歡表示，入境處延長服務時間，是回應市民訴求。



九龍辦事處3月6日首日「加班」安排情況，市民有秩序進入。





全國人大會議開幕，特首李家超首次列席會議，聽取《政府工作報告》。

# 國「兩會」支持 港發展經濟改善民生

學者關注

## 大灣區時代香港的角色轉變



李江勝

全國人大會議3月5日開幕，為落實二十大精神開局定調。

## 中華人民共和國第十四屆全國人民代表大會第一次會議



全國人大和政協會議（「兩會」）正在北京舉行，今年的「兩會」是中共二十大之後舉行的首次會議，也是五年一次的換屆會議，將會產生新一屆全國人大、全國政協，以及國家機構的領導人，改革國家機構，制定新一屆政府的施政藍圖，是一次重要的會議。

總理李克強在今年的《政府工作報告》中，強調支持香港發展經濟改善民生，保持繁榮穩定。《堅雜誌》訪問了香港邁臻研究所總監宋立功博士和香港國際戰略研究院執行院長李江勝博士，他們認為，今年的全國「兩會」對香港十分重要，進入「大灣區時代」後，香港的角色和作用將會發生哪些變化，香港如何能更好地貢獻國家，提高自己，令人關注。

文：文武



總理李克強宣讀任內最後一份《政府工作報告》。

全國人大會議3月5日舉行開幕式，國務院總理李克強發表《政府工作報告》指出，國家今年發展主要預期目標是國內生產總值（GDP）增長5%左右。在港澳工作

### 支持香港發展經濟改善民生

全 國政協會議3月4日舉行開幕式，十三屆全國政協主席汪洋發表工作報告指出，過去五年，全國政協圍繞提升愛國、愛港及愛澳力量能力建設、推進粵港澳大灣區建設等建言，並鼓勵港區政協委員為推動《香港國安法》制定實施，以及為支持完善香港選舉制度等持續發聲，主動作為。

# 全香



宋立功

《香港國安法》於2020年生效落實，香港社會穩定下來。



習近平(左)去年底訪問中東。



本屆港區人大抖擻精神到北京開會，攝於大民大會堂外。

方面，他回顧過去5年的工作進展中提到，依照憲法和基本法有效實施對特別行政區的全面管治權，制定實施《香港國安法》，落實「愛國者治港」、「愛國者治澳」原則，推動香港進入「由亂到治」走向「由治及興」的新階段。並且深入推進粵港澳大灣區建設，支持港澳發展經濟、改善民生、防控疫情，保持穩定。

李克強又在今年工作建議提到，要全面準確、堅定不移貫徹「一國兩制」、港人治港、澳人治澳、高度自治，堅持依法治港治澳，維護憲法和基本法確定的憲制秩序，落實愛國者治港、愛國者治澳，支持港澳發展經濟、改善民生，保持香港澳門長期繁榮穩定。

### 關乎全局的布局 and 定調

今年的「兩會」，是中共二十大後舉行的首次會議。香港國際戰略研究院執行院長李江勝認為，這次「兩會」是新一屆中央政府組班的會議，開局關乎全局的布局 and 定調，是做好頂層設計，要破解深層次體制機制障礙，統籌當前和比較長遠的一些國家利益、國家發展問題的一次會議，也是要把國家的制度優勢，更好地轉化為治理效能的一次會議，因此十分重要。

### 機構改革步伐比較大

他指出，這次會議中的一個重要議題，將審議《黨和國家機構改革》的部分內容。實際上，自1954年以來，我們國家已經歷了多次機構改革，每次改革都涉及部門的合併拆解，而在換屆年的機構改革，步伐一般比較大，主要的目的是優化政府職能，便於推動各項工作。香港社會



習近平一直關心香港發展。



習近平在人大開幕式上特別與李家超打招呼。



李家超訪問中東，取得豐碩成果。

需要熟悉和適應這些改革，比如，特區政府須做好對接對口的工作。

此外，今年的「兩會」也將全面部署落實中共二十大提出的方針政策，推進中國式現代化。推進中國式現代化是新時代中國發展的探索，有很多未知的東西，包括探索香港未來應怎樣配合中國式現代化的發展，應該引起香港社會各界的關注。而且，推進改革的過程也是存在風險和挑戰的，香港作為中國的一部分，也須有充分的準備，才能打開發展的局面。

### 中央最關注香港社會穩定問題

李江勝認為，中央關注香港三方面問題，首先是社會穩定問題，穩定壓倒一切，社會穩定了，營商環境好了，才可以吸引更多投資，吸引更多海外遊客來港旅遊消費。

香港社會有一種看法，認為國安法「法定香江」，落實了國安法之後，香港社會不穩定的問題就已經徹底解決了。但李江勝並不完全認同這種看法，他認為，香港目前的社會穩定局面，是國安法和疫情共同作用之下的結果，僅從「47人初選案」審訊過程中，法院的玻璃幕牆遭擊碎一事，已可反映出社會不穩定因素仍然存在，一部分亂港分子沒有離開香港，蟄伏了下來，只是暫時沒有能力藉事搗亂而已，因此，中央仍然關注香港社會穩定的問題。

### 期望香港在國家外循環戰略發揮作用

其次，中央也關注香港自身的發展。香港自身存在的一些深層矛盾問題還未解決，香港本身競爭力也有待進一步提升。

再者，中央也關注香港在國家外循環戰略中的作用。他認為，國家目前所面臨的外部環境不容樂觀，所以希望香港在國家發展大局中，特別是在外循環戰略中，香港應發揮好超級聯繫人的作用，展現出超級聯繫人的能力，尤其在西方對中國施行技術封鎖的情況下，香港要有所突破。

李江勝舉例指出，國家主席習近平訪問中東之後，特首也前往中東訪問，這種做法本身是對的，但仍然不夠，「不能說國家領導人去了一個地方，打好了基礎，你再去強化」，還要打開更大的天地，香港作為超級聯繫人的能力要更好地展現出來，自己要有優勢去突破。

## 香港也成為 西方制裁的一部分

他亦指出，2019年之後，香港也成為西方國家制裁中國的一部分，但香港仍然可以發揮好「一國兩制」和普通法的優勢，可以在國家外循環戰略中，發揮更大的作用。

香港邁臻研究所總監宋立功則認為，香港已進入大灣區時代，中央最關注的是香港如何發揮好獨特優勢，協助國家引進來，走出去，聚人才。宋立功指出，現在已經進入「大灣區時代」，時不我予，要加快建設。

## 大灣區 是應對西方封堵的破局關鍵

宋立功認為，在美國將中國視為頭號競爭對手，中美展開全面競爭的大背景之下，中美對抗今後風險比較高，甚至有可能驚濤駭浪，不確定性、不穩定性增加。而大灣區則是破解美國封堵中國的破局關鍵。他指出，中央已經設下時間表，到2030年粵港澳大灣區要能夠與三藩市灣區、紐約灣區、東京灣區看齊，到2035年要讓粵港澳大灣區異軍突起，成為全球最重要的灣區。

他指出，大灣區有8,600萬人口，5.6萬平方公里，南接東盟國家，向西可通印度、中東，向東則連接日韓，這一亞洲板

塊總人口達30億，佔全世界三分之一以上，極為重要。其中，大灣區的首要任務是做好與東盟的關係，要走出去，建立與東盟的友好關係。

## 香港是大灣區最重要城市

而香港又是大灣區內最重要的城市。香港具有極佳的地理位置，五小時之內可以抵達亞洲地區幾乎所有的中心城市，香港也可以處理好與亞洲地區不同國家的經貿、文化對接，扮演十分重要的角色，具有十分重要的作用。

宋立功指出，近一段時間，特首前往中東訪問後，中東國家到香港設辦事處，中東企業來港投資，而大灣區已有多個中心城市的省級、市級、區級領導來港，情況十分罕見。國家也推出粵港澳大灣區內地城市6類人才來港簽注政策，力度很大。這反映出，國家希望香港成為聯通世界的一個重要城市。

## 港深合作創科取得突破

宋立功指出，發展創新科技則是大灣區的重中之重，創科提升經濟效益效能加強國際競爭最重要元素。香港成為國際創科中心，深圳也是內地首要創科中心，將配合香港，集中大灣區的人才，謀求一些關鍵技術的突破，例如，加快研究先進的晶片。

新一屆全國「兩會」，新當選的港區人大代表和政協委員未來在香港政壇的角色和作用也引人注目。宋立功認為，港區全國人大代表和政協委員除了代表香港市民參與國

家治理，反映香港的民意之外，也具有代表國家了解香港社情民意，監察特區政府施政的角色和作用。人大代表和政協委員接受投訴，可以到全國各地考察，向中央反映情況，提出意見和建議，具有十分重要的角色和作用。

粵港澳大灣區



## 落實「愛國者治港」人大政協更重要

落實了「愛國者治港」原則之後，在新的選舉制度之下，大家一條心做事，人大代表和政協委員在香港的作用將會更進一步提升。「立法會當然可以批評特區政府，人大代表、政協委員也可以做民意調查，平衡立法會」，宋立功相信，港區人大代表和政協委員也將會設立香港辦事處，便於與社會各界和市民聯繫，更好地履行職責，發揮作用。



精彩影片  
請掃QR code



三藩市



紐約



東京

## 經濟政策注重

### 防風險、穩增長、創就業、倡消費

每年「兩會」，國家經濟發展議題都是最受關注的焦點。李江勝認為，今年經濟的焦點問題可以用四句話來概括，即「防風險、穩增長、創就業、倡消費」。他認為，「兩會」涉及經濟方面的內容，可視為去年底中央經濟工作會議的延續，具體細化中央經濟工作會議的決定。

