154 2023年12月8日 每本$10 kinliu.hk

經濟雜誌 Magazine

由治及興重要時刻

居住內地港人

12月10日回港投票 義不容辭



目錄 / Contents

003 堅評 全家總動員為香港未來踴躍投票

004 區議會選舉 由治及興重要時刻 居住內地港人
12月10日 回港投票 義不容辭

012 候選者言 無政黨 無鐵票 無資源
鄧德成：「我有堅定服務市民的心」

出身基層 住過天台屋
勞聯張瑩瑩出選深水埗東
冀為打工仔女發聲

由發明星夢走上政治之路
張培剛決心要做「你找得到的區議員」

018 發展機遇 抓緊「北部都會區」發展
售地門檻降至七成半 祖堂地鬆綁迎機遇

026 精神健康 2023年40宗震驚社會
專家拆解學生自殺之謎

032 台灣大選 藍白整合破局 台灣大選風雲色變
國民黨強強組合戰力驟增
賴清德未可安枕

036 娛樂 李璧琦 給你一秒安慰

042 飲食 2023聖誕大餐情報速遞

046 普天同慶 事業型？住家男？大頑童？
2023送給他的聖誕禮物









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

全家總動員為香港未來踴躍投票

新一屆區議會選舉即將在本月（12月）10日星期日舉行投票，這次選舉，是完善地區治理、重塑區議會之後的首次選舉，也是落實「愛國者治港」、完善選舉制度的最後一塊拼圖，對香港未來維護繁榮穩定的發展局面至關重要，也關係到社區發展和市民的民生福祉。每一位選民都應該盡自己的公民責任，積極參與，踴躍投票，為香港的未來，投下神聖的一票。

過去兩個月，自區選提名期於10月17日開始之後，政府及社會各界高度重視，積極宣傳，宣講這次區選的重要性，以及市民參與的重要意義，鼓勵市民積極參與投票。為辦好這次選舉，政府亦做了周全的部署，確保選舉安全、順利地舉行。為了營造良好的社會氛圍，政府還舉辦區選繽紛日等一系列活動，並且在投票日推出一系列便利市民投票的安排。

區選展開以來，各參選人馬不停蹄地在社區推動競選宣傳，向社區居民講解參選理念，介紹競選政綱，以及回應市民就各類社區事務和議題的查詢，市民有足夠的時間，仔細了解各參選人的具體情況，可以從不同背景、不同經歷，對社區發展有不同見解的參選人中，選取最符合自己心意的人選，支持他／她當任區議員，為社區居民服務。

政府高度重視，愛國愛港的政團、社團及各參選人積極投入競選，市民大眾也應充分理解這次選舉的重要意義，積極參與投票。這次選舉，是政府完善地區治理，重塑區議會後的首次選舉，也是落實「愛國者治港」原則，完善選舉制度的「最後一塊拼圖」，落實好區議會選舉，香港的政治安全才更有保障，香港社會才能真正穩定下來，經濟、民生才能夠得到穩步發展。

區議會是香港政治架構的組成部分，依照《基本法》的規定，區議會是非政權性的區域組織，接受政府就地區管理及其他事務的諮詢，並為居民提供服務。區議會必須依照《基本法》的規定，才能發揮好自身的職責，接受政府諮詢，反映社情民意，為社區和居民做好服務。但是，過去一段時期，受「泛政治化」影響，區議會嚴重偏離了軌道，無法履行好職責，令社區發展和居民福祉受到嚴重的影響，市民普遍感到不滿意。

政府重塑區議會，回應了民意呼求，落實了「愛國者治港」原則，確保每一位參選人都是真心實意服務香港特區，服務社區和街坊的愛國者。重塑後的區議會，符合《基本法》的規定，體現了行政主導原則，確保政府的政策可以準確地傳達至社區，讓社區居民更好地了解政策措施，也確保社區的實際情況和民意訴求，可以準確地反映給政府，讓政府從頂層設計中，充分考慮社情民意，制定出更符合民意的政策措施，並且切實推動落實，讓民意訴求可以切實轉化為利民政策，讓廣大市民受到實惠。

強化社區組織動員能力，提升社區服務，也是這次完善地區治理、重塑區議會的重要目標。透過這次區議會改革，政府能夠統籌管理好區議會、地區委員會（俗稱「三會」）和地區關愛隊，有效地提升地區組織動員能力，強化政府為社區居民提供的各項服務。經歷過三年抗疫，以及在全球氣候變暖之下頻繁出現的極端天氣災難，社區的組織動員能力和服務水平的重要性更為凸顯，重塑後的區議會有助政府達成這一目標，能高效地為有需要的居民，提供更優的服務。

因此，不論是從香港整體穩定繁榮持續發展的角度，還是從社區居民自身福祉的角度看，這次區選都十分重要，每位選民都應該盡自己的公民責任，為了香港更好的未來，支持這次區選。

12月10日就是投票日，在此希望全港市民，全家總動員，踴躍參與，為香港的未來，投下神聖的一票。




吳紫羽


黎高旺


方日東


鄧樹發（發哥）


布財（財哥）


石國強


梁文康

要時刻港人義不容辭





由治及興重

居住內地

12月10日

回港投票

12月10日區議會換屆選舉投票日，不少在內地居住或工作港人，都計劃當天回港投下一票。

《堅雜誌》訪問了幾位在內地港人，他們都異口同聲表示要盡公民責任，選出真正為民服務的區議員。他們要在香港由治及興的時刻，扮演見證者角色，更要身體力行，做一位參與者。

當中更有長年出海作業的漁民，要專程回港投票，希望選出理想區議員，幫他們把避風塘搞好。

因應不少居住內地港人的訴求，港府早前特設兩個「鄰近邊境投票站」，讓他們節省交通時間，輕鬆回港參與投票，相信對提升投票率有一定作用。

文：鄭濬文、潘翠華　　圖：黃冠華



屯門漁民發哥（鄧樹發）（右）與財哥（布財）（左）不惜工本，花上逾萬元燃料費，也趕回港投票，冀社區更美好。

1. 財哥與發哥 漁民

花逾萬元燃料費趕返港投票

屯門三聖灣，位於青山灣東南岸，不少漁民世世代代在這天然避風港生活。

為了自己的家園、社區，未來可以建設得更好，漁民財哥（布財）及發哥（鄧樹發）接受《堅雜誌》訪問時表示，就算出了船，無論走到多遠，也會趕回來投票。他們只有一個目的，選出一位真正為社區做事的議員，「將個塘（避風塘）搞好」。

發哥十多歲開始便跟着阿爺出海打漁，一直看着三聖灣發展。從事遠洋捕魚的發哥，主要在海南島一帶作業，最遠去到越南海域附近，走一趟大約要兩、三個月時間。今次發哥專程回來，單是燃油費、人工，便需要逾萬港元。

就算要付出如此高昂成本，發哥仍堅持趕回來投票：「唔計得咁多，（最重要）選個做到事，幫我們爭取搞好個塘（避風塘），唔係選佢做咩？」

盼解決避風塘泊位及供水問題

另外，主要在珠江口一帶作業的財哥，認為今次區議會選舉是最好的一次，無論社區氣氛、候選人都給予人莫大信心，相信他們未來會努力解決社區問題，因此自己必須盡公民責任投票。

財哥每次出船大約五、六天，然後回避風塘補給，由於燃料費昂貴，專程回來一趟需要6,000元左右。更何況正值捕漁旺季，專程回來投票會做少很多生意，但財哥認為「這一筆沒得計。」

風塵僕僕回港投票，他們目的只有一個，希望新一屆區議會可切實解決避風塘泊位以及船舶食水供應設施嚴重不足問題，讓避風塘這個漁民日常生活作息的空間可以井然有序，兼且有足夠食水供應，方便大家。

由於今次選舉對社區未來發展非常重要，他們透露投票日前一至兩天，其他漁民兄弟都會陸續趕回來投票。

3. 黎高旺 科企老闆

2. 吳紫羽 律師

不僅做見證者 更可以做參與者



吳紫羽在區選投票日當日，專程從北京飛回港投票。

在香港出生、現居北京的律師吳紫羽，呼籲身在內地的港人，12月10日區議會選舉回港投票，行使公民權利和義務：「希望在香港這個由治及興的階段，我們不僅可以扮演一位見證者，更可以扮演一位參與者。」

屬於地方選區港島東區選民的吳紫羽表示，過去她每兩個月回港一次，這次也會趁着區議會選舉日，回港島東選區投票後，順道跟朋友相聚。她坦承在完善新選制後，更有意欲也更有責任去投票：「這是每位香港公民都應該盡的責任和義務。」

對區議會選舉宣傳感滿意

對於投票安排，吳紫羽大讚港府從善如流，開設上水鄰近邊境投票站：「我周圍很多同學和朋友都選擇去上水投票，更方便一些，相信會吸引更多在內地港人回來投票。」

她對區議會選舉的宣傳亦感到滿意，認為資訊渠道充足：「收到（區選）消息的渠道特別多，其實我早兩個多月前已收到一些呼籲，叫大家進行選民登記，然後投票日期與投票流程也很早就有消息給大家，包括駐京辦、中聯辦，還有很多公眾號、自媒體、內地港人團體也有發布，所以是比較充足。」

只差你一票 結果可能截然不同

形容自己是「香港土著」的黎高旺，在南丫島出生，2017年到深圳南山成立創科公司，從事風力發電。他目前是香港南山聯誼會常務副會長，以及南山區居深港人聯誼會成員。

黎高旺是地方選區黃大仙東區選民，他平時主要在深圳工作和居住，約一至兩個月才回港一次。12月10日他會專程回港，為新一屆區議會選舉投下重要一票：「我是這樣想的，有選舉的時候，你若果去投票，選了個不好的（區議員），是你的責任。反過來說，如果有投票權你不去投票，結果出了一個不好的（區議員），這亦是你的責任，因為你沒有好好運用投票的權力。可能只是差了你的一票，結果就會截然不同。」

呼籲南山區居住港人盡公民責任

對於今次特區政府為居住在內地港人，於上水設立兩個鄰近邊境投票站，黎高旺覺得是個不錯的安排，他自己亦已登記選舉當日在該票站投票。

不過，他認為政府若能像上次立法會選舉那樣，在3個邊境管制站設立投票點，讓港人不用過關就可以投票，可以節省更多時間和車資，安排更貼心。

他呼籲各位在內地，特別是南山區居住的港人，盡一份公民責任，12月10日回港踴躍投票。



黎高旺認為選民手上的每一票都很重要。

4. 方日東 演員

儘管內地生活仍是香港公民

現職演員的方日東，本身是地方選區大埔南選區選民，近年他不時留在深圳南山區居住及工作。

「父母都是南山區西麗鎮土生土長，我多數都會在那邊工作，拍攝影視廣告和宣傳片。有時又會帶帶港人到內地的交流團，在內地停留的時間比香港還要多。」

經常香港、深圳兩邊走，方日東也打算12月10日與同住在內地的家人及一班朋友，專程回港為區議會選舉投票：「香港這幾年經過很多不愉快事情，我們都想在香港第一次完善區議會選舉後，積極回到自己選區投票，投給自己心目中理想的、幫到我們的區議員，為我們發聲。」