今年的《政府工作報告》將今年的主要預期目標訂為國內生產總值增長5%左右，居民消費價格升幅3%左右，城鎮新增就業目標1200萬人左右，城鎮調查失業率全年控制在5.5%左右，消費價格漲幅3%左右。李江勝認為，今年總的來說，經濟發展的外部環境比較令人擔憂，而推動高質量發展，必須要讓經濟增長保持在一個合理的區間。但他相信，今年國家的經濟增長有望可以達到5%，甚至更高一些的水平。

李江勝認為，防風險首先是要保障金融安全，此外要防範房地產行業和地方債務可能帶來的風險。穩增長主

要是提提振投資信心，要讓投資者有信心去投資。創就業主要是針對過去三年受疫情影響，有不少企業關門停產，而今年七月又將新增1500萬大學畢業生，估計疫後復甦的初期，很難一下子解決就業問題，仍須克服困難。倡消費則是擴大內需的需要，要循序漸進地推進消費，要讓老百姓口袋裏有錢，還要捨得花錢。

### 需解決支援民企問題

宋立功認為，最受關注的是如何支援民企，特別是小微企業的問題。銀行的國家貸款大部分都流向大型的央企、國企，導致民企和小微企業很困難，今年需要重點解決這一問題。

另外，中國持續出生率下降，國家雖已取消一孩政策，鼓勵生育，但由於城市的生活費提高，越來越多年青人不願意生育，國家也須推出政策，鼓勵生育。

## 外交面對挑戰

# 須在鬥爭中爭取合作共贏

中國外交如何推進，也是全國「兩會」廣受關注的議題。總理李克強在《政府工作報告》中，回顧過去五年在外交層面的工作時指出，中國特色大國外交全面推進，強調中國在外交上堅持敢於鬥爭、善於鬥爭，堅決維護國家主權、安全、發展利益，積極拓展全球夥伴關係，致力於建設開放型世界經濟，維護多邊主義，推動構建人類命運共同體。

### 促進世界和平與發展

李克強還指出，中國作為負責任大國，在推主國際抗疫合作、解決全球性挑戰和地區熱點問題上發揮了重要建設性作用，為促進世界和平與發展作出重要貢獻。

李克強在對未來外交工的建議中提出，中國仍將奉行獨立自主的和平外交政策，堅定不移走和平發展道路，堅持在和平共處五項原則基礎上同各國發展友好合作，堅定奉行互利共贏的開放戰略，始終做世界和平的建設者、全球發展的貢獻者、國際秩序

的維護者。  
李江勝認為，中國仍然要在聯合國國框架裏發揮常任理事國的作用，尤其是涉及中國國家

利益，關乎全球發展利益，涉及廣泛的發展中國的利益的問題上，要提出解決的方案。比如，俄烏戰爭演變至今已經不只是歐洲的一場戰爭，它的危機已經外溢，存在核戰爭的風險。中國發表了《關於解決烏克蘭危機的中國立場》，得到一些國家的響應，希望中國能發揮促進和平的作用。

李江勝認為，中國在國際關係中面臨很多問題和挑戰，應該兩條腿走路：鬥爭和合作，正如習近平主席所說的，「在鬥爭中爭取合作，在鬥爭中爭取共贏」，只有跟西方鬥爭，才能找到合作的機會。

李江勝指出，當前的情況，中國仍應以大國關係為重點，還要以睦鄰友好周邊關係為關鍵，特別是要與東盟國家建立友好關係，這是根本，中國應團結一切可以團結的力量。只有做好了睦鄰，才能周邊無憂。當然，周邊仍有許多挑戰，比如日本傾向美國，中印之間也仍在爆發衝突的危機。

### 不能貿然武統台灣

美國近期一再挑釁台灣問題，為中國製造麻煩。李江勝認為，台灣問題實際是中美關係問題。中美關係中最核心的問題一直是台灣問題，只不過近幾年中美進入全面競爭，還有一些其他的問題也凸顯了出來。目前，中國須防止台灣問題烏克蘭化，美國一再講今日烏克蘭，明日台灣，背後隱藏着想

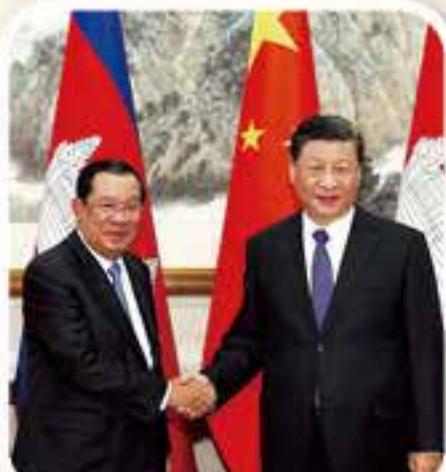
要把利用俄烏戰爭制裁俄羅斯的模式，日後也加諸於中國，把他的盟友凝聚在一起打壓中國，從而達至拖垮中國的目的。

李江勝認為，美國在台灣問題上一直在步步進逼，一點一點地掏空了中美三個聯合公報，逼中國就範。

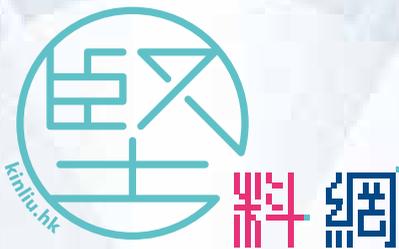
應對美國的挑釁，李江勝認為，中國應注意兩點，一是要汲取俄烏戰爭的教訓，不能貿然武統台灣，二是要加強民間交流，發揮民間作用，促進兩岸同是中國人的情誼。K



日本政策一面倒緊隨美國，圖為日相岸田文雄（左）與美國總統拜登。



國家主席習近平（右）月前會晤到訪的柬埔寨首相洪森。



再獻新猷

創新又創新

視頻增添新節目



聖 亮點

資深傳媒人 蔡亮主持

熱門議題

民生大小事

深入剖析

支持



雜誌



料網



kinliu.hk

優質新聞資訊為你奉上



李家超與沙特阿拉伯投資大臣 Khalid Al-Falih (右) 會面。

## 李家超出訪圓滿成功 勢掀雙邊投資熱潮

特首李家超二月初率領香港特區代表團訪問中東，為今年第一個外訪目的地，最後促成簽訂 13 份合作備忘錄及協議，涉及商貿、金融、能源、交通及創科等多方面的合作領域。

有「中東王子」之稱的港商沈運龍，見證特首之行，中東返港後旋即接受《堅雜誌》專訪，分享他對特首中東行的參與與觀察，透析背後成效，以及對港商的啟示。他認為，特首中東行並非結束而是開始，特首李家超打響頭炮後，很多港商正摩拳擦掌、躍躍欲試；另一方面他身邊的中東朋友，亦表現出對進軍大灣區市場「很有興趣」。

沈運龍預測，未來 10 至 20 年將會是「雙中」（中國和中東）的黃金時代。為把握住這股中東熱潮，他趁勢籌辦香港中東經貿協會（Hong Kong- Middle East Business Chamber），消息公布 24 小時後已吸納過百名中小企港商加入，反應踴躍。

文：郭延桐

圖：黃冠華、受訪者提供

# 「雙中時代」 機遇無窮

沈運龍是香港名界商會聯席會議秘書長，  
也是也門共和國榮譽領事。

# 中東王子 沈運龍



李家超率團出訪中東，訪問團有逾30名來自財經商貿等界別人士，陣容龐大。

# 國

國家主席習近平去年底出訪中東，提出推動石油和天然氣貿易以人民幣結算的構想。香港特區行政長官李家超今年接列出訪中東，訪問團陣容強大，包括：律政司副司長張國鈞、財經事務及庫務局局長許正宇、商務及經濟發展局局長丘應樺，更有逾30名來自金融、物流、科技、專業服務等商界翹楚隨團同行。貿發局主席林建岳、機管局主席蘇澤光、香港總商會主席阮蘇少湄，以及剛晉身全國政協的新世界執行副主席兼行政總裁鄭志剛亦有同行。

## 蘇澤光邀共晉晚餐 了解中東風土人情

特首團中東之行2月3日出發，2月5日至6日，訪問沙特阿拉伯首都利



李家超在阿聯酋到訪房地產開發商 Aldar Properties PJSC，了解當地的最新發展，開拓機遇。



李家超2月5日在沙特阿拉伯訪問行程，參觀NEOM未來城市計劃的展覽。



李家超在沙特阿拉伯利雅得LEAP 2023科技展中，與沙特阿美主席及行政總裁Amin H. Nasser會面，游說沙特阿美來港作第二上市。

雅得。2月6日晚上，訪問團轉往阿聯酋首都阿布達比。2月8日下午，全團人又轉抵阿聯酋杜拜繼續訪問行程。2月11日早上返抵香港。整個行程訪問團會見了當地近600名政商界人士，參與多達25項活動。

隨團的機管局主席蘇澤光2月6日晚上9點抵達阿布達比，馬上邀請同樣身處中東的沈運龍於10時共晉晚餐，同枱有香港交易所集團行政總裁歐冠昇、香港科技園公司主席查毅超、渣打銀行亞洲區行政總裁洪丕正、香港數碼港管理有限公司前主席林家禮、Hos 何設計主席何力治等等。飯聚目的是希望沈運龍為他們講解中東風土人情、禁忌和機遇。