方日東希望自己能夠參與香港的重要發展，守護香港。

參與香港未來重要發展

方日東相信港人儘管在內地生活，都仍然是香港公民，所以應該盡公民責任回港投票，守護香港，共同建設香港美好社區，參與香港未來的重要發展。

「區議會不只是服務基層和民生，很多交通建設和不同類型的政策、措施，都是由區議員在地區收集市民意見，再帶到區議會上討論。」方日東提到，自己將會在上水的鄰近邊境投票站投票，他讚揚該措施為在內地港人提供了便利。

5. 石國強 飲食界

回港投票「大班人熱熱鬧鬧」

場新冠疫情，令從事飲食業的石國強留在深圳足足有3年多，但卻絲毫不減他惦念香港之情。

石國強接受《堅雜誌》ZOOM訪問時，正身在上水港鐵站，原來他準備視察「鄰近邊境投票站」位置，他表示投票當日，將組織多名在深圳港人回港投票，因為「大班人熱熱鬧鬧，投票意欲會高些」。

石國強一直以來香港內地兩邊走，除旅遊之外，同時會視察業務。但3年前，「封關」一刻自己正在深圳處理業務，趕不及回港，原本以為數天後便會回復正常，卻萬料不到，一等便3年。

親身感受鄰近邊境投票站安排

由於深圳飲食業務發展不錯，石國強這段日子放了全部精力開拓內地市場，但對香港發展仍然十分關心，他深信香港內地同屬一家，大家發展得好，就是雙贏。

新一屆區議會選區大了，石國強認為區議員需要處理的事務亦相繼增多，無論種類和繁雜性都需要有宏觀視野，所以選一名稱職區議員非常重要，他自己相當珍惜今次投票機會。

原本家住港島南區，石國強選擇到上水投票，除了方便回深圳處理事務，亦希望親身感受一下鄰近邊境投票站的安排。

翌日，石國強視察完兩個票站後，向《堅雜

6. 梁文康 建築工程

不會錯過每次投票機會



梁文康建議駐內地辦事處也可投票，方便在內地的港人。

近年不少港人安排子女到大灣區內地城市就讀中、小學。從事建築工程的梁文康，2020年亦安排了兩名子女入讀中山的學校。

為了讓子女盡快適應當地學習環境，他一同搬到中山居住，照顧子女起居。疫情期間，梁文康一直留在中山，甚至2021年立法會選舉，他與太太都是到蓮塘／香園圍口岸的邊境票站投票，雖然路途遙遠及轉折，但他認為自己需要盡一份責任。

梁文康接受《堅料網》ZOOM訪問時表示，回想當日大清早便從中山開車到深圳，再轉往香園圍票站，共走了百多公里路，雖然要走一個大圈，但與珠海的朋友比較，「個圈已經細了些」。他知道部分在佛山的朋友，選擇坐高鐵又或者城際鐵路前往投票。梁文康感嘆雖然路途遙遠，但當日香園圍票站相當熱鬧，他更遇見不少朋友。

雖然路途遙遠曲折，但梁文康認為投票是一種責任：「我不停向身邊朋友（呼籲），無論身處香港或內地，都希望他們盡量投票，因為當大家享用各種權利的同時，也需要盡一份責任。」

建議開放駐內地辦事處作投票站

自90年代首次有投票以來，梁文康從不缺席，今次區議會選舉相信也不例外：「疫情紓緩了，亦恢復全面通關，更加沒甚麼理由不回來投票。」

今次邊境票站選址改到上水，梁文康認為對中山一帶港人的交通安排上會比較麻煩：「已經計過路線，到上水與回港島東投票，需時差不多，若回港島東投票的話，還可以順道與父母飲餐茶。」

近年不少港人回內地工作、生活或養老，目前法律規定，他們必須親身在香港範圍內投票，但若每次都長途跋涉，未必每一位都願意。

梁文康建議特區政府，開放駐內地辦事處及聯絡處作投票站，方便港人投票。梁文康認為大家如此熱衷，目的是希望香港社會日後發展更好。

精彩影片
請掃 QR code

誌》記者表示，票站位置鄰近上水港鐵站，相當方便。12月10日他已約定十多位在深圳的香港朋友，一起過關投票，他呼籲其他身在內地的香港朋友，不要錯過今次投票機會。



飲食界名人石國強（右一），早前已親身巡視票站所在的地點。

鄰近邊境投票站
上水港鐵站步行5分鐘抵達

港府因應收到不少聲音，很多港人在內地工作和生活，故港府今次區議會選舉中採取特別安排，在上水港鐵站附近兩所學校設立「鄰近邊境投票站」，便利身在內地的選民返港投票。是次安排只適用於地區直選選民，選民須預先網上登記。

鄰近邊境投票站資訊：



投票站1

香港道教聯合會鄧顯紀念中學
（港島及九龍地方選區）

有蓋操場：8個屬於中西區、灣仔區、東區及南區的區議會地方選區

禮堂：12個屬於油尖旺區、深水埗區、九龍城區、黃大仙區及觀塘區的區議會地方選區



投票站2

東華三院甲寅年總理中學
（新界地方選區）

有蓋操場：11個屬於北區、大埔區、西貢區及沙田區的區議會地方選區

禮堂：13個屬於荃灣區、屯門區、元朗區、葵青區及離島區的區議會地方選區

前往鄰近邊境投票站方法：

- 由港鐵上水站B出口步行約5-6分鐘前往，沿途有工作人員協助選民前往投票站。
- 投票日當天，選舉事務處會安排接駁巴士，接載相關選民由上水港鐵站往返投票站。





投票須知



- 選民在接獲「登記結果通知書」確認登記成功後，才可於鄰近邊境投票站投票
- 投票日當天，已登記的選民須帶備香港身份證正本或指定替代的身份證明文件
- 投票站工作人員會給選民一張選票、紙板以及刻有「✔」（剔號）的印章，之後選民應立即前往投票間。





- 選民須使用繫在紙板的印章，在所選擇的候選人姓名左邊的圓圈內，蓋上一個「✔」（剔號）。
- 選民不要把選票摺疊，填妥選票後須把已填劃的一面向下，再放入藍色的投票箱。



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 樂亮主持

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

無政黨　無鐵票　無資源

鄧德成：堅定服務市民的心



無政黨背景、無鐵票、無資源，他只是一個普通的商人。嚴格來說是一個投資做農業，種菜的農民。香港政研會主席鄧德成說，無政黨背景反而讓他無掣肘、無包袱，更敢言實幹。他笑言，最重要是他有一顆堅定服務市民的心。

參加屯門西地區直選的候選人鄧德成，每日都會來到屯門蔡意橋路設置街站。他親自掛起自家設計的宣傳橫額，支持他參選的陣容超強，有立法會議員何君堯律師、冼國林師父、銀龍茶座 Kate 姐、高 Sir 高松傑、華記正能量、藍鴻震、馮煒光等人。

鄧德成不時向經過的市民派發傳單，介紹參選政綱。坐輪椅的街坊杜小姐說，欣賞鄧德成是一個真心真意為社區發聲的人，希望他當選後可以改善區內交通、就業等民生老大難問題，為社區帶來新的改變。

文：郭延桐　　圖：黃冠華



鄧德成說，他每日都會來到屯門蔡意橋路設置街站。

精彩影片
請掃 QR code

我有



鄧德成（右）向經過的市民介紹參選政綱，坐輪椅的街坊杜小姐（左）表示，希望他當選後可以改善區內交通問題。

鄧德成是土生土長香港人，香港理工大學土木工程系畢業，卻轉身投入銀行工作，一做就是10年，掌管銀行業務各部門的管理工作。

工作明明做得不錯，但當他得知內地發展一日千里，於是抓緊改革開放的春風，2001年起毅然選擇北上創業經營農場，成為內地一家大型供港菜場股東之一。

明明是一個商人，為何走上從政之路？這要追溯到2014年佔中、旺角騷亂等事件，當時他深受其害：「社會亂你點做生意？連棵菜都運不到來香港。」促使他2016年成立香港政研會，就是為了「幫我們這班沒有政黨背景的人，提供一個發聲平台」。2019年黑暴事件，他無畏無懼站得很前，開始廣為人所認識。

「我是一個素人，我要交代的不是政黨，是市民。」

「大家都知道，我們不是一個政黨，也沒有依附任何政黨、任何社團組織，我們真的是一群市民走在一起，共同的理念就是希望香港發展得更好。」鄧德成承認無政黨背景會輸蝕，因為政黨有政黨的資源，有樁腳，有很大選舉動員能力。無政黨就自然沒有鐵票：「我們作為一個普通市民組織，動員的就是市民。」

鄧德成說，選舉工程雖然很吃力、很辛苦，但希望選民可以思考：「社會若只剩下政黨，這是不是大家想要的？政黨利益是不是和市民利益一致？而我，無掣肘、無包袱，是個素人，要交代的不是政黨，要交代的是市民，我必定以市民利益為第一依歸」。

「無資源、無財閥撐腰，我一腳踢。」

「我覺得做議員第一個必須條件是落手落腳。當然其他大黨，他們擁有很多資源，不一定需要自己出來日日擺街站，自然有人擺。但我貼地，我一腳踢。」鄧德成表示無論是橫額的設計，掛旗仔、擺街站，全部都是自己落手落腳、親力親為。

「我很勤力很認真，相信街坊有眼睇。」鄧德成甚至在和街坊傾談的同時，任何人只要反映問題，他都會一一記低，豐富政綱。譬如很多街坊說區內最嚴重的是交通問題，他就在政綱提出多項建議，包括增設巴士路線來往屯門至落馬洲；改善等車苦況，增加區內輕鐵及巴士班次，輕鐵雙車卡全面行走等等。

「我了解屯門存在的問題，對屯門有感情。」

為何參選屯門西？鄧德成說：「我一早就加入了何君堯議員團隊，所以累積有服務屯門街坊的經驗，對屯門地方非常熟悉，了解屯門存在的問題，對屯門這個地方有感情。」

鄧德成的政綱都是以人為本，例如解決交通問題的時候，會思考背後存在的就業問題、經濟問題，會把增加本區就業問題一併解決：「我相信新的區議會，市民不再需要你派個糭給他、請他食餐飯，而是真真正正走出來為市民解決問題。」

屯門西直選名單：無申報政治聯繫鄧德成、工聯會徐帆、實政圓桌莊豪鋒、民建聯鍾健峰。

出身基層　住過天台屋

張瑩瑩出選深水埗東

打工仔女發聲

她沒有高調的聲線、沒有誇張的口號、沒有龐大的助選團隊，懷着一顆赤誠為地區服務的心便毅然踏上區議會「選戰」的征途。代表勞聯出戰深水埗東選區的張瑩瑩個子嬌小但有遠大的理想和抱負，她出身基層亦住過「天台屋」，深明草根生活的不易．渴望為貧富懸殊的深水埗東區帶來改變，捍衛基層勞工權益，關顧弱勢社群。