## 聞悉當地奮鬥44年 特首表現驚訝

之所以邀請沈運龍，因為沈運龍真的對中東有發言權。他在七十年代已勇闖中東，屬於第一批走進沙特阿拉伯工作的香港人，現今在中東已坐擁30間珠寶店，奪得10項健力士世界紀錄，還建立了自己的珠寶品牌「冠玲瓏」。早前他出版自傳《由劊房小子到中東王子》，鼓勵年輕人抓緊「一帶一路」機遇。

沈運龍身份多元，是古珀行珠寶有限公司及冠玲瓏鑽石藝術博物館總裁、香港各界商會聯席會議秘書長、中華廠商聯合會董事、也門共和國榮譽領事。



李家超2月5日在沙特阿拉伯訪問行程，參觀NEOM未來城市計劃的展覽。



沈運龍獲中東方面邀請出席2月8日傍晚，由阿聯酋經濟部、杜拜商會和香港貿易發展局等機構合辦的大型商務論壇和晚宴，特首李家超當晚在論壇上致辭。論壇結束後，沈運龍和特首進行了短暫的商務交流，並把他出版的自傳贈送給特首：「特首聽到我在中東已奮鬥了44年，不禁呆了一下，畢竟中東以前是一個很冷門的地方。」

## 中東之行最大成效 消除港人偏見

過往中東給人的印象，是長年戰亂、50度攝氏高溫、女性地位低下的伊斯蘭社會。對於港人來說，的確是工作及投資的冷門地方。1978年5月4日，沈運龍第一次進入中東，用了30多個小時，轉了4次機才到，他形容「一下飛機就感受到一股熱風撲面而來，十分悶熱」，從機場到達工作地方，沿路更是滿目瘡痍，全是撞歪掉的街燈，還有撞壞的車。當時沈運龍的公司派出了接近300名香港人，前往當地興建美軍中東宿舍，工程結束後，僅剩他一個人願意留下來。

沈運龍說，過往香港商界都把注意力放在歐美，很多人不願意去中東打工，更不要說做生意。這次特首中東之行，最大成效就是「驅除港人心魔、消除港人偏見，對中東顧忌變小」。

## 萬眾期待

### 「沙特阿美」來港上市

對比起中東過去的荒蕪與落後，現在已經非常發達，周圍都是摩登建築物和商場，環境已不可同日而語。翻查資料顯示，中東國家資本雄厚，沙特、阿聯酋、科威特、卡塔尔四國主權財富基金，已佔據了全球10大主權財富基金其中4席，合計操控資產超過2.5萬億美元。

沈運龍表示，中東擁有眾多深具國際影響力的家族辦公室和商業集團，也有不少

富裕的投資者。香港和沙特已同意啟動「促進和保護投資協定」的正式談判，若石油巨企「沙特阿美」來港上市，相信能產生漣漪效應，吸引更多中東資金來港，鞏固香港國際金融中心地位，更可望為香港引來更多「活水」。

### 推動人民幣國際化 香港扮演重要角色

沈運龍認為李家超今次中東訪問成效很大，這趟中東之行頗具「承上啟下」、「承先啟後」的意味，一方面對習近平總書記中東

訪問積極跟進；另一方面是把香港深度融入國家發展大局，利用「背靠祖國、聯通世界」的地緣優勢，在國家「一帶一路」大藍圖中找準了自身定位。

人民幣國際化是國家二十大重點方向之一，沈運龍分析李家超今次中東之行，實際上是一個國家級任務，幫助國家推動人民幣國際化。中東作為石油重大輸出地區，向來主要用美元結算，人民幣是否能夠在未來逐步成為美元的可替代性交易貨幣，香港需要在這個進程中扮演重要角色。



有「中東王子」之稱的港商沈運龍，中東返港後，旋即接受《堅雜誌》專訪。

### MoU Ceremony

hpa (Ho & Partners Architects), Negawatt, Catalyst and Masdar City



特首李家超率領特區代表團抵達阿聯酋杜拜出席商務論壇，論壇上雙方交換3份合作備忘錄。



貿發局主席林建岳（右）與沈運龍（左）一同出席杜拜商務論壇。



為把握住這股中東熱潮，沈運龍趁勢籌辦香港中東經貿協會（Hong Kong-Middle East Business Chamber），前商務及經濟發展局局長蘇錦樑（右）為顧問。

## 中東資金進軍內地 香港成重要跳板

問及今次特首中東行，中東方面反應如何？沈運龍表示非常積極正面。他以自己的中東朋友為例，已經有人想到香港做 KOL；又有阿拉伯女士想去中國學習中文。他有些生意上的朋友，認同中國是一個很大市場，日後希望藉香港作為一個重要跳板，進軍大灣區。

沈運龍分析，今年歐美經濟不景，股價市場下行，中東資金渴望尋找新出路。中國內地經濟復常持續向好，粵港澳大灣區匯集了 8,600 萬人口，GDP 約 1.7 萬億美元，

機遇無窮大。

香港奉行「一國兩制」，能為不熟悉中國市場的外資企業提供很大方便，而齊全的軟件配套、中英雙語環境，亦有利於外資在港設立區域總部和辦公室，成為中東進軍中國內地市場的踏腳石。

## 「雙中」黃金時代 世界大勢翻天覆地

中東雖然資源豐富，但近年隨着地緣局勢變化，正積極求變，尋求更多樣化的投資渠道。根據沙特政府《2030 年願景》(Vision 2030) 計劃，該國正落實各種變革，包括促進經濟多元發展；開放娛樂、旅



沈運龍 (左) 獲邀請出席 2 月 8 日杜拜商貿論壇，論壇結束後，沈運龍把自傳《由割房小子到中東王子》贈送給特首。



機管局主席蘇澤光 (中) 與沈運龍 (右) 於 2 月 8 日的杜拜商貿論壇後互相交流。



特首團中東之行隨團的機管局主席蘇澤光 (左三) 一行甫抵達阿布達比便邀請沈運龍 (右面中間) 晚飯，希望沈運龍為他們介紹中東文化，宗教風土人情等。



貿發局中東及非洲區總監林國駿 (左一)、貿發局總裁方舜文 (左二)，與沈運龍 (右二) 在中東碰面合照。



1978年，沈運龍（左二）一躍成為砂石廠廠長，工廠裏大部分是也門工人。



遊新產業，藉此減少對石油依賴。另外，更會建設一個全新的智慧城市，境內外投資佔比，將調整至各為50%，其中海外投資部分有20%投向中國。

沈運龍大膽預測，未來10至20年，將會是「雙中」黃金時代，中國和中東將主導世界。他分析，過往中東比較親美，但現已漸漸不太認同美國的處事手法，近年甚至想要「疏遠」美國，不願意再「任由擺佈」。為了尋找更佳平衡點，中東正慢慢將重心轉向中國，未來世界大勢將發生翻天覆地的變化。

### 香港中東經貿協會 24小時過百港商加入

為把握住這股中東熱潮，沈運龍趁勢籌辦香港中東經貿協會（Hong Kong-Middle East Business Chamber）。讓他意想不到的，此構思一出，24小時內已吸納了過百名中小企港商加入：「有一間在內地做電能的公司，聽說我籌辦香港中東經貿協會，馬上來拜訪我，他說中東是一個可以考慮進軍的大市場。希望我們協會可以提供商務交流、兩地拜訪、業務對接、資訊接





揭開面紗的中東女人其實酷愛珠寶，沈運龍看準這個市場，積極發展珠寶生意。



古珀行珠寶公司如今在中東地區擁有超過30家分店，產品非常受當地人歡迎。



沈運龍是也門共和國駐香港特別行政區名譽領事。

收、團結會員等功能。」

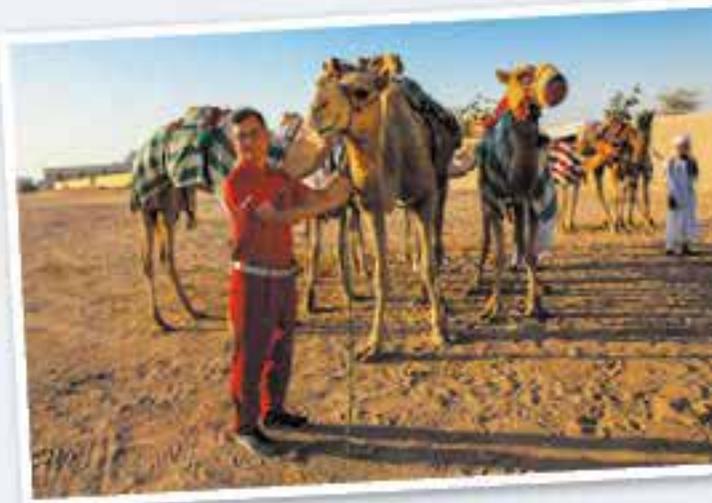
回顧自己七十年代進入中東時遇到的事情，沈運龍認為有必要創辦這個協會，幫助港人了解當地宗教文化，入鄉隨俗。

他分享一次小經歷，當時看準中國工藝品物美價廉，沈運龍決心要把地毯生意帶到利雅得。記得有一天黃昏時候，他如常做生意，突然有宗教警察衝進來，原來沙特在拜神時間是不能做生意，而拜神時間是按照陽光位置而定，每個地區都有偏差：「我們在利雅得未到黃昏拜神時間，但400公里以外的地區，拜神時間足足相差了7、8分鐘，結果我們全部被拉到警局，如果當時我有相關知識，就可以避免驚嚇。」

### 顧問星光熠熠 展現團結就是力量

沈運龍相信團結就是力量，於是找來很多重量級人物擔任香港中東經貿協會顧問，其中包括前商務及經濟發展局局長蘇錦樑；全國政協常任委員、中華廠商聯合會永遠榮譽會長施榮懷；前貿易發展局副總裁、南沙區香港服務中心葉澤恩；中華廠商聯合會會長史立德；前科技大學校長、沙特阿拉伯阿卜杜拉國王科技大學(KAUST)校長陳繁昌；香港上海滙豐銀行有限公司前主席、匯豐亞太區副主席艾爾敦。

另外，還有立法會議員、自由黨主席邵家輝；立法會議員、民建聯副主席周浩鼎；立法會議員、經民聯副主席吳永嘉；立法會議員、智慧城市聯盟創辦人兼榮譽主席葛珮帆。



沈運龍小時候的家是個大型劏房，一個500呎唐樓單位住12伙共二十多人，靠勇闖中東逆轉人生。

### 營商環境好 商機多多「唔去就笨」

除了注意宗教禁忌，沈運龍亦提醒大家要留意當地的擔保人制度。沈運龍解釋，沙特阿拉伯市場大、資金多、機遇多，但政策仍然比較保守，港人前往做生意需要找當地人作擔保，他建議實力龐大的大企業，可嘗試前往沙特發展。

至於中小企，沈運龍則建議前往阿聯酋、杜拜，因為當地政策比較開放，外商毋須擔保人即可擁有自己的公司，而且當地營商稅制簡單，沒有利得稅、沒有薪俸稅，營商環境非常好。沈運龍感嘆：「現在商機比我過去真的多很多，唔去就笨。」



精彩影片  
請掃QR code

# 冷風 政商暗角力 見流標「三重彩」

市建局觀塘市中心第四及第五發展區「巨無霸」項目標，連同赤柱環角道官地、港鐵小蠔灣，已有三塊地先後流標。



# 賣地吹罕

賣地是香港主要的庫房收入來源，但據新一份《財政預算案》公布指，2022/23 年度的賣地收入僅為 711 億元，按年減少了 489 億元，而且在最近短期內更是先後有 3 個項目流標，包括赤柱環角道豪宅官地、市建局觀塘市中心第四及第五發展區項目（又稱裕民坊商業項目），以及港鐵小環灣「頭炮」住宅項目，涉及政府官地、「一鐵一局」項目等。

今年經歷 3 次土地流標後，荃灣寶豐路住宅官地以逾 14.38 億元批出，終成首塊成功批出的地皮，而最新一處旺角洗衣街與亞皆老街交界商業用地，則在截標前收到 3 份標書，終由新地以 47 億元投得，每呎地價比下限低 16%。發展商態度之審慎，本身是資深城市規劃師的選委界立法會議員林筱魯直言情況罕見，認為「投標本身是一個讓買賣雙方角力的行為」。

文：昭仁 圖：黃冠華、資料圖片

## 資深規劃師 立法會議員

# 林筱魯分析原因

林筱魯指三地連續流標情況罕見。

### 「流

標就時常有，久不久都有的，但連續數塊（流標）是

真的很罕有的情況！」選委界立法會議員林筱

魯指連續數塊地流標在他記憶之中未曾試過。林筱

魯認為，賣地市場的熾熱與否和整個經濟大環境是息

息相關的，他提到在 2003 年沙士以後，有大概 20 年的時

間是處於全球低息環境底下，當時香港和內地的經濟發展都很

迅速，無論資金流入抑或樓宇需求等都增長得很快，但自去年開始

全球息口環境改變，而香港始終是要跟美國息口，林筱魯直言這是一個

大環境影響着房地產投資市道：「這個是大額來的！」

### 連環流標 從未見過

其次是發展商對於整體經濟的展望比較差，「其實我自己看所謂的『前景』，大環境譬如息口，中美之間的地緣政治緊張程度，

林筱魯認為經濟大環境的變化，影響發展商入標買地的進取程度。

都一定會影響心態！」林筱魯提到雖然現時通關復常都是對市場的正面訊息，而發展商亦都看在眼內，但並不代表他們一定有足夠的融資能力、足夠的承擔風險能力去「啃」一些比較大塊的地皮，尤其是商業環境仍未轉好的情況下，整個大環境的變化都會影響到香港發展商的進取程度。

不過，林筱魯同時提到市場的變化可以很快，「我不排除如果有消息，就是說我們和中東簽了很多東西，那邊有很多公司走來香港設立地區總部，可能（市場）立即反彈也不定。」

第三方面，林筱魯認為會影響土地買賣的宏觀因素是發展商的購買力和資金流，「發展商手頭上要考慮的東西就是他的現金購買力！」而這個資金流的多寡亦取決於發展商的「貨尾」銷得好不好，「如果發展商有這些『貨尾』的時候，他都會出現資金滾動上面的考慮。」

市建局原規劃裕民坊地皮作商業用途，包含酒店等在內，流標後有意加入住宅元素。

林筱魯表示發展商可能會在「胃納」不是這麼夠的時候留一手，「市是復蘇中的，但是看將來好也要先過了『今晚』！」

### 三地皮各有附帶條件

探討過宏觀的大環境因素，林筱魯亦嘗試從每塊地分析，解構一下是次連續流標的原因。林筱魯指第一塊所謂的赤柱豪宅官地並不小，但是單位不算很多，而且要負責建一間老人院和開山坡，皆是一些負面因素，「我覺得最難處理的其中一樣東西，就是它在豪宅區，不過對面是公屋，所以定價亦是一個困難。」林筱魯談到。

再談小蠔灣的港鐵地皮，林筱魯稱發展商需要負責車站建設的相關前期工程，





可惜，交通可達八達通中心，附近觀塘地皮，裕民坊皮市，最終仍流通。

無論金錢上或是時間上都要付出更多，「除了價錢之外，因為他要先建那樣東西（港鐵車站部分），然後才再於上蓋建樓，現實來說他賣樓花那個時間都會長了，資金回流又長了，這些都是風險。」

提到剩下的市建局觀塘裕民坊地皮，曾任職市區重建局的林筱魯就最有發言權，他指那一塊地主要是商業用地，還據指要包酒店，林筱魯不禁問：「市場對酒店尤其是這段時間那個胃納有多少呢？凡此種種必然影響到發展商的取態。」

林筱魯指裕民坊過了觀塘道，對面就

是商貿區、寫字樓，很多由工廠改造的一些新商業區，如果連九龍灣與啟德就是很大範圍的一個新商業中心，不過他同時指出裕民坊本身並不是商業區，「裕民坊你看周邊向北，即是向山那邊，其實全部都是住宅來的，只不過它就是作為一個交通要點、樞紐，它有條件去做商業，這個亦都是我理解原本規劃上的原意，但是如果你說要隨行就市，現在這個市場就是對商業有保留，風險高！」林筱魯認為整塊地皮是有條件作出改動，加多一些住宅在內，多點彈性亦無不可。

### 發展商觀望「賊佬試沙煲」

「投標本身是一個讓買賣雙方角力的行為！」在市場氣氛相對觀望的情況底下發展商就不會過分進取，或者是以一個低一點的價錢入標，林筱魯打趣形容為「賊佬試沙煲」：「保守點我承擔到6000的，但那個氣氛上面我即嘗試一下5600行不行，不中沒有所謂，中了我又負擔得到。」

林筱魯又舉例指：「某發展商6100一呎拿了啟德的地是否最便宜？他拿到即是有機會有人平過他。」林筱魯坦言流標的幾幅地其實幾乎都有人入標，只是入標價可能未如賣方心目中的預期，「無論政府也好，港鐵也好，市建局也好，對不起你給的價錢不是我想要的價。如果他想要便不會流標！」

林筱魯指站在政府方面而言，整體上都要考慮接受了這些價錢的影響會是怎

一樣，「現實來說政府在這件事情上面，是一個地主的身份，他不是一個所謂『球證』的身份來的，所以他都要善價而沽。」林筱魯認為任何買賣都是一樣，放東西出去賣若價格不合便會先收起來，而流標說穿了就是買賣雙方的角力結果。

### 賣地策略如何穩樓價又救市

新一份《財政預算案》公布，2022/23年度的地價收入修訂為711億元，較2022年2月預算的1,200億元減少489億元或40%；若與2022/23年度收益1,411.08億元比較，則減少700.08億元或50%，未能維持千億元水平。雖然財政司司長陳茂波預計，2023/24年度的賣地收益約為850億元，較2022/23年度修訂的預算為高，惟近來三塊地皮流標卻反映土地買賣市場正吹「冷風」，政府又有何良方可以應對？

對此，林筱魯認為政府若要激活市場最直接的就是刺激樓價，但要推動土地買賣的交投而不影響樓價，這個就存在難度「市場狂升又不行，『冧』也不行的，所以那個調節是要很小心的，用我自己的語言去描述，就是大家可能要求一個所謂的『窄幅』波動，平走或者微升這樣的取態。」

林筱魯直言，政府現行的政策方向從來都不是要刺激樓價飆升，從來都是想壓抑樓價，「如果政府

真的覺得和他現在那個方向沒有衝突的話，在按揭成數各方面都可以做，只要有人買樓發展商就有信心去起，但是現在大方向是希望在起樓至買樓過程中，通過金融手段做得穩定一些，拿得緊一些！」

### 林筱魯：可將土地拆細招標

為此，純粹從地價的角度或者個別地塊去處理的話，林筱魯認為離不開將土地拆細等操作，「太大塊的對發展商風險大，『啃』不完的那你便拆細它！」他指有時地塊太大市場的吸納量根本不足以應付，會對發展商構成資金上的壓力，拆細了就更好操作。林筱魯亦言一直都推動政府相關部門在無必要的情況下，不要將風險全推給發展商，讓他們無論建住宅也好、做商業也好，少了風險能夠快一點，