「街坊走過來聊天，有為我打氣亦有稱讚，慢慢令我建立起信心，今次參與都是對自己的一種鍛鍊！」從勞聯小職員到成為區議會選舉候選人，張瑩瑩坦言一開始都不是十分自信，是街坊的支持令她更堅定了信念，要做為「打工仔女」發聲的代議士，「在區議會希望可以有股力量在！」

文：昭仁　　圖：黃冠華



張瑩瑩冀為打工仔女發聲，認為議會要有代表勞工的力量在。



張瑩瑩曾任社福機構服務香港少數族裔，所以也略懂他們的語言。

冀為





街坊的支持是張瑩瑩參選的動力和信心來源。

張瑩瑩認為透過連結不同界別的力量，可以令整個社區變得美好。

精彩影片
請掃 QR code

張瑩瑩大學時期主修文化研究，看似和她現時服務地區的工作風馬牛不相及，但亦正是出於對香港多元文化的興趣，引領着她走向一條為勞工、為基層爭取權益的道路。「第一份工出於覺得幾有趣，因為服務香港少數族裔和自己文化研究都有一點連繫，就去了做第一份工，然後就進入了社福界，後來自己再去進修就讀社會服務管理。」

文化研究畢業轉換跑道
社區服務堅定志向

張瑩瑩從了解文化到投身社區服務幫助有需要的人，令她慢慢體會到助人為樂的滿足感，「給到他們一種正能量，讓他們容易一些去融入社會，我自己都覺得很有滿足感，所以自此之後我沒有想過轉行！雖然現在是勞工界，但其實現在做的都是幫助弱勢社群和基層勞工。」

張瑩瑩認為透過不同界別的合作，大家一起去做是可以令到整個社區愈來愈好，這亦是她的競選口號中「『瑩』聚力量、建設社區」的涵義，她願成當中的「橋樑」，一旦勝選就會利用好區議員的角色和自身的服務經驗連結各界別，一同為建設美好社區而努力。

從小職員到出選區議會
張瑩瑩：要有代表勞工的聲音

從服務少數族裔的社福機構再到勞工團體，張瑩瑩一直只是默默耕耘的小職員，從來沒有想過要從政參選，只是後來機構看到亦肯定她的付出和處理個案表現，遂問她有否興趣代表勞聯出選新一屆區議會，張瑩瑩自覺也積累了多年的地區服務和社福經驗，亦很想有代表勞工的聲音進入區議會，便決定試一下！

她憶述疫情時很多基層勞工失業非常徬徨，每天都會收到大量求助電話，令她越發明白社會是很需要有人為勞工階層發聲，「當時我們全部同事，基本上每日都收到很多求助電話，有時收到酒樓姐姐說現在公司就要我簽離職，不簽連兼職都不給我，所以覺得其實原來一有甚麼事的時候，面對這麼大的逆境（疫情），很多『打工仔女』都需要有人替他們發聲！」

深水埗東貧富懸殊呈「老化」
正視「以老護老」獨居長者問題

張瑩瑩指出選的深水埗東是貧富懸殊的一區，既有舊屋邨亦有中產區，要做好每個群體的工作甚具挑戰性，而由於該區都比較多長者，她若當選亦會先從關顧長者方面投入工作，「麗閣邨或者南山邨之前去家訪都幾印象深刻，你見到真是很多『以老護老』，不是六、七十歲，而是八、九十歲，這些長者我都想關注多一些，想連結不同的群體，一齊去探訪、關切下他們的需要，很多獨居的長者自己在家，真的走了都沒人知道！」她希望能整理出獨居長者的資料，找出這些獨居長者或是「以老護老」的照顧者，從而提供具體的援助。

深水埗東選區的候選人還有報稱沒有政治聯繫的李穎彰、經民聯陳國偉、民建聯林偉文。

由發明星夢走上政治之路

張培剛決心要做「你找得到的區議員」

熱愛唱歌，自小愛發明星夢的張培剛，從沒想過因為新移民來港後為了融入社區、認識香港的決定，竟讓他初嚐社區的「人情味」，更因深受感動而投身社區服務工作。多年來點滴的付出，憑着要做一個「你找得到的區議員」的決心，漸漸累積市民的支持，成功將「演藝明星夢」實踐成為政治明星，繼續贏取不一樣的喝采和掌聲。

文：本刊記者　圖：Ian Wong



因為社區的「人情味」和街坊的支持，讓張培剛不辭勞苦，樂意投身社區服務。



在票站宣傳期間，身型高大的張培剛彎腰耐心傾聽街坊的查詢。





無論疫情或惡劣天氣，張培剛堅持親力親為，落手為街坊服務。

精彩影片
請掃 QR code

現屆區議會觀塘北候選人張培剛，並非土生土長的港人。他隨家人於2003年由內地移港，當年正值沙士，縱有大專學歷，在港亦難以找到白領工作，願意體力勞動的他，一邊擔任倉務及送貨工作，一邊趁公餘時間參加居住的順利邨之居民組織活動，藉此了解和認識香港。

社區服務「做上癮」

「我覺得一個新人來到香港，甚麼都要試試。」張培剛憶述當年在居民活動中認識了不少「前輩」，眼見他們並無受薪，但仍願意付出及落力為社區服務，讓張深受感動，在跟着、試着下，一步一步的正式投身社會服務。由社區中心的活動籌劃員，繼而加入成為助選團甚至擔任議員助理，張培剛可謂「做上癮」：「我在社區工作久了，結識了一班很好的義工和街坊，那種互助、互相關心而且無物質計較的社區『人情味』，是無法以物質作衡量，亦令我感到社區其實可以很溫暖。」

於寶達邨替民建聯前副秘書長洪錦鉉擔任議員助理的張培剛，因自感在同一選區工作太久會局限眼界，在洪的鼓勵下加政黨工作，更由寶達走到「一橋之隔」的秀茂坪邨，為前任議員麥富寧擔任助理，並於2015年正式參選，成功踏上區議員之路。

不只為選票而服務

以「你找得到的區議員」作口號的張培剛，在所有宣傳平台羅列出其手機、辦事處電話、電郵及社交平台帳號，目的為讓市民「找到他」。「我認為擔任議員，不能只為選票而服務，我的身分是觀塘區議員，就算非我選區的隔離邨居民，只要想幫手，都可聯絡我。」他憶述某夜凌晨，突收到一名受感情問題困擾的男子來電表示「想傾計」，因擔心對方自殺，雖素未謀面兼明知對方非其選區居民，張仍即時應約與男子聊聊天以助平復心情。

張培剛的付出並無白費，亦漸漸贏得居民的支持。回想起2019年的區選，建制派「傷亡慘重」，在「秀茂坪中」選區參戰的張培剛，於點票期間不斷收到居民關心的來電，其中一個更令他當場流下男兒淚。「他是一個九旬婆婆的兒子，他指其母十分支持我，就算票站大排長龍，雙腳撐不住要兩度折返，但她仍堅持第三次落樓到票站投我一票，因為她就是怕我會輸。」張坦言：「90多歲的老人家，跟我非親非故，但仍願意這樣堅持，僅為投我一票，我聽完後當場流眼淚。雖然我想親自上門多謝婆婆，但其子表示毋須道謝，所以，至今我都不知道是哪位婆婆。」

優於對手的團體力量

對於今屆觀塘區區選競爭激烈，將9個選區合併為一，即原本2萬多人約10棟樓的小選區，驟升至包羅10個屋苑共16萬居民的選區。張直言：「9個選區合併，即原本的居民問題會放大9倍，我認為一個人一對手處理不了，總要靠有實力的團隊。」張笑言區選工作雖然很辛苦，但對於能參與完善地區治理後、重塑區議會的第一場選舉，感到相當榮幸及開心，他亦期望得到街坊支持，繼續為社區服務。同區參選有羅文、黃曉東和符碧珍。

抓緊北部都會區發展 地門檻降至七成半 地鬆綁迎機遇

香港土地資源珍稀，如何覓地發展是多屆政府要致力解決的難題。

政府正積極發展「北部都會區」，新界蘊藏巨大發展潛力，但祖堂地佔發展土地面積超過 1,500 公頃，如何釋放祖堂地，普遍被認為是對香港整體土地供應具有策略性地位。

受限於土地用途和投資額過大，祖堂自身難以開發這些土地，令不少祖堂地出現養草「曬太陽」的情況。

隨着「北部都會區」倡議，新界祖堂地迎來發展契機，可惜出售門檻過高（全體祖堂成員簽名同意），成為祖堂地發展的一大障礙。

為免荒廢土地資源，錯過發展機遇，鄉議局及各祖堂均傾向於政府修例，降低出售祖堂地門檻，令祖堂可更主動掌控未來土地發展方向，爭取最大權益。鄉議局主席劉業強語重深長地說，現在是適當時候去「拆牆鬆綁」，要不然會坐失良機，以後都沒有機會。



新界祖堂地有不少被劃作農業用途。

文：昭仁　　圖：黃冠華

「北部都會區」倡議帶來新界土地發展機遇。

政府公布《北部都會區行動綱領》。



售祖堂

祖堂地（俗稱「阿公地」），泛指由宗族、家族或祖堂等傳統組織而非個人擁有的新界鄉村土地。根據祖堂研究專家所撰寫的資料，估計1980年代祖堂持有約2,400至2,790公頃土地。據悉，現時應剩下大約6,500個祖堂，共持有數萬幅土地，面積估計超過1,500公頃。

祖堂地用途受限　農業式微荒廢土地

一直以來，符合規定的祖堂地可獲豁免地租，但仍受土地契約及分區《法定圖則》所載的土地用途限制規限。

「政府在《規劃大綱圖》入面，我們那區劃了很多綠化地帶，包括一些耕地用途的地方……其實香港農業已式微，還有多少人耕田？一家四口以耕田維生根本不可能，兒女讀書都供不起。」前新田鄉鄉事委員會主席、元朗區議員文富穩接受《堅雜誌》訪問時這樣說。

事實上，不少劃作農地的祖堂地，已隨時代變遷逐漸被廢置，成為雜草叢生的「荒地」，但這些土地又不能擅改用途：「1990年時候，一條《城市規劃條例》概括了新界土地，局限了這些土地用途。」文富穩解釋，條例實施後，村內即使有男丁想起屋，亦因祖堂地局限了用途而難以實現，對於一些只有農業用途的祖堂地，文富穩認為出售發展未嘗不是一件好事。

鄉議局倡降低門檻　抓緊「北都」發展機遇

雖然村民有意出售祖堂地，但程序原來非常複雜。《新界條例》雖然沒有訂明，但政府認為根據法庭判決，引用1986年高等法院判案書所指「從表面上看，在新界仍須獲得全體成員的一致同意，除非當地習俗或《新界條例》另有規定」，出售祖堂地需要獲得祖堂成員一致同意，在現行制度下，即使各村祖堂有意出售土地亦絕非易事。