那麼他們的出價也會更爽。

而針對個別地塊，林筱魯提出可以作一些調整減低發展商的前期風險。他以流標的港鐵地塊為例，港鐵自己有資金可否考慮先建好車站和平台等，可以減低了發展商的風險，當然此做法某程度上有機會限制了發展商在上面的「擺樓」形式，但他強調有些東西是可以先行處理了它，而不光是要發展商獨力承擔。

他再以赤柱環角道的豪宅官地為例，「為何政府要在賣地那裏要發展商一併起老人院呢？」他指可以先做了斜坡或者割一幅小點的地由政府去建老人院，亦可另外投標找人建設老人院，而剩餘的那些才交由發展商去做，這些相對來說引起的社會爭議少很多，是肯定可以做的一些方案。

### 主動「摸底」洞悉市場先機

林筱魯覺得政府以往多年前和市場的溝通比較好，他們夠膽出去談多一些，但是現在好像公眾期望就是「摸底」也是罪惡來的，「我個人不是這樣看，我個人反而是鼓勵政府的官員，尤其是相關做決策的官員需要多點和市場主動『摸底』，看看他們預期的反應是怎樣。」林筱魯稱除非是為做而做，否則明知知道反應是不好的情況下都硬推出去，只會帶來更大的反效果。

對於連續數塊地皮流標，有傳言指是發展商刻意低價投地，藉此表達對啟德建「簡約公屋」以及樓市「辣

招」等的不滿。空穴來風不無因，地

產建設商會（地建會）執委會主席梁志堅確在早前表示，港府曾就「簡約公屋」選址啟德諮詢地建會，直言業界「商會無得唔同意」；而另一方面，地建會其實向來反對樓市「辣招」，曾言是「阻住地球轉」，商會一直要求「撤辣」，認為會影響地產市道發展。

### 地建會：發展商有可能夾埋

然而，梁志堅對於傳言作出過回應，他強調「發展商有可能夾埋」刻意低價投地，他表示每家發展商都認為時下環境是出這個價錢或是比較低一點，「如果政府不接受也沒辦法，發展商不可能『夾埋』一起（投標），大家一向各有各做。」坦言環境比想像中更差，但往後相信市況會慢慢回復。

對於是否在啟德建「簡約公屋」就會影響到大家對樓價的期望或是引起發展商不滿，林筱魯就認為其實未必，他指：「如果你說旁邊有公屋就會令大家對樓價的期望有不同的話，那何文田道對着愛民邨那些一早跌了價，而土瓜灣馬頭圍邨對出當時新建包裝成豪宅的單位亦有人買，對不？」可能有人會反駁指「簡約公屋」又是不一樣，林筱魯回應並反問道：「現實來說，簡約公屋是作為一個短期用途，如果不是用來做『簡約公屋』，可能用來做停車場或者放建築物，那發展商出價是不是一會積極一些呢？」

地產建設商會執委會主席梁志堅強調發展商不可能「夾埋」刻意低價投地。

地產建設商會希望政府能「撤辣」，以免影響地產市道發展。



由港鐵推出

### 大嶼山小蠔灣第一期商住項目

最高可建樓面：131.27萬方呎

料可建單位：1200至1900伙

標書數目：3份

入標發展商：長實、新地、會德豐

市場估值：39.4億元至60億元

註：港鐵擬適時重新招標

由港府推出

### 赤柱環角道住宅地

最高可建樓面：48.02萬方呎

料可建單位：650伙

標書數目：4份

入標發展商：長實、新地、  
嘉華國際、信和置業夥拍鷹君合資

市場估值：52.8億元至85億元

由市建局推出

### 觀塘市中心 第四及五發展區商業地

最高可建樓面：216.59萬方呎

標書數目：1份

入標發展商：新地

市場估值：86.6億元至130億元

註：市建局建議加入住宅  
元素，擬今年內向城規會  
提出申請

# 市建局觀塘重建項目流標

## 觀塘居民一等再等

### 顏汶羽：極度失望

三塊流標地皮之中，市建局觀塘市中心第四及第五發展區項目（又稱裕民坊商業項目）可謂最受關注，因為此地位處東九龍的核心地段，同時亦是市建局歷來規模最大的單一重建項目，以五個區域進行分階段發展，此次流標的是項目的最後一個發展區域，擬規劃作一個包含綜合政府設施及商業發展的建築群，成為九龍東的新地標。然而，項目當時僅接獲一份標書，隨着市建局不接納有關標書，該塊地皮已先行收回。

### 居民無了期等待未享市區更新成果

民建聯九龍東立法會議員顏汶羽對於項目流標感到極度失望，他指市建局今年初因應疫情引入「浮動規劃參數」規劃，讓發展商能彈性調整商業、辦公室、酒店設施所佔樓面面積，但結果仍只得一間發展商投標，反映出項目並不受歡迎，即使引入「浮動規劃參數」規劃亦是無補於事，亦令整個重建工程一再延期。

「其實這塊地已經曬了太陽很久，『浮

動規劃參數』的改動已令落成

年期延期去到2033年，此次流標又要再延期，不知道要

延到何時，現在才是2023

年，即是肯定十年之後都不

會有的了！」顏汶羽直言觀

塘重建影響區內交通及市民

生活，市建局多次改變規劃

圖以吸引發展商，令市民生活

無了期的等待，亦享受不到市

區更新所帶來的應有成果，

「這十數年間是一個地盤，沙塵

滾滾，路線不停改動，無論是行

人、巴士也好，巴士站也好，這些

改動令到居民有一些煩厭！」他坦

言。

顏汶羽：

市建局不是私人發展商！

顏汶羽指出事件背後的關鍵點

第一是市建局拿不定主意，不斷

想看那個價錢好一點，不合價就

顏汶羽對於市建局觀塘重建項目流標感到失望。

裕民坊地皮只有一份標書，但市建局不接納，顏汶羽認為是想「待價而沽」。



不拿出來，他直斥這是一個錯誤的定位，「市建局的定位是市區更新，帶來市區增值，不是謀利，他不是私人發展商，所以我是反對這些不停變的『善價待沽』賣地政策，這個是不應該發生！」顏汶羽認為若入標不到價便宜一點，不解為何要到價才賣，強調市建局並不是一個私人發展商。

他亦轟市建局朝令夕改，不停用不同的規劃去吸引發展商，「由商業多了一些酒店，或者少點酒店多些商業大廈，加住宅或是不加住宅，對於周邊規劃都是有一個很大的影響，要考慮的是停車位，居民的流動和對外交通的連接等，住宅、酒店、商廈三樣東西的交通需求評估都是不一樣的。」他稱市建局不斷改打亂了之前配套好的一切，「整個的規劃方案上同原先十年前的定案，是一個不一樣的狀態，這個十年前的定案亦都是對觀塘居民的一個承諾，而這個承諾的變動，謀利的是市建局，對觀塘居民來說是沒有增值的！」

### 閒置期可作臨時用途

而對於這塊地皮應作何發展？顏汶羽就認為觀塘最大的困擾是交通，所以他期望這塊地可以做到紓緩交通的作用，「可否做到一個樞紐，譬如觀塘站是否有條件去用這塊地擴建，以前說啟德單軌列車，現在政府說的東九龍高架無軌捷運，甚至乎日後一些新的交通工具，是否可以在此做一個轉車的大交匯點呢？因為這塊地就是整個觀塘區最核心的地帶！」

顏汶羽希望裕民坊這個位址可作交通樞紐的核心地點，有助觀塘區紓緩交通擠塞的困難。此外，他亦提到這塊土地現時起碼要閒置8至10年，他指短期內可以利用這片土地為觀塘區帶來甚麼是市建局應該要交代的事情，「譬如說可不可以做臨時的停車場，會不會做到巴士、小巴站，甚或可否做一個大型的公園、臨時的公園呢？我覺得這些都應該是市建局要考慮的方案，不能夠忘記他們的初心，就是為市區增值，為市區更新！」



隨着項目流標，觀塘的市區重建和更新只能一等再等。



顏汶羽建議閒置的地皮可先作臨時用途，如臨時停車場、公園等，令當區居民受惠。



由主持到幕後，由東華三院主席到監製，王賢誌（Vinci）在圈中為人熟識。早前他首次為自家真人騷節目《仔仔一堂》擔任監製，從同性戀者角度出發，以過來人身份帶領觀眾進入同性戀的世界。破天荒的構想，成就了 Vinci 新公司一堂文化娛樂的誕生，同時亦為他帶來旗下 12 位「仔仔」，職場上又再轉型。

有多重身份的 Vinci，由幕前走到幕後，對他無疑是一種挑戰。至於新公司的發展，Vinci 其中一個想法就是要令大眾更了解同性戀者，為他們這群性小眾發聲，在社會上得到更多認同。

王賢誌直言做節目監製是很大的挑戰。



真人騷節目《仔仔一堂》播出後反應理想，為 Vinci 打下強心針。

# 王賢誌

# LGBT 行多一步

文：一嬉 攝：Cody Wong

化妝：@諺瞳.小白

髮型：James Lee @saloon.Festival Walk

場地提供：Da Filippo Trattoria



Vincci樂意為LGBT行多一步，希望大眾對性小眾有點理解。

## 創立平台為12仔仔鋪路

現年52歲的王賢誌(Vincci)，是王氏港建集團後人，入演藝行接近30年，一直是「主持擔當」，經常擔任大騷司儀，早前引起熱議的嶄新同性真人騷節目《仔仔一堂》，正是Vincci首次擔任監製的節目。