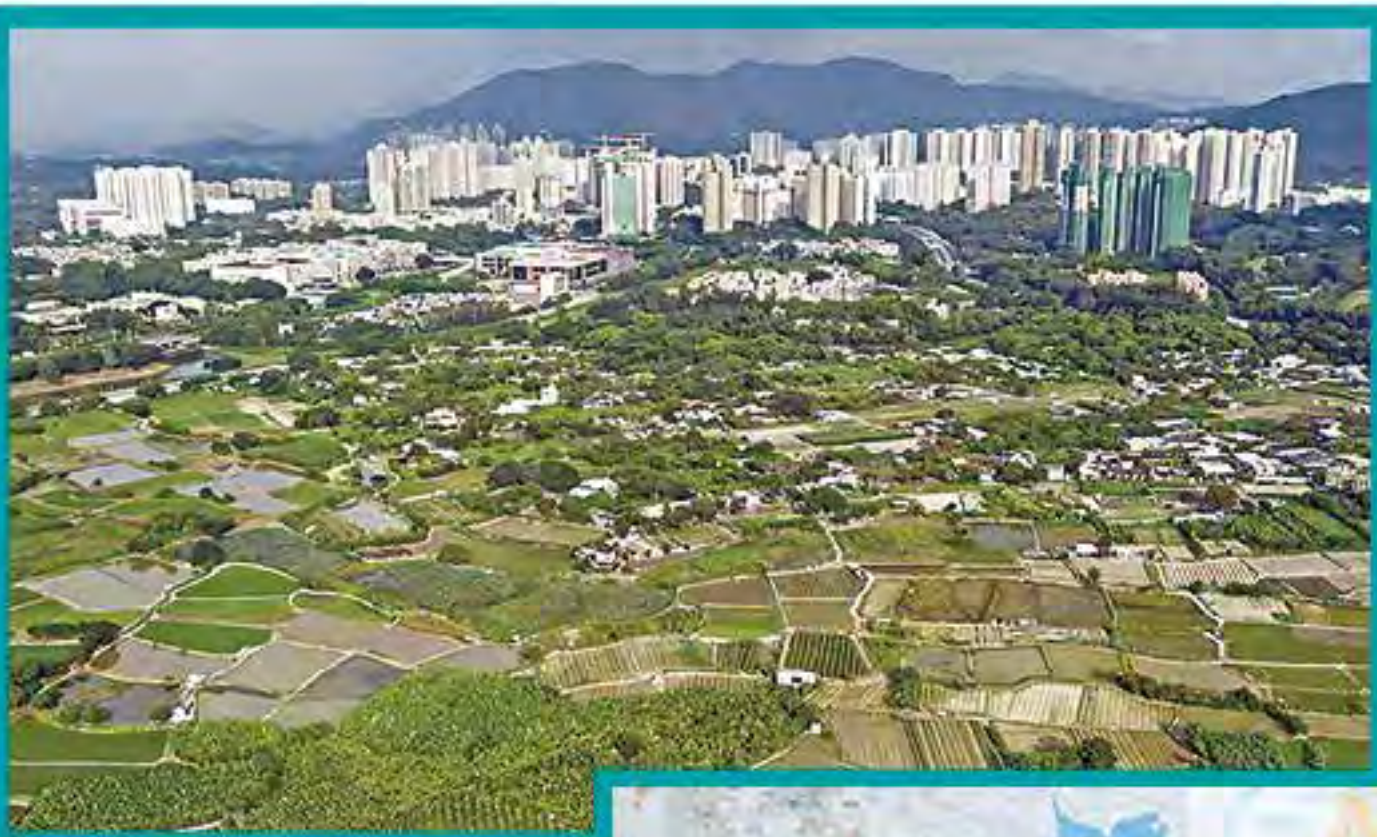
出售祖堂地門檻過高的問題其實一直存在，以往新界發展較慢，原居民多數靜觀其變，未有投放過多關注。然而，隨着上屆政府提出建設「北部都會區」，並在《施政報告》中提出考慮修訂《新界條例》，為出售祖堂地限制「鬆綁」，配合新界邊境地區發展。至此，新界原居民彷彿看到一線曙光，開始積極檢視如何擅用祖堂地，配合並把握新界發展機遇。


文富穩支持降低出售祖堂地門檻。

鄉議局近年亦在這方面持續做工夫，早前就降低買賣祖堂地及更換司理的門檻，向各祖堂作出諮詢，建議原本必須全體祖堂成員一致同意，才可出售的祖堂地，調整至多於75%成員同意即可賣地。代表祖堂全體成員的司理，亦建議由終身制轉為5年一任，只要取得過半祖堂成員贊成就可換人，令祖堂運作更加暢順有效率。諮詢早前經已完結，新界鄉議局主席劉業強指，收到約九成意見認同鄉議局建議，會整合意見交給政府，但目前尚未知政府修例要多久。

劉業強：「中間落墨」門檻降至七成五

「最多人提議七成和八成，我們覺得不如中間落墨，七成半。如果有些（祖堂）人數少，七成和七成半都有頗大差異，所以決定在七成半劃線。」新界鄉議局主席劉業強認為降低出售祖堂地門檻是歷史性大改動，相信今屆政府會落實有關安排。相關做法他形容對祖堂和後人均有好處，以免日後跟



新界鄉議局倡議降低出售祖堂地門檻，以抓緊「北都」建設契機，不致令部分土地被遺留在發展以外。



劉業強冀2024年能夠完善祖堂地相關制度。

不上「北部都會區」發展，令土地繼續荒廢。

「今次『北部都會區』倡議，這麼大的行動去發展深圳以南、香港以北土地，我覺得未必一定說是『尾班車』，但是一個很重要的發展。如果因為達不到百分百同意，不能合理地賣給人或跟人合作，從而好好利用這些土地，我相信這些土地會遺留在發展範圍周邊，很大機會以後都發展不到。」

劉業強覺得現在是適當時間去「拆牆鬆綁」：「『北都』倡議明年（2024年）才有整體規劃，就算政府收地都要去到2027年，我們希望明年完善了制度，令土地整合可以加快，釋放出更多土地。」

文富穩作為前新田鄉鄉事委員會主席，亦是祖堂成員之一，他絕對支持降低出售祖堂地門檻：「100%（同意）。在家族裏面，不要說祖堂那麼大，就算是一個家庭一家四口，四個都可能有不同意見，更不要說祖堂有那麼多人。」他指因為長久爭拗，一個人的意見影響到整個祖堂物業的發展，也是經常出現的問題。至於降低門檻多少才合適，他認為總會有不同聲音，七成五應該是絕大多數人可以接受，七成五已經考慮和平衡了各方利益。





謝偉銓建議，政府收地可考慮讓村民一次性收賠償或是若干年後獲單位收租。

土地使用難自決 《收回土地條例》主導一切

降低出售門檻，可以令祖堂地發展更加順利，惟不代表原居民就可以完全主導祖堂地的買賣，因為政府可以引用《收回土地條例》，收回任意一處祖堂地作「公共用途」，而這是村民所不能左右。

「村民很難以土地最高價值賣出去，很難，除非政府首先在《規劃大綱圖》裏面劃一個大型發展區，然後發展商去跟村民談用甚麼價錢收地。但是政府不會在規劃後容許發展商收地，政府一定要有自己的主導。」

文富穩表示，政府將來發展「新田科技城」，需要收回整個新田區前後及周邊土地，當中就包含了很多祖堂地，政府收這些地作公共發展，並不需要理會祖堂的意向：「將來收的（新田）土地是627公頃，這627公頃我相信有四成是祖堂持有的物業。政府不會和村民商討怎樣收你的地，只會引用《收回土地條例》，刊登憲報。除非有司法覆核，可以拖延一年半載，但並不長久。你與政府打官司，純粹浪費金錢。」

謝偉銓：新界祖堂地面積約兩個交椅洲

立法會建築、測量、都市規劃及園境界議員謝偉銓形容，新界祖堂地面積相當於近兩個交椅洲，這些地大部分以農業用途為主，早期出租予他人務農，但隨着農業式微而日漸荒廢，荒廢了的土地就被利用作其他用途，有些甚至是違規用途，這樣無論對新界發展規劃抑或土地使用而言，都極不理想：「譬如你做了維修車廠，對土地方面造成一些損害，土地污染了復耕就有困難，做其他發展也有困難，這些都是問題，完全沒有考慮長遠發展用途。」謝偉銓認為，政府應該利用好新界土地，適時利用《收回土地條例》收回土地資源發展。



政府可引用《收回土地條例》收回新界祖堂地作公共用途，成為解決土地問題的「尚方寶劍」。

百分百同意賣地　不切實際

眼見新界祖堂地頗具發展潛力，但無論私人發展商或是政府，就算有意向收購發展，亦因現時要全體祖堂成員同意而卻步：「門檻很高，因為村民後代不是全部都在香港，有些可能找不到，所以光是要找回這些人就有很大困難。」

謝偉銓解釋，私人發展商因祖堂地出售門檻過高而陷於被動，令他們的發展計劃規模大打折扣，因為必須避開一些未能順利收購的祖堂地範圍。他支持降低祖堂地出售門檻，對想出售和求購雙方而言絕非壞事：「百分之百同意根本不切實際，某個彈性必須要存在。究竟是七成、七成半、八成，我覺得要尊重村民看法，不過原則上一定不可以百分百，必須降低門檻。」

提供更多選擇　避免引發村民衝突

假如政府只是獨沽一味，以《收回土地條例》去收地發展，的確不用面對祖堂地出售門檻過高的問題，但容易引起村民不滿，激化民間對抗：「祖堂而言，子子孫孫這麼多人，他們當然不希望你收，或者收的時候價錢覺得低，就會有反彈和不滿意，假使被人利用，就很容易激化形成對抗。過去有不少這方面的案例，就算願意提高收購價錢，但永遠無止境，因為永遠都希望收得更多、賠得更多。」謝偉銓建議政府可就收地問題多向村民解說，建立更有效的溝通機制，甚至提供多一點選擇予村民，降低收地引起的不滿和對抗。

謝偉銓認為，政府可以考慮讓村民一次性收取賠償，又或是若干年後可以獲得單位收租作補償：「祖先買落土地，都是希望土地有收入，將來子孫有福利。如果分了錢之後，後人就不再享有福利。政府是否可以考慮，例如收回的時候值五千萬，能否用這五千萬置換將來某個發展的一些業權，讓村民繼續出租，後代子孫可以通過這些收入享受一些福利，其實都可以考慮。」

謝偉銓又提出容許祖堂參與發展項目，給予他們再多一個選擇。然而共同發展未來有機會虧損，所以政府必須在事前與祖堂敲定細節，以免日後出現糾紛。



新界近年都有不少樓盤落成，隨着往後「北都」的發展，有着無窮潛力。



文富穩是新田文氏子嗣，「北都」的新田科技城發展牽涉不少文氏的祖堂地範圍。



據悉現時新界約剩6500個祖堂。

低價收地高價拍賣 政府被批似奸商

政府引用《收回土地條例》，原本目的是收地供政府發展之用，但卻不時出現低價收回來的土地，輾轉間政府又以高價拍賣出去的情況。

若引用《收回土地條例》，根據最新修訂的「收回土地特惠補償率」，自2023年4月1日起，第一級別（因發展用途而收回的土地），每平方呎農地賠償1,267元。

前新田鄉鄉事委員會主席、元朗區議員文富穩解釋，賠償機制過往分開五個等級，現時只有兩級：「如果是用作綠化、濕地保育等其他用途，即不在發展區內，政府會根據每平方呎1,267元的『一半』去收土地。」