雖然節目已經圓滿播出，但《仔仔》的風潮好像還未減退，Vincci更拍拍胸口，再下一城，為了這12位「仔仔」成立了個人公司一堂文化娛樂，把他們收歸旗下，「一開始我已經覺得跟他們很投契，拍攝過程中大家相處得十分愉快。拍攝結束後，我覺得我可以為他們做得更多。我開公司簽他們，幫他們管理，而公司名稱就

用節目名，因此叫一堂文化娛樂。」因為仔仔們各方面條件都不錯，Vincci覺得可為他們提供發展機會，他說：「我覺得他們有外型的條件，亦有不同工作背景及生活環境，加上他們又肯投入，就算他們不是要當藝人或幕前工作，但我可以創立平台幫他們更進一步。」

## 為小眾發聲 突破電視框框

直言不是要組男團，更不是要跟其他成功的男團比較，身為老闆的Vincci說：「我目標好明確，不是要他們跟MIRROR比較，亦不是要做一隊新男團，我覺得他們可以嘗試當COO或是「GBT大使，因為他們肯承認自己是同性戀者。又或者如果

## PRIDE in ACTION



Vincci為12位仔仔推出慈善寫真集《Pride in Action》，收益撥捐5間關注LGBT機構。

# 我想為

有品牌、大公司想推廣「LGBT」（女同性戀者、男同性戀者、雙性戀者與跨性別者）的英文首字母縮略字）相關事務或產品，是專門給同性戀者的，除非他們找

為了節目，同時亦為性小眾發聲，這正是他們的共同目標。

模特兒扮，否則很少有承認自己是同性戀的藝人可以做代言或宣傳。我就是想

回想當初構思節目，Vinci直言開始時是「玩玩下」，「當時是開玩笑心態，

構想，豈料傳到曾志偉先生耳中，他很有興趣，跟着就約我傾談。想不到他一口答應，覺得構思不錯，所以很快便開始了。」

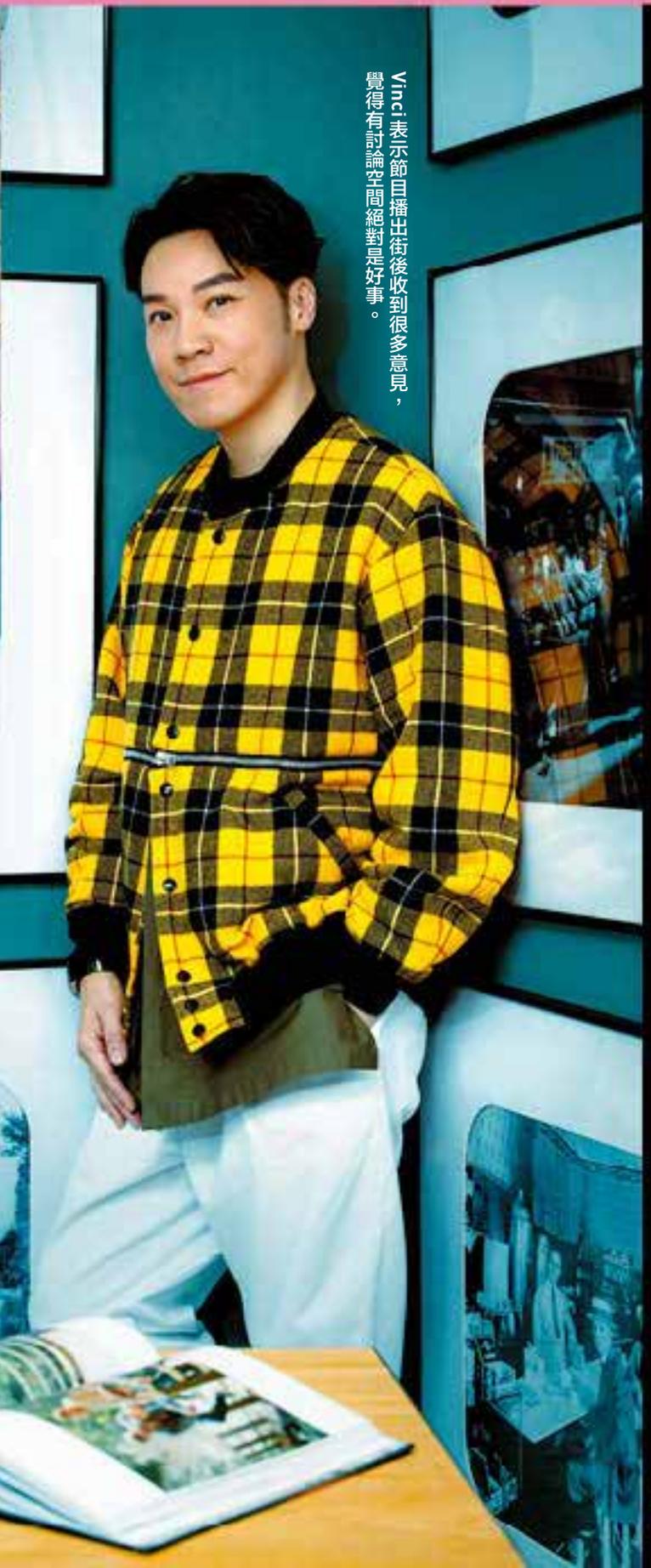
### 觀眾反應正面為性小眾發聲

在這方面為「LGBT」行多一步。其實如你看看現在網上的討論，他們都已經有很多「fans」。Vinci認為他跟仔仔們都有共同目標，因此合作的可能性大大增加，「節目一開始，雖然他們未必清楚細節，但他們跟我一樣，都覺得節目很有意思，所以才願意參加。我覺得他們都同意站出來，那是不是可以為性小眾做

很多電視，看其他國家的節目、文化，他們做甚麼？當時我發現香港對關於「LGBT」的節目都有點落後，劇集又不多。好像《大叔的愛》其實都不是原創，是翻拍日劇。於是我就想香港是不是可以做一些本土跟「LGBT」有關的節目呢？」

提到拍攝節目，不難看到Vinci仍非常雀躍，雖然拍攝至今已有一年時間，不過每每講到拍攝過程及12位仔仔，都看到Vinci的用心和投入。節目出街之後，外界反應不俗，Vinci更是興奮，他笑言：「我覺得所有事都是時間關係，一開始都沒有想過有這樣的機會做到這個破天荒的節目，又那麼幸運地找到12位參加者。他們真的很用心，又

Vinci表示節目播出街後收到很多意見，覺得有討論空間絕對是好事。





Vinci 經常擔任大騷司儀。



觀眾對 Vinci 印象深刻的其中一個「角色」，可算是他擔任東華三院主席一職。



在加拿大讀大學時，Vinci 已對演藝事業有濃厚興趣。

很樂意分享他們的內心世界，所以我覺得所有事都配合到。唯一可能只是節目跟原本播出時間有所延遲，但我經常跟別人說，這是塞翁失馬，因為延遲了反而我有更多時間準備。」拍攝結束後，Vinci 發現效果真的不錯，也達到他預期的效果，讓外界以正面的角度去看同性戀這回事。

誠然，Vinci 是本港少數坦承是同性戀的藝人，而公眾對同性戀的誤解，Vinci 是出心出力去為性小眾平權，而《仔仔一堂》在播出後反應正面，亦為他打下強心針。「自節目出街後，在這幾個月我收到不少的意見、鼓勵的訊息、信件，有些還會寄禮物給我。好像早前我收到一位媽媽的電郵，她說看完我的節目後，立即介紹給她讀大學的女兒看。她說我做節目做得很好，令大家都可以用正面態度看「GBT」，因為之前有太多人誤解了。我很開心，因為我就是想做到一件事令大家有更多討論及反思的空間。雖然未必可以令大家改觀，不再歧視，或者接受自己子女是同性戀，但至

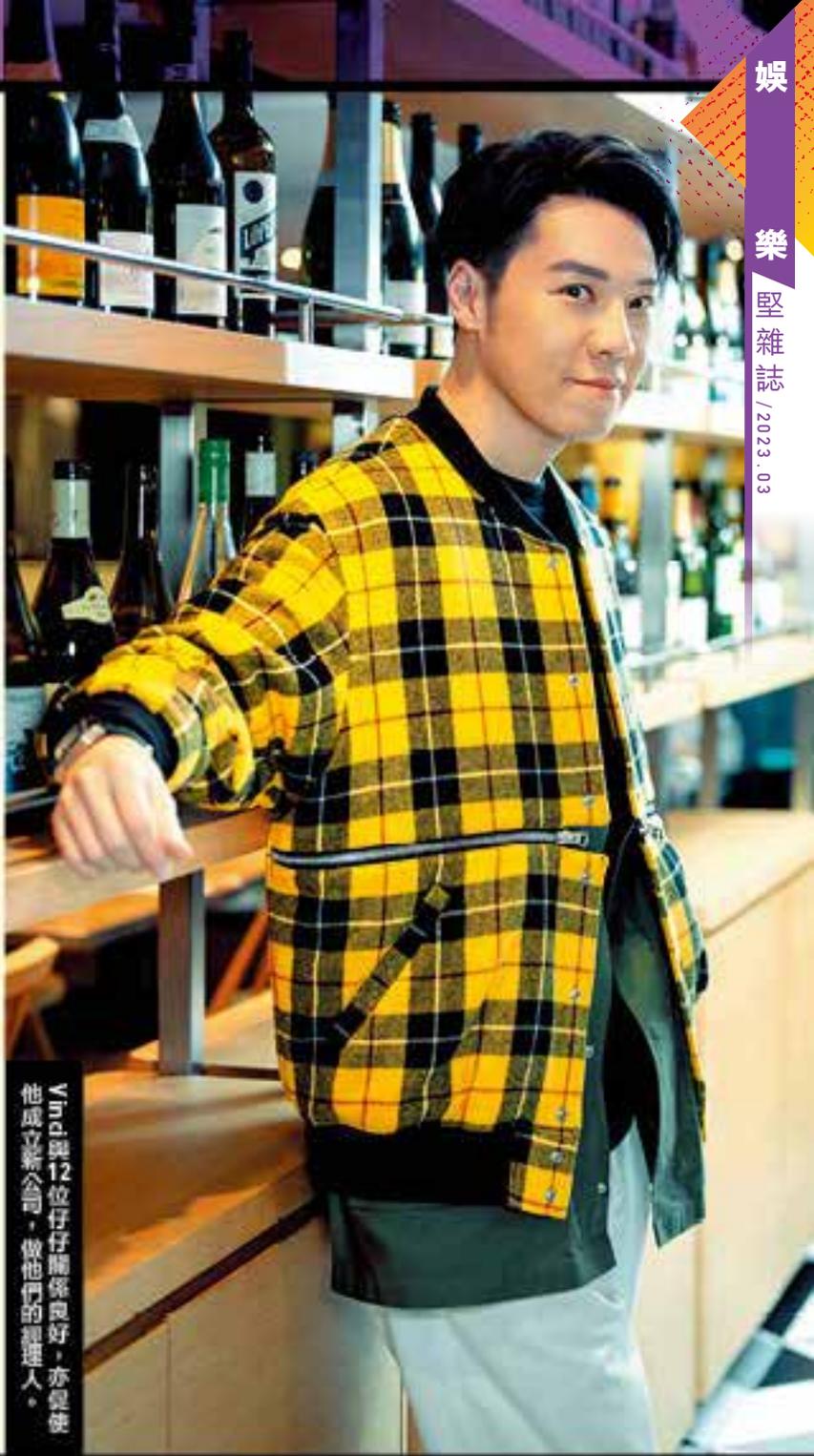


少嘗試了解他們的想法。」

### 仔仔出慈善寫真集

能力越大，責任越大。Vinci 從小看着爸爸做很多慈善工作，幫助很多有需要的人，某程度也影響他的心態，即使成立新公司打着為12位仔仔籌劃工作的旗號，但公司的大前題主要是面向跟「GBT」有關的事情，不忘初心：「大家都覺得王賢誌可以做到這件事，節目和我都能帶出這些訊息，那我不如走多幾步，做多一點。」用過來人的身份說話，特別有感染力，「由我承認我是同性戀到結婚，到大家都正面接受去看同性戀這件事，我就覺得不要浪費這個機會。我敢公開都不是一時三刻做到的，經過很多年時間。」

新公司頭炮是為12位仔仔出寫真集，原來這個念頭背後大有原因，「我覺得大家都好投入，好團結，好像一個團隊，我就想趁這個機會做一個慈善寫真。我說過因為節目播出的時間被延誤，正正因為延遲了，我萌生了拍寫真



Vinci與12位仔仔關係良好，亦促使他成立新公司，做他們的經理人。

的概念，因為拍攝真是在我控制範圍內，不用等客找上門。」今次的寫真集是為5間慈善機構籌款，而這5間機構就是在Vinci的節目中訪問過香港支援不同LGBT的慈善機構。

### 監製唔易做想TVB電視台

Vinci不諱言做監製是很大的挑戰，「做主持或演員可以收工就走，天氣不好還希望可以取消，願自己就夠，不用理會其他人，但做監製真的很緊張，每件事都要計算，好像拍攝遊船河，如果出海拍攝當天下雨，真的很掃興，又要再約時間。」而《仔仔一堂》的挑戰更大，事關12位仔仔他在拍攝前已經認識，他也理解同性戀者的心態，「但幕後製作團隊不是同性戀者，他們不認識我們的世界，我不能期望他們會理解，因此在創作階段，有甚麼

活動、遊戲，如何投票，我們互相交換不少意見。」Vinci笑言自己是個頗麻煩及挑剔的監製，幕後團隊可能會怕了他。

自覺生命相當精彩，因着不同的身份可以接觸到不同的人 and 事，人生本來就是一種累積，Vinci說不想浪費從前的經驗、身份，「如果問我喜歡那一個身份？我每個都喜歡，因為每個都是我，我想利用自己的身份及知名度，做到一些可以影響別人的事。」Vinci現年52歲，論年紀已遠知天命之年，還有甚麼想做而未做？Vinci笑着說：「我想做一個電視台，因為我從小就愛看電視，不一定是TVB的規模，現在有不同的平台，例如YouTube電視台。」看來這個願望不難成真——相信觀眾也想有更多選擇。

## 後記

說王賢誌是富二代，相信沒人異議。記者與他首次見面，落落大方的Vinci給我一個很親切的感覺。對於人生閱歷，他為我們娓娓道來；對於自己的性取向，他亦毫不忌諱談及。能好好運用自己多個身份及人脈，在工作上或為社會出多一分力，這就是Vinci多年來累積的「成果」。



精彩影片  
請掃QR code

# 香港第一撈翅



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「鮫魚背上有鬚，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。南北匯的秘製金湯，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



雪松木板烤三文魚 \$198  
豐腴的三文魚不用煎的方法烹飪，改在雪松木上烘烤，保留魚肉嫩滑感，並帶煙燻香氣，又多一個層次。



煙燻孜然羊肉串 \$198  
以羊腰部製成肉串，配以大蒜鹽、孜然及橄欖油等調味料醃製後煙燻，入口微焦不帶膻味。

煙燻是古時的一種烹飪方法，經過燻製的食物會產生奇妙的化學作用，豐富菜式風味與層次。剛於旺角開業的新餐廳 **Smokehouse Bar & Grill**，以經典美式燒烤木燻料理作招徠，與我們平日的蒸燉煎炸的料理方式，風味截然不同。

文：Angela Chun

# 煙燻魔法 誘發肉香



煙燻慢煮牛肋骨 \$418  
牛肋骨恰到好處的肉質與脂肪比例，以櫟木煙燻慢煮24小時，保持肉嫩多汁，大大份適合與朋友開心share。

## 不同材質誘發不同風味

所謂煙燻，主要是指利用加熱的茶葉、木碎等，把煙製的味道滲進食材，令食物散發獨特風味。有說以前的人會利用煙燻的技術來保存食物，事關煙燻可將食物中大部分的水分揮發，同時兼具殺菌功效，故能延長食物的保存期。不過現今煙燻作為一種烹調的手法，挑選不同的木材，可誘發出食物的不同風味，也增加了食物的香氣和層次。

用餐環境寬敞舒適，設有露天座位，感覺更為開揚。



招牌牛胸肉 \$248  
以辣椒粉及芫荽籽等乾醃後，再用煙燻慢煮，凸顯牛胸肉的自然風味，肉質嫩滑。

燒烤味豬柳絲漢堡 \$158  
屬美式煙燻美食的經典代表，手撕美國豬上肩肉絲，啖啖肉又滋味。



煙燻拖肥香蕉 \$75  
將醃製及慢煮過的香蕉，加焦糖再以木頭及薰衣草燻製，佐以拖肥糖醬及雪糕同吃，香甜得來又很邪惡。



## 乾醃慢煮 工序繁複

負責主理餐廳餐單的廚師團隊，首先挑選合適作煙燻的食材，然後利用調味、醃製、慢煮、燒烤及燻香等工序，炮製成充滿地道美式煙燻料理。以招牌牛胸肉為例，以辣椒粉及芫荽籽等香料進行乾醃，再用櫟木煙燻後慢煮，保留牛胸肉細嫩滑溜的口感。櫟木具有溫和的原木氣味，能賦予肉味濃烈的牛肉清新不膩的木香。不吃牛的話，可以選擇雪松木板烤三文魚，油脂豐腴的三文魚以輕盈的雪松木燻製，適中的煙燻味，凸顯魚肉的鮮美。

除了肉類，店家還供應煙燻雞尾酒及甜品。煙燻拖肥香蕉是把原條香蕉預先醃味再慢煮，另加焦糖再用木頭及薰衣草燻製，令香蕉吃時具微焦、煙香及花味等多種層次。至於煙燻雞尾酒，值得一試的有 Grape & Grain 和 Red Apple。前者以威士忌、檸檬汁及紅酒調和而成，最後用帶有甜橙味的煙燻提香；而 Red Apple 的成分則有威士忌、蘋果味杜松子酒及小紅莓汁等，並以煙槍在杯上加帶有熱情果香氣的煙燻味道，令味覺和嗅覺也充滿清新果香。



Red Apple \$128/杯  
威士忌配蘋果味杜松子酒及小紅莓汁，並以煙槍加入熱情果的煙燻味道，充滿果香。



Grape & Grain \$128/杯  
成分有威士忌、檸檬汁及希拉茲紅酒，利用甜橙味的煙燻香氣來提升層次。

Smokehouse Bar & Grill

地址：旺角亞皆老街8號朗豪坊13樓05號舖  
電話：2972 0078

2023 春夏

目 露 春 光

# 10 款 必 買 眼 妝



3



2



1



4

5



**1 Chanel 四色眼影 #Tendresse \$720**  
以烘焙技術製作的細緻粉狀質地，能輕易上色，色彩組合包括啞緻、絲光以及金屬色調妝效。無論是使用單色或是混搭色彩，均可打造亮麗眼妝。

**2 Guerlain 鑒金深邃四色眼影 #N530 \$725**  
品牌彩妝創作總監Violette Serrat與藝術家Kyoko Sugiura(杉浦今日子)攜手合作繡金粉櫻系列，其中鑒金深邃四色眼影色調容易配搭，配方以柔和舒緩的冬玫瑰精油為本，眼影容易暈開，質感無比柔滑，顯色持久。