收地價格一刀切 未反映土地應有市值

文富穩透露，新田發展所收回的祖堂地，基本上全部屬一級，他認為政府在市區劃了很多不同種類用地，不同土地種類的利用，代表各類土地有不同價值，但政府不會理會：「一視同仁，A就是A、B就是B，反映不出當時土地市值。我對此有少許抗拒，經常在不同場合反映村民不滿意。地政署很多時候說，如果你認為收地賠償價格不合理，可以透過機制向政府索償。這又有多少人成功？我相信是很少。」

鄉議局主席劉業強認同即使賠償機制調整至現時兩級，仍有很多人有意見：「保育或鄉郊發展是B級，和市價差很遠，很多地主都覺得不合理。大家看現時新界土地的成交金額，多數遠遠超過政府收地價格。」

劉業強舉例一些新市鎮周邊農地，通常發展商出的價都

比政府的計算高很多。部分有高價值或可投放做倉地的地皮，大家更不願意被政府回收：「計計數就知道，那些土地的回報接近7厘、8厘、10厘息，一定比銀行好，甚至比舖位好，會影響他們被政府收地的心態。」對於一些荒廢了或被規劃作保育用途的土地，因為發展潛力欠佳，劉業強相信政府收這些地大家會表示歡迎。

錦上路站停車場　幾千萬收回拍賣60億

在合理賠償下，政府以《收回土地條例》收回新界人的土地作「公共用途」，其實無可厚非，但若以「公共用途」收回的土地，輾轉流入私人發展商手上，就會令新界原居民非常不滿，感到蒙受欺騙。

文富穩憶述當年，政府以《收回土地條例》一併收回了現時錦上路站旁邊一塊空地作公共用途，當時用作泊車轉乘，但多年之後卻被拍賣出去：「當時收的價錢很便宜，以公共用途為由收了村民的土地，但十年後政府將那塊地拍賣，現時錦上路站旁邊的停車場位置，成60億！當年政府收回來是幾千萬。」

文富穩強調，政府不應該用這樣的手段去拿新界人的地，情理法都不對，屬奸商所為：「《收回土地條例》是公眾用途，但若干年後又將那塊土地拍賣出去，誰不懂得賺錢？政府不應該用這樣的手段瞞天過海。」

尊重業權人　可考慮「地換地」處理

「政府將來在新田發展，收了所有新田人的地，將來的人還有沒有地方發展？譬如建屋在村裏面？我相信都是問題。」文富穩希望政府在賠償以外，能夠建一些類似「居者有其屋」或者丁廈，讓村民以成本價認購：「如果有這些方案，像建丁廈這樣，解決將來村民的居住問題，我們是樂見。」

文富穩舉例，內地政府會容許發展商和村民合作，發展不同土地，得益後村民會在分成上獲得一定利潤。不過，他認為香港政府「學不來」，因為當中牽涉不少複雜問題，而且共同發展的前景亦不是村民所能預見和控制。

劉業強就認為，政府在收地問題上可以利用好鄉議局這條橋樑：「新界人都很支持鄉議局，希望政府好好利用鄉議局作一個平台，成為政府與鄉民的溝通橋樑，大家好好地坐下來將問題談好，互相尊重，解決問題。」

他建議政府考慮和鄉民以「地換地」形式處理新界收地問題：「九七年前會有Letter A/Letter B（換地權益書制度），這些都是尊重業權人和尊重法律的方式，我覺得政府可以仔細考慮，以一個合情、合法、合理的方式處理。」

精彩影片
請掃 QR code



往後新田發展起來，將會有另一番風貌。





文富穩指政府收了他們新田的地後，將來村民還有否地方發展和建屋，是值得關注的問題。

2023年40宗震驚社會

自殺之謎

教育界工作30年的Ben Sir
歐陽偉豪

2023年尚未完結，但已有40宗學生自殺身亡個案。

求生是人類本能，求死是一個不理性及不正常的行為，為何活在物質豐盛，衣食無憂的這一代，會一個又一個選擇了結生命？背後與社會經濟、教育制度、疫情有關嗎？

為探討箇中原因，《堅料網》邀得精神科專科醫生黃重光及教育界工作30年的Ben Sir（歐陽偉豪），分享他們與新一代溝通的看法，期望有助家長及青少年逐步解開心結。

文：本刊記者

圖：黃冠華、Ian Wong

學生們不單書包重，要背負的情緒壓力亦不輕。



精神科專科
黃重光
醫生

專家拆解學生

人稱Ben Sir、執教鞭逾30年的歐陽偉豪，眼見今年（2023年）九月新學年開學後，學生自殺消息不斷，情緒受觸動下於十一月推出題為《教老母做老母》的免費家長講座，50個名額迅即爆滿，更超額報名8倍，可見市場確有需求。

提醒家長人生可以有不同出路

「其實真的與我無關，我又無小孩。以前小學、中學、大學教書，接觸過不少年輕人，所以決定做一點事，將我以往與學生及家長相處後所得的技巧，與家長分享。」Ben Sir期望能以旁觀者身份，切實告知家長，其實人生有不同選擇，絕對有另一出路。

有人認為學校及考試壓力是主要原因，但Ben Sir不同意：「功課、考試壓力大？父母離異？制度、學校壓力大？其實以上種種，世世代代存在，最大問題是如何在壓力下，懂得調適自己的身與心。」他思前想後，想出一個新觀點：新一代人人都手執智能電話，日日夜夜透過網絡認識不同事物，思想及位置絕對較這一輩成年人高出許多；加上生活無憂、物質不缺，自然會向心靈或靈性上探求。Ben Sir慨嘆：「不要再以大人目光看小孩，覺得他們不懂思考，其實他們很懂思考，真的經過深思熟慮，認為找不到方向、想不出辦法，才自尋短見。」

香港教育制度令人喘不過氣

除此以外，Ben Sir認為人皆有「尋優」之心，但近年人人吹捧「名牌」學校，家長及



Ben Sir認為考試壓力一直存在，新一代最重要懂得調適身與心。



2024年將至，Ben Sir送「金句」給各位讀者：「我們要學習放鬆，才可以放鬆的學習Learn to relax and relax to learn」。

Ben Sir繼上月推出「教老母 做老母」講座後，再推出「教老豆」及「教長輩」系列，讓各界對學童壓力有反思的機會。

學校亦安排許多補課催谷學生，絕對會構成競爭壓力。再者，香港教育發展雖看似有多元出路，可修讀副學士、高級文憑，但最後還是只朝「學位」進發。Ben Sir感嘆：「為甚麼我們的思維要這麼單一狹窄？」

精神健康諮詢委員會前主席黃仁龍接受媒體訪問時亦提到，教育局、學校及家長都「忽視」學童的精神健康。他坦言：「在香港實在很困難，因為香港學童的壓力在於『一個考試定終生』，所有人都期望小朋友的成績好，似乎學業以外，對學生所達到的目標並無其他量度標準，所以政府及各方面都要做多一點。」黃不諱言：「精神健康很重要，就如一條紅線，只要一過界，想挽回都很困難。所以，成績再好，但內在脆弱，都不理想。」



Ben Sir認為香港教育以「學位」為目標的想法單一兼狹窄。

Ben Sir亦提到香港教育制度，由小學升中至大學的銜接，對學生有年齡限制，教育局規定接受普及基礎教育的兒童年齡為6至15歲。Ben Sir認為求學問應建基於能力，而非以年齡導向，他反問：「為甚麼要6歲讀小學、12歲讀中一、17歲讀大學？16歲才讀中二不可以嗎？為甚麼要不斷追趕課程？為何不能休息一段時間才繼續學業？我們經常叫青年人鬆一鬆，其實真的要提供環境及時間讓他們放鬆。」



黃仁龍認為現時學童輕生數字僅屬「冰山尖角」，故各方面都要做多一點。

內地早於四月推出
關注學童身心健康計劃





內地提倡要學童每日做運動舒展身心。

港府雖明言關注學童精神健康，但卻在疫後復常後即時復辦全港性系統評估（TSA）；眼見開學後學童自殺數字不斷攀升，港府始決定通過醫務衞生局、教育局和社署的跨部門合作，於十二月在全港中學急推為期兩個月、以學校為本的三層應急機制，及早識別和支援高風險學生。對此，黃仁龍認為：「不單要幾個部門商討，資源調撥亦必須要有決定能力，才能有系統及果效下動員執行。」

觀乎全球，各國均重視國民的精神健康，內地更於本年四月推出《全面加強和改進新時代學生心理健康工作專項行動計劃（2023—2025年）》，將心理健康工作質量作為衡量教育發展水平、辦學治校能力和人才培養質量的重要指標，亦於開學時為每名學童進行心理健康評估，加強心理輔導室的建設和提升心理健康教育教師比率，更提出學生每天校內、校外要有各一個小時的體育活動時間。以上種種行動，似乎較港府為期「兩個月」的三層應急機制，以及呼籲學校舉辦「精神健康日」來得「實際」。



新一代缺少磨練抗壓力偏弱

行醫40年的精神科專科黃重光醫生表示，學童、家長及老師的壓力，不但源於教育制度，亦與整個社會、職場及家庭系統有關。

透過臨床及與家長接觸後，黃重光感覺這一代抗壓力確實偏弱，他認為與社會少子化及鄰里關係不親密的大環境有關。

「上一代家庭較多子女，鄰里間維繫亦較多，在成長及社會化的過程中，孩子有更多人際關係的體會和支持，過程中亦有親情、友情互相支持滿足。」但新一代的子女若未能得到父母適當關懷，就會因人際關係疏離而倍感孤單寂寞。

另外，上一代會有較多兄弟姐妹，父母要外出謀生，他們要從小學習照顧自己及家庭，這些實戰訓練，讓子女學習到如何克服困難及面對問題，從生活磨鍊出堅韌力。

有人認為新一代抗壓力低與父母溺愛有關。黃重光不同意：「父母對子女的愛永遠不嫌多，但若本質出錯，例如父母過分保護，又或因為太忙，要靠他人或以物質去補償對子女的愛，當中缺少了親力親為的照顧，都會影響子女的精神及心理質素。」

黃重光強調，作為父母除了要有愛和陪伴，亦要讓子女的人生接受挑戰，但又別給予錯誤的壓力，如此才可提升子女的心理質素。再加上適當的心理抗壓力、正確的價值觀，就能幫助子女面對未來人生的各種考驗。



養育子女責任重大，更有人指「生仔要考牌」，令不少伴侶因擔心而卻步。

運動感受失敗從而提升抗壓力

「求生是人類本能，求死是不理性及不正常行為，而求死的核心動力是情緒，當人被強烈的負面情緒牽動，如焦慮、害怕、羞恥等蓋過理性時，就有機會做出不正常行為。」原來只要精神心理質素高，抗壓能力會提升，抑鬱或自殺機會亦會減低。黃重光強調要提升子女的精神心理質素，首先要有良好的親子關係，為子女的抗壓力、心理堅韌力及精神心理質素奠下基礎。

成長過程中，培養和鼓勵子女面對挑戰和困難，有的父母會過分保護子女，擔心給予壓力會影響子女情緒，亦有父母對子女有很大期望。黃重光認為父母眼見子女成績未如理想便大聲斥責，自然會令子女感到自卑，影響抗壓能力。另一方面，父母亦不應表達「不用你拿100分，只要70、80分就可以」，因為父母應鼓勵子女全情投入，付出努力，無論成績好壞，都能欣然接受成果，這樣才能培養抗壓力。

另外，Ben Sir與黃重光醫生都不約而同表示運動能鍛鍊意志，透過接受挑戰和感受失敗，從而提升抗壓力。

要改變他人先從自我醒覺開始

除了提升抗壓力，父母與子女間有良好溝通亦相當重要。黃重光提醒家長與子女相處時，需要經常停下來、想一想：「我們的社會重視教育，但怎樣去活得好、怎樣培育子女發展，大多數人都沒有接受專業訓練，可以說是『自己執生』，依靠過往經歷。不過，大多數人發現在培育子女出現問題後，都不會停下來想一想。一般人都習慣及自然地加強正在使用的方法，例如小聲責罵發現子女不聽，就會加大聲量兼多罵一點，但結果都是沒有用，所以必須停下來、想一想。」

許多父母期望能直接改變子女，黃重光認為這種想法絕對不行通，要改變他人，首先一定是改變自己，即自我醒覺，反思是否過往對子女關心不夠？又是否用了錯誤的態度？當父母與子女溝通，由過往的不安或生氣，轉為心境平和，減少衝口而出的負面說話，雙方溝通方法自然會改變，子女亦會感受到及作出相應改變。黃重光提醒：「因為過往的感情記憶需要時間淡化，父母必須要有耐性。」

父母焦慮不安加強子女負面情緒

當家長察覺子女有自殺念頭，黃重光提醒家長，首先切忌說出負面說話，強化子女傷害自己的傾向。例如有些父母生氣時，不要衝口而出「你嚇我？你不如去死啦！」另一方面，父母太過焦慮不安，亦會加強子女的負面情緒，令事件惡化。黃重光提醒父母要保持安詳心境，陪伴並關懷子女，鼓勵子女將不安和困擾說出來，透過傾訴紓緩情緒及思考問題，父母在過程中亦可作出反思。

當然，若父母發現子女有自殺念頭，而自己又未能跟對方好好溝通，就必須立刻向學校或專業人士求助。

精彩影片
請掃 QR code



黃重光現身說法
從考試滿江紅到入讀醫學院

自小對中文有讀寫障礙的黃重光，整個小學時期成績都很差，他形容「差點沒機會讀中學」，中文更是「識睇但寫唔出」。

雖然父親很疼愛他，但卻用了打罵方式管教，令黃重光對父親愛恨交加，留下了不愉快的童年。

直至升上中一，黃重光將「滿江紅」的成績表給父親簽名，滿以為「一定會被他打死」，豈料父親語重心長跟他說：「我想你今晚好好想兩個問題，第一：你這一生想做一個怎樣的人；第二：你想怎樣活你的一生？」黃重光整夜無眠地思考，最後跟自己說：「我唔要再衰落去。」



黃重光期望父母們能自問：「我的子女會認為誰是影響他最深的人？」若子女回應是「我的父母」，你便是一個成功的父母。

改變生活方式人生就會更好

經過整晚反思，令黃重光大腦意識醒覺，由意識支配潛意識，讓大腦發出新指令「你以後不要再衰落去」，藉此激發和推動他作出行為改變。

於是，當年重讀中一，黃重光非常努力，他憶述當晚過後，父親亦有所改變，不再打罵之餘亦多了鼓勵，最後他克服了讀寫障礙，憑着毅力成功考入醫科。

藉着自身的例子，黃重光道出人的改變，他認為必須經過三部曲，「反思」、「醒覺」和「實踐」。

「只要改變生活方式，人生就會更好。」道理人人皆知，但卻知而難行，因為當中缺少了「反思」和「醒覺」。黃重光解釋：「沒有『反思』，我們基本上不會改變，只會重複既有習慣。但只有『反思』沒有『醒覺』亦不行，因為大腦的潛意識只能按着舊有方式，支配個人的想法、做法及情緒，力量很大。所以必須通過『反思』，令大腦意識『醒覺』，發出新指令，推動潛意識，讓我們做出實際改變。」k

ICAN實踐心理學模式
網上免費供查閱

二十多年前，黃重光於中大精神科學系擔任教授和系主任時，已認定發現有情緒問題時，找醫生求診已經太遲，如果有一套方法強化整個人精神及心理健康，做到「預防」就最好。

因此過去30年，他不斷研發一套提升個人精神及心理質素的精神教育方法，並命名為「ICAN」。這套以科學為本、價值為基礎的「ICAN實踐心理學模式」，可透過心理、大腦及人生三個範疇提升自己。

黃重光已將相關教育資訊上載到「黃重光精神教育學院」網頁，免費給公眾瀏覽，希望激發大眾踏出「反思」第一步。

網址：drwongacademy.com/parenting.html



做運動有助刺激多巴胺分泌，亦能提升抗壓力。

合破局 台灣大選風雲色變

強強組合 戰力驟增



侯友宜（中）、前高雄市長韓國瑜（右）趙少康（左）組成「金三角」挑戰民進黨賴清德。

「侯趙配」侯友宜、趙少康11月26日在台南舉行造勢大會，現場有逾3萬人出席。



藍白整

國民黨

賴清德未可安枕

台灣第七次領導人選舉正式展開，11 月 24 日藍（國民黨）白（民眾黨）合作協商破局，綠營歡欣鼓舞，以為他們提名的賴清德躺着就可當選。然而，國民黨候選人侯友宜次日領着資深政媒兩棲人趙少康前往登記參選，讓人眼睛為之一亮，認為可以拉抬侯的聲勢，跟賴仍可一搏，民進黨才又緊張起來。

文：陳國祥　　圖：侯友宜競選辦公室、網絡圖片

近期各項民調顯示，賴支持度下滑，侯與民眾黨柯文哲之間民調不相上下的「麻花捲」的情況改變，侯柯差距擴大。

依據《美麗島電子報》11月23日完成的民調顯示，在「賴侯柯」三人競選的情況下，賴清德僅以31.4%維持領先，侯友宜以31.1%緊追在後，民眾黨參選人柯文哲25.2%居末，賴、侯兩人僅差0.3個百分點。對於「政黨輪替」議題，有27.8%民眾支持讓民進黨繼續執政，但也有26.8%支持換國民黨做，只有16.5%支持換民眾黨做，另有2.9%支持換無黨籍做。

近半民眾希望政黨輪替

由此可見，近半數民眾期望政黨輪替，贊成民進黨繼續執政者和支持國民黨者在伯仲之間，而侯友宜遠遠落後賴清德的局面已經改變，兩人不相上下。

領導人選舉雖是三人競爭，但11月24日登記那一煞那，侯友宜就已逼近賴清德，柯文哲被甩到一邊。柯文哲原來顯著領先侯友宜，但逐漸被侯追上，而柯在藍白協商過程中的拙劣表現，讓民眾看穿他的本性，然後選擇財團第三代吳欣盈為副手，互補與加值作用遠遠低於趙少康，加上民眾黨缺乏基層組織與各類幹部，所以選戰中必然捉襟見肘，無法與國民黨等量齊觀，更看不到民進黨的車尾燈，被邊緣化是必然的。

民眾黨最致命的是柯文哲在藍白合協商過程中的表現。他先簽字在「誤差範圍」內讓分，後又編造理由反悔；最後又拉連署參選的企業家郭台銘主導協商，企圖經由密室協商逼侯友宜就範。



賴清德與蕭美琴（左）早前同台造勢。



柯文哲與吳欣盈。

結果被國民黨戳破。

柯文哲狂妄誠信破產

柯文哲堅持非他為正不可，遊戲規則一變再變，顯示韌性不足，誠信蕩然，而且自大狂妄，屢屢出言不遜，不斷羞辱對方。他既想國民黨和侯友宜為他抬轎，又想要郭台銘的資金挹注。結果簽約又反悔，比輸要翻桌，讓人看清他不堪為政府領導人。相形之下，侯友宜在過程中表現的雍容大度、進退有節、穩健合宜以及最後的驚天一擊，高下立判。

藍白合破局後，侯友宜選趙少康為副手，也是拋開柯文哲、逼近賴清德的高招。侯友宜選擇趙少康為副手候選人，產生幾方面的效益：

1、趙少康算是知識藍，論述能力很強，論事精準犀利，批判力強，可補侯友宜的不足。

侯友宜趙少康互補作用

2、侯友宜本土色彩濃厚，過去與黨若即若離，跟民進黨關係密切，在公民投票等事情上未積極出力，對黨員參與重大選舉也鮮於出力，所以國民黨基本盤對侯不太支持。如果鐵票不踴躍投票，侯友宜基本票源保不住，將很難想像勝選。趙少康是外省人，屬於深藍，可以激勵基本盤大力支持，可對侯友宜發揮很大助力。

3、侯友宜在台灣中南部比較有吸引力，趙少康在北部較有親和力，兩人側重點一南一北；侯擅長閩南語演講，趙擅長普通話。兩人在爭取選票上有很強的互補作用。

趙少康去年為提振國民黨戰力而組成「戰鬥藍」，廣納有戰力的各地青壯輩。對於這次選舉，他信心十足，曾發豪言指出：「只要把柯文哲的民調壓縮到百分之二十以下，國民黨就能贏，有什麼難的？」他發的豪語雖是自我激勵，但不無事實依據，並非自大妄言。

藍白合破局，侯康配成局，代表國民黨從整合在野演變為整合內部，而國民黨的團結也有精進。當年趙少康領軍出走，創立新黨，後又經歷李登輝時代主流、非主流政爭，三十年分裂或分流沒有間斷。趙少康的回歸，象徵國民黨大分流時代終於畫下句點，本土藍與深藍攜手合作，近期在柯文哲惡言羞辱下，更是同仇敵愾，鬥志昂揚。

韓國瑜就位號召韓粉

國民黨另一個戰將韓國瑜也已就戰鬥崗位。他位列不分區立法委員國民黨排名第一的候選人，高舉政黨票之帥旗，力挺侯友宜，可發揮號召「韓粉」回流的作用。侯、趙、韓聯手，可調動選戰「棄（柯）保（侯）」齒輪，帶動政黨輪替的氣勢，有利於將在野選票往侯友宜的方向移動。