**3 Tarte Maneater After Dark 眼影盤 \$455**  
被不少美妝YouTuber評為「此生必買眼影盤」的Tarte，以亞馬遜黏土為原料並揉合礦物顏料，粉質細膩，顯色度高。這個眼影盤齊集24種色調，包括11種啞光、9種閃亮及4種珍珠質感的妝感，足以應付不同場合及裝扮。

**4 Nars Orgasm Rising 眼影組合 \$500**  
齊集霧面、緞面和閃爍質感的9種色調的眼影，最具標誌性的細緻金色珠光蜜桃粉紅色調 Orgasm，加上專業調配的暖色調，使用顏料與液體結合技術，只需輕輕一抹即可打造高度濃郁的色彩眼妝。

**5 Byredo Eyeshadow 5 Colours #States of Emotions \$620**  
從香水品牌發展出彩妝系列的Byredo，請來前Chanel彩妝總監Lucia Pica擔任品牌創意形象及彩妝合作夥伴。五色眼影中以焦啡色、焦粉紅色和金色作主調，冷暖色彩的運用，既有個性同時散發着溫暖的活力。

2023 春季彩妝新品接續登場，不少都從大自然的美景汲取創作靈感，從粉嫩的櫻花、甜美的櫻桃、溫暖的太陽、神秘的琥珀……——都是彩妝系列的「靈感謬思」，輕鬆打造出可純可慾的反差妝容，為愛美女士帶來千變萬化的新意與活力。

**6 Kanebo 魅彩閃爍眼線液 \$220**  
Kanebo 今季大玩色彩、質感、光澤及風格 mix & match，出乎意料帶來不少新鮮感，特別推介富未來感的閃爍眼線液，輕易打造能抓住目光的迷人雙眸。

**7 Tom Ford Beauty Cherry Collection Eye Color Quad #Electric Cherry \$775**  
延續 Lost Cherry 系列而推出的 Cherry Collection，包含了甜美型的 Electric Cherry 及型格風的 Cherry Smoke。這款乾濕兩用眼影以煙燻、多重質感的色調強調雙眼輪廓，濕用時具較深色彩效果；乾塗則輕盈柔和，可疊加營造立體的妝效。

**8 Three 魅光幻眸眼采盒 #12 \$575**

Three 今季彩妝以「太陽的能量」為主題，眼影組合集結4種不同色澤、光燦、質感的眼影，暖橘色彩加上不同角度呈現不同的偏光、珠光質感，能令膚色顯得更明亮，提升面部輪廓。

**9 Dior 高級訂製十色眼影 Mitzah 珍藏版 \$1,240**

眼影盒使用曾於 Dior 時裝天橋亮相的動物紋圖騰，10色眼影組合可打造啞緻或絲滑妝效，從自然玫瑰木色到亮澤粉紅，從深邃紫紅色到磚紅色，再到茶棕色，色彩層層遞進，可讓你依着心情化出不同的眼妝。

**10 RMK 柔光眼影霜 \$290  
RMK 明眸眼線筆 \$240**

RMK 今季從地中海得到靈感，大玩啞致、亮澤、反光質感的 Impression in Amber 系列，呈現濕潤透澤感的 Water Base 眼影霜，融入琥珀石裏的啡色和黃色調，既用作勾畫眼線，亦可用作提亮眼頭。疊塗於單色眼影上，可營造迷人的漸變效果。



# 中醫助孕有妙法

## 不孕原因多羅羅



都市人生活工作節奏急速，令情緒易受影響，是許多夫婦不易成孕的因素之一。

今年初前港姐陳凱琳於社交平台宣布誕下第三胎，四年抱三組織幸福大家庭，的確羨煞旁人，不過，現今有許多夫婦努力「造人」，卻多次無功而還，究竟原因為何？今期請來「明醫堂」的註冊中醫師兼世界中醫藥學會聯合會生殖醫學委員會理事唐麗雯醫師，從中醫角度解構一下現代人不育原因，以及該如何增加懷孕機率。

文：Mike Chan

### 生活緊張 臟腑失調

不育的普遍定義，是連續在12個月內沒有採用任何避孕措施，仍然未能成功懷孕，而根據香港家庭計劃指導會所提供的數字，每六對夫婦便有一對有不育的情況。其實，不育成因甚多，其中有許多是現代人生活及不良習慣導致身體變差有關，唐麗雯醫師表示：「生活工作節奏急速，壓力令情緒緊張，是女士們經常忽略難以成孕的主因，亦有可能與生活沒節制有很大關係，例如長期熬夜，休息不夠會影響卵巢分泌；女生

愛吃生冷食物，甚或長期穿短褲、喝凍飲、在空調環境下工作，都會令到宮寒，不利懷孕，而飲食不節制、濫用避孕藥，慢性內分泌失調的疾病等亦會擾亂臟腑、氣血、經絡、胞宮，使精卵結合的活動受影響。」唐麗雯醫師又補充，不育與肝、脾、腎三個臟腑功能失調也有相關，因腎為先天之本，主藏精，腎中精氣的盛衰決定着男女的生殖能力；脾為後天之本，憂思傷脾，飲食不節，會造成脾氣受損，氣血不生而生濕生痰，痰濕閉阻胞宮影響生育；而肝主藏血，肝氣不暢會導致氣滯血瘀。



## 及早預備 提升懷孕機會

想成功懷孕，最重要是有健康體質，唐醫師建議想生育的夫婦可以在半年前開始準備：「首先，良好的飲食習慣是重要，女士懷孕前的身體質量指數(BMI)值最理想指數是為18.5-23.9，太瘦或過胖都會影響內分泌與荷爾蒙，生活當然要有規律，作息要定時，少喝咖啡、戒煙戒酒都是必要之舉，宮寒女生可以多曬太陽，每周定期做運動，有助血氣暢通，在中醫角度來說都可大大增加受孕的機會。」至於另一樣注意的，就是

選對交合的日子，一般來說，在平常日子，夫婦應保持每周一至兩次和諧

保持健康體質是懷孕的重要條件，定期做運動有助血氣暢通，可增加受孕的機會。



少喝咖啡，戒絕煙酒，也是有助懷孕。



性生活，而在經後第11日至17日，可以隔日嘗試，若見白帶變多，透明呈拉絲狀，即是排卵訊號，此時夫婦可再加把勁。唐醫師強調，避免焦慮放鬆心情有助懷孕機率，所謂「求子心愈切，得之愈難。」先處理好心情，才能氣血調暢，機會自然大提升。

### 溫馨提示 助孕三大戒條

唐麗雯醫師表示，夫婦二人為了成功造人，有時會在不自覺間加重了無形的壓力，又或者過於急進，反而有反效果，她特別提醒希望早日懷孕的夫婦切忌

以下三大規條：

#### 1. 疑神疑鬼：許多時嘗

試造人失敗一兩次就會出現懷疑自己的狀況，又或是受到親戚朋輩的說話而影響心情，其實最重要是懂得調整自己情緒，釋放壓力。

#### 2. 過度進補：有些人會以

為自己身體太虛弱，所以不斷進補，一天吃五、六餐，結果未懷孕已因進食過多令血糖血脂創高，身體變差自然影響懷孕機率。

#### 3. 頻繁行房：行房過於頻繁除了會腎

虧，也會引致精稀，精子活力和質量受影響，難以通過宮頸粘液的阻擋，降低受孕成功的概率。

只要保持樂觀心態，不要操之過急，維持健康的體魄，成功造人、三年抱兩則指日可待。

## 食療推介

中醫除了以針灸及中藥內調助孕，亦建議透過食療強體助孕，大家可以因應體質，選擇適合自己的食療餐單。

### 冬蟲夏草 補虛益腎

#### 蟲草燉雞

材料：冬蟲夏草12條，火腿25克，雞1隻(約重500克)。

製法：冬蟲夏草先用水浸，備用；洗淨雞切成大塊放入鍋內加水、料酒，用大火煮沸後改小火煲2小時。將煲熟的雞肉和湯，連同冬蟲夏草倒入燉盅內，加蓋燉約一小時，加鹽作調味，即可食用。

功能：補虛益腎，填精養血，對肝腎不足，房事不濟之不孕有益。



### 益母草 氣滯血瘀

#### 益母草雞蛋

材料：益母草30克，香附10克，佛手10克，雞蛋2隻

製法：將以上材料加適量水同煮，待雞蛋熟，剝去殼，放回鍋中再煮5分鐘即可。

功效：行氣解鬱，活血化瘀，適用於情志不暢，易煩躁、抑鬱，行經腹痛。Ⓚ



### 當歸 陽虛血寒

#### 當歸生薑羊肉湯

材料：當歸20克，生薑10克，羊肉250克。

製法：將羊肉洗淨，切成小塊後汆水，以去腥臊。當歸、生薑、羊肉放入鍋內加水，大火煮滾後轉細火，煮至肉稔熟，湯變濃稠即可。

功能：補益陽氣，補血活血、調經止痛。



### 唐麗雯 註冊中醫師

香港浸會大學碩士  
廣州中醫藥大學中醫內科碩士  
世界中醫藥學會聯合會  
生殖醫學委員會理事





**王賢誌**

**我想為**

**LGBT 行多一步**

P.36