國民黨基層實力雄厚，擁有台灣四分之三縣市長，這次立法委員選舉無論區域或是不分區選舉所提名的人選都很優質，所獲評價為三黨之冠。這個組合遠優於民眾黨柯文哲的單槍匹馬以及薄弱的立委選舉候選團隊，甚至足可與民進黨比拼，無論是領導人或是立委選舉，都可一爭雌雄。

民進黨原來認定藍白不合毫無勝選希望，賴清德看到藍白最後協商宛如鬧劇，立即狂譏：「我們能把治國大任交給這群人嗎？」沒錯，柯文哲和郭台銘像是在演一場鬧劇，但當天馬英九、侯友宜、朱立倫三位國民黨人表現中規中矩，據理力爭而不咄咄逼人，受到羞辱仍保持風度。所以，協商雖然無所成，但國民黨和侯友宜面對衝突忍讓又節制的表現，受到民眾稱道，聲望趨於上升，有效拉近了跟民進黨及賴清德的距離，賴清德以為他「躺着選」就能贏的局面已經過去。

賴清德背負貪腐大包袱

賴清德最大的缺憾是必須承擔民進黨執政績效不彰而且霸道貪腐沖天的包袱。民進黨及包商一些貪瀆、徇私、濫權的弊案不斷被挖出，民眾要求下架民進黨的意志持續增強。賴清德近期民調下滑，民進黨多名立委選情告急，都與醜聞綿綿與疑雲幢幢不無關係。

政黨輪替已經蔚為台灣主流民意，現在國民黨推出強力組合，民進黨繼續執政出現夢碎可能。民進黨近幾次大選操弄仇中、反中、抗中而親美、保台的宣傳，迎合當下台灣的民眾情緒，結果都大有斬獲，兩度在領導人和立委選舉中大有所獲。

戰爭與和平各地發酵

相對的，國民黨促進兩岸交流合作的政策飽受攻擊，致使原本的長處變成短板。這次選舉的民意趨向有所改變，民眾擔憂民進黨繼續執政將使台灣承受更大的戰爭風險，唯有換黨執政才能拆除戰爭引信，確保台海安定、台灣安全，從而讓民眾安心。國民黨和侯友宜把這次選舉定位為「戰爭與和平的選擇」，頗有說服力，已經在台灣各地、各年齡層發酵，未來必將成為選戰主軸，對於民眾的投票抉擇產生重大影響。

尤其美國拜登總統和習近平主席的舊金山會談達成一些具體成果，對於兩強趨向良性互動與關係緩和頗有助益，民進黨無法從中美對立關係中煽動反中情緒，也無法從中說服民眾接受非他執政不足以保障台灣安全的虛偽宣傳，這對於藍綠競爭雙方的得失產生重大影響。

台灣六次領導人選舉，每八年出現一次政黨輪替，出現「八年魔咒」的規律，而且每次大選前的地方公職選舉，執政黨都大敗，其中緣由是中央執政表現不佳有關，民心思變，期望政黨輪替。當然，在野黨推出有競爭力的候選人也是關鍵。

國民黨地方包圍中央

這次大選，「八年魔咒」的跡象出現了，首先是2022年民進黨地方選舉空前挫敗，地方執政版圖全面退縮到北港溪以南，加上小小的外島澎湖，總共剩五縣市。國民黨大舉攻佔十五縣市，如同當年民進黨兩度形成的「地方包圍中央」態勢。

至於候選人的強弱，侯友宜的歷練偏窄，話術不強，被提名後的表現確實不符民眾對領導人格局與高度的期望，但後來漸入佳境，對台灣政事多能侃侃而談，出口成章。相對於其他兩位參選人，他顯得厚實、忠厚且可信賴，對他贏得支持頗有助益。這些因素湊在一起發威，已使台灣瀰漫第四次政黨輪替的氣氛。

柯文哲邊緣化呈下滑趨勢，賴清德支持度碰到天花板上不去的現象難以改變，侯友宜則像是倒吃甘蔗一樣，支持度穩步上升，不無可能在「棄保」效應發威下，最終達成政黨輪替的美好結果。



柯文哲（左起）、郭台銘、馬英九、侯友宜、朱立倫出席11月24日君悅會談，最終談判破裂。

文：JOBBIE　　圖：曾衛惠
場地提供：Amelia Hong Kong @ Harbour City

給你一秒安慰

李璧琦

李璧琦在無綫工作10年，縱然發展順利，卻未忘歌手夢。19年終儲夠錢擁有自主權，以獨立歌手身份打開那道夢寐以求的音樂大門。

出了兩首單曲，籌備經年的《向明日乾杯 • BE HEALED》，是為自己度身訂造《鏡像三部曲》最終回。歌曲不離心聲：無助童年、暴風少年的迷失、夢想落空，及早前至親離世等事，都一度教她無言。

「我之所以分享這些經歷，因為相信自己能走過來，受過傷的你，也會像我一樣可以復原。生命影響生命，那怕是一秒安慰。」李璧琦這樣說。



作為《星夢》首位開個人演唱會的歌手，李璧琦說起來還有點興奮。

機會總擦身而過

李璧琦的歌手夢，始於17歲，當年瞞着家人參加《新秀歌唱大賽》，因未成年，要家長簽同意書，李媽媽怕女兒變壞荒廢學業，堅決反對，她最後唯有退賽。

預科畢業後，擁八級鋼琴及聲樂資格的她，獲美國音樂學院取錄，礙於家庭經濟條件，再度失望。

99年，她參加一個電台跟電視台合辦的歌唱比賽，獲冠軍並得到唱片公司垂青，卻因媽媽反對，再次好夢成空。

那些年，機會陸續出現，但都擦身而過。

「多次被迫放棄，對當時年輕的我來說，毋疑跌入谷底。」其後她在一個公開活動擔任司儀，被已故無綫老闆方逸華賞識，引薦入電視台，拍了不少劇集，成功入屋，算是做出一點成績。

「到13年，我參賽《星夢傳奇》，大家都一致好評，又因為一個原因，我未能繼續比賽，也是人生另一個低谷。不過，之後我卻成為《星夢》第一個開個人音樂會的歌手。」李璧琦說，不斷出現的W形人生經歷，柳暗花明，令她明白得失無法計度。



李璧琦曾經有幾次機會可以圓歌手夢，可惜最後都失諸交臂。



李璧琦邀請了著名音樂人舒文做她的歌曲監製。

手碟（HANG）是一種新樂器，聲意療癒。

音樂不單是音樂

如即將推出的新歌，今年2月已錄製完畢，卻因她希望加入敲擊樂器手碟（HANG）的聲音，又變得障礙重重。監製舒文更一度勸她放棄，認為不會成事。

「較早前歐遊，見有人在街頭玩手碟，聲音很療癒，不過手碟只有20年歷史，沒太多人會玩，直至在香港找到老師，卻又發現銅製結構關係，未能配合新歌的Key。到4月，有位Uncle在美國看到全球第一隻電子手碟，輾轉跟生產商聯絡，他們想打入亞洲市場，於是寄了一隻給我，經過數月才成事。」當她在餐廳收到重新編製的新歌，忍不住邊聽邊哭。

實在，決定新作加入「療癒聲效」，源於陪着她成長的90歲姨媽，健康出現問題，幾次徘徊生死邊沿，因而有所啟發：「姨媽第一次由醫院出來，我們替她慶祝生日，大家一起唱歌，她當時已不能對答，但會跟着唱。那刻，我感受到音樂不再是表演、技術炫耀，而是和她以另一種形式溝通、安撫。」姨媽10月離世，失去至親，她沒有如想像中一蹶不振，反而化為動力，希望延續老人家「只想身邊人平安和快樂」的精神。



突然走進花花世界，有段日子李璧琦也曾經迷失自我。



姨媽一直是李璧琦的精神支柱。



李璧琦對音樂的理解，由於姨媽的離世發生很大改變。



李璧琦難得與六叔（邵逸夫）六嬸（方逸華）合照。

學懂困難中自處

「我由姨媽湊大，從出生到入讀幼稚園，都跟她一起生活。姨媽不是很有學識，卻充滿智慧，待人溫柔。是她教曉我這個暴風少年，在困難下自處。」李璧琦父母早年離異，在吵鬧環境中長大，少年時不快樂，曾經反叛。試過長達兩年，拒絕跟早出晚歸的媽媽說話：「姨媽看出我有問題，卻從不開口訓示，反而會剪下一些報道或文章放書枱，讓我放學後細閱。」

李璧琦愛唱歌，喜歡參加比賽，姨媽是精神支柱：「她是第一個支持我從事音樂的人，無論上鋼琴課、參與歌唱比賽，見證我贏與輸，都只有姨媽，她是唯一一個。」

父母望子女成才，李璧琦胞兄是醫生，母親因此對她也寄與厚望，希望女兒成為律師，因此三番四次反對她入行。每次希望落空，姨媽都給她安慰：「姨媽在能力範圍內支持我，但又不會跟父母的意願產生矛盾。她用身教，告訴我不應與家人敵對。每逢週末假期，我都會到她家過夜聊天，她成為我困難時的唯一Outlet。」

未如母親所願，她入讀浸會大學後選讀聲樂，又聽從別人建議參加校花選舉，因而被模特兒公司發掘，開始兼職賺錢：「畢業後簽了Agency，有時要飛新加坡開工。我記得當時住的是一間有8張碌架床、男女同室的Hostel大房。」

目中無人的日子

雖自幼遵循父母灌輸的價值觀，但突然走進花花世界，有段日子李璧琦也曾經迷失自我。

「我的確走失過，去玩去蒲，很多男朋友，甚至不返教會。搵到錢，也花得狠。以為學歷高人一等，對人態度囂張，只管做喜歡的事，不會向人交代。簡單說，有點目中無人。」

當日不懂謙虛，是因為自恃有過人之處。李璧琦記性好，加上能操流利英語及普通話，入行未幾已有機會接拍大型廣告。其中跟鄭裕玲合作的樓盤廣告，竟然有對白發揮，實屬難得。

「我記得開工前被蚊咬，眼睛越來越腫，化妝也不能補救，於是提議拍攝時戴墨鏡，但又怕Do姐誤會我『扮有型』。她現場見我驚青到喊了出來，不單叫我放心，還教我應急方法，是個大好人。」



由於自身條件不錯，李璧琦入行後就有機會跟Do姐鄭裕玲合作拍廣告。

李璧琦受過正統音樂訓練，擁有八級鋼琴及聲樂資格。





2013年參加公司舉辦的音樂綜藝節目《星夢傳奇》，李璧琦表現亮眼。



大學畢業後，李璧琦簽約成為了一名職業模特兒。

打開音樂那道門

轉入電視台，李璧琦曾經有當歌手機會，但又是陰差陽錯失諸交臂：「《星夢》舉行音樂會，門票全部售罄，於是我跟公司建議未來全力做音樂，但他們表示早已安排我拍幾部劇集，其中有跟（廖啟）智叔合作，我沒理由拒絕。一直有人問，為何這麼多年都未行動？坦白說，不是不想行出第一步，而是沒辦法打開那道門。」

一次又一次錯失機會，縱心有不甘，但李璧琦始終記着姨媽說過的話，「盡力使人和睦」：「所以我搏命儲錢，直至有足夠資源，到19年開始正式唱歌。不過經歷這麼多事情，我越發覺得『資源』的價值，不只為圓個人夢想，而是要將祝福送出去，生命影響生命，那管是一秒安慰。」

達己達人，李璧琦過去一年上了幾個心靈治療課程，發現內心深處，最渴望還是得到母親讚賞：「原來一直希望她會為我而驕傲，不過我敢說，由模特兒轉到電視台，到離開拍電影，以至投入做音樂，我都沒變壞，且一直努力不懈。我想，她會因我而感到驕傲。對吧？」

精彩影片
請掃 QR code

後記：上天的大禮物

當談及不久前離世的姨媽，李璧琦多次強忍淚水，依然難過。

不過，她慶幸上天早前送給了她另一份禮物。

2019年，與拍拖多年的圈外男友結婚：「他是姨媽以外，無論我做甚麼決定，休息或工作，都會支持我的人。當我傷心、失望時，慶幸一直有他在身邊，感恩神給了我這份大禮。」



今時今日，李璧琦丈夫已經接棒成為她的精神支柱。

參加過幾個心靈治療課程，李璧琦發現自己心底最渴望的是得到母親的讚賞。

南北滙

精裝大閘蟹套餐

原味・安心・尊貴

黑魚子滷香蛋
黃金芝士蟹蓋
爽爽蘭花蚌
蟹粉燕窩竹笙羹
清蒸大閘蟹
蟹公6兩至6.5兩
（追加優惠$148隻）

蟹粉脆米大明蝦球
清雞湯蟹粉獅子頭
蟹粉滑豆腐
雞頭米紅杞泡翡翠
蟹粉老上海白年糕

優惠價
每位$1,088
（兩位起）
另收10%服務費



南北滙 CLUB SONO

地　址：九龍尖沙咀天文臺道8號5樓502室
訂購電話：6453 8383

太平山餐廳
地址：山頂道121號地舖
查詢：2849 1000



室內設計充滿節日氣氛，適合與家人或另一半度過佳節。



海鮮拼盤（另加$288）
想吃得豪氣一點，可追加由皇帝蟹腳、海蝦、生蠔及花蛤等組合而成的海鮮拼盤。

太平山餐廳 居高臨下歐陸盛宴

位於山頂的太平山餐廳，佳節期間將會換上聖誕裝束，化身為一間充滿夢幻及浪漫感覺的小屋。餐廳四周遍布聖誕裝飾及燈飾，室內巨形聖誕樹更是必然打卡熱點。

擅長炮製歐陸應節佳餚的餐廳主廚，將於12月24至25日期間，推出3道菜聖誕午餐（$458/位）及4道菜的聖誕晚餐（$758/位），其中晚餐盛宴包括前菜、餐湯、主菜及甜品。

客人可以因應個人喜好，自選一款主菜，當中包括香燒美國火雞卷、澳洲黑安格斯西冷牛扒、香烤紐西蘭盲鱔魚柳或焗釀蜆殼意粉。最後奉客的則是應節的傳統聖誕布甸，為節日大餐畫上圓滿句號。



香烤紐西蘭盲鱔魚柳
紐西蘭出產的盲鱔出名肉嫩鮮美，將魚柳部位烤至剛熟，滋味可口。



澳洲黑安格斯西冷牛扒
啖啖濃郁牛肉香味的西冷牛扒，配烤薯仔、西蘭花苗、半風乾車厘茄及牛肉汁，完美配搭。



香濃南瓜甘筍湯
大廚將薄荷葉、南瓜籽、南瓜及甘筍等炮製成綿滑濃湯，配香脆麵包粒口感豐富。



室外座位開揚舒適，還可飽覽香港夜景。

Joy to the World

2023 聖誕大餐情報速遞

聖誕節是每年節慶歡聚的重要日子，要感受濃厚節日氣氛盡慶而回，與親朋好友出外大吃一頓最好不過。今日推介城中別具特色的西式餐單，以及無限量供應優質食材的回本自助餐，由餐廳主廚用心炮製，菜式風味獨特，配合悉心布置的用餐環境及聖誕裝飾，讓大家度過一個難忘佳節。

文：Angela Chun



星洲胡椒炒蟹
生劏原隻肉蟹加入傳統星洲胡椒及香料生炒而成，保留蟹肉最佳鮮味。



泰式串燒
泰式地道美食包括串燒、魚餅、香葉包雞及炸蝦餅等，全部即日鮮製，脆卜卜又香口。

I-O-N
環球應節美食無限量供應

位於黃竹坑南灣如心酒店的自助餐餐廳I-O-N，經常因應季節及節慶，推出全新主題自助餐。

12月24至26日，期間供應的節日自助晚餐（$688/位），以環球美食作招徠，自助餐桌上源源不絕送上如海鮮冷盤、日式刺身、芝士、凍肉拼盤、星洲胡椒炒蟹、法式香煎鵝肝及泰式串燒等世界各地特色美食。

回本之選首推日式刺身，種類視乎當日來貨而定，確保所有食材新鮮，像三文魚、吞拿魚及三文魚子等都豐腴清甜。

至於法式香煎鵝肝，由主廚耐心將鵝肝慢火煎至外脆內嫩，吃時淋上自家調校黑醋汁，不油不膩。

I-O-N
地址：香港仔黃竹坑道55號南灣如心酒店P3樓
查詢：3968 8833



法式香煎鵝肝
鵝肝慢火耐心煎至外脆內嫩，表面淋上適量自家調製的黑醋汁，平衡油膩口感。



日式刺身
刺身款式視乎當日貨源而定，確保新鮮清甜，有三文魚、吞拿魚及三文魚子等等。



傳統聖誕布甸
歐洲地區最經典的聖誕甜點之一，香甜布甸伴白蘭地卡仕達醬（Custard Cream），入口不膩。



雜錦粟米夾餅 $148
新鮮粟米餅分別夾上烤火雞、辣雞肉及鱘魚，加上莎莎醬及紅洋蔥等配料，豐盛美味。



香炸油條（另加$30）
脆卜卜炸油條，佐以自家製墨西哥朱古力醬，吃起來酥鬆香甜。

El Taquero 墨西哥節慶佳餚異國風情

剛於8月開業的El Taquero，以融合傳統及經典的當代墨西哥菜作招徠，是本地少有的地道美洲食府。

餐廳由即日起供應充滿墨西哥風味的聖誕菜單及套餐。套餐有湯或沙律，另加自選主菜、甜點及飲品，價錢視乎食客挑選的菜式而定。

墨西哥人過節必吃的雜錦粟米夾餅，是把每天即日鮮製的粟米餅，分別配上烤火雞、辣雞肉及鱘魚3款不同餡料，吃時佐以青辣椒莎莎醬、酸忌廉及紅洋蔥，香辣醒胃。

至於選用鱈魚、番茄、墨西哥辣椒、杏仁、青橄欖、番荽等炮製而成的聖誕馬介休，有多種新鮮蔬果的清新味道，別有一番滋味。



烤美國頂級肉眼扒 $268
選用美國USDA Prime級肉眼扒，烤至半生熟，伴芫荽番茄青辣椒莎莎同吃，開胃不膩口。



墨西哥式傳統沙律（套餐）
開胃前菜，主要以藜麥、番茄、紅洋蔥及新鮮沙律菜組合而成。



雞肉卷 $168
粟米薄餅包着手撕雞肉絲、芫荽、番茄、青辣椒及酸忌廉，酸中帶點微辣，吃得過癮。



聖誕馬介休 $280
細滑鱈魚加番茄、墨西哥辣椒、脆杏仁、青橄欖及番荽等烹調而成，充滿地道墨西哥風味。

El Taquero
地址：灣仔皇后大道東119-121號欣景閣地下B-F號舖
查詢：2811 1998

尚廚
地址：將軍澳唐德街3號香港九龍東皇冠假日酒店1樓
查詢：3983 0618



海鮮聖誕樹
砌成聖誕樹的海鮮拼盤相當應節，源源不絕送上新鮮生蠔、麵包蟹、海鮮及翡翠螺。



芝士焗龍蝦
原隻龍蝦鋪滿芝士放入焗爐烹飪至剛熟，吃起來肉質有彈性，充滿芝士香味。







蜜糖芥末燒有骨火腿
分量十足的有骨火腿先以蜜糖及芥末調味醃製，燒烤後切厚片奉客，鹹香有層次。

尚廚 海鮮聖誕樹任食即開生蠔

自助餐是許多香港人過節聚餐首選，香港九龍東皇冠假日酒店的尚廚，由12月11日至2024年1日1日期間，推出節日自助餐（午餐$408起/位、晚餐$628起/位），主打海鮮佳餚、烤火雞、原隻火腿及熊仔造型甜點。

最吸引眼球的是包括即開生蠔的海鮮聖誕樹，其中12月24日至25日及31日的自助晚餐，更會增添松葉蟹腳、麵包蟹、琵琶蝦及多款刺身，如阿根廷天使粉紅蝦、劍魚腩、油甘魚及帶子等，海鮮控一定滿足而返。

甜品專區放滿聖誕熊仔栗子樹頭蛋糕、熊仔紅絲絨蛋糕、白朱古力熊仔栗子棒棒蛋糕及紅莓朱古力布朗尼配熊仔朱古力等，甜美可口。



傳統聖誕烤火雞
餐廳主廚參考歐洲人常用的處理火雞方法炮製而成，火雞肉散發天然香草味。



熊仔造型甜品
聖誕紅絲絨蛋糕以可愛熊仔塑形，賣相精緻巧手又吸睛。



栗子樹頭蛋糕
樹頭蛋糕是傳統聖誕甜品，加上綿滑粉糯的栗子更清香滋味。

事業型？ 住家男？ 大頑童？

2023 送給他的聖誕禮物

「又到聖誕又到聖誕……」每逢聽到這首熟悉歌曲，就知道聖誕將至，又是時候為你喜歡的人準備禮物。

好傷腦筋未知揀乜好？今期就為你準備最新、最火熱、最具話題性的送禮全攻略，無論你另一半係事業為大的職場強人、家庭為先的住家男，還是永遠貪玩長不大的大頑童，總有一份適合的禮物送給他，記得 Bookmark 喇。

文：Mike Chan



享樂住家男

1

黑膠唱盤

Pro-Ject The Beatles Yellow Submarine

除了懷舊當時髦，聽黑膠唱片音質絕對更勝一籌，聖誕送上一部唱機讓他躺平在家中享受悠揚樂韻，不亦樂乎。

一直推出不同形式唱盤的Pro-Ject，近日就將英國著名樂隊Beatles名曲Yellow Submarine形象化，底盤外型線條切割黃色潛艇，配上玻璃透視轉盤和Ortofon特製黃色唱頭，絕對聲色藝俱全。($4,990/f)

2

五感養身

OSIM uDream Pro

有甚麼舒適得過寫意地坐在家中按摩椅上？本年度OSIM新作uDream Pro五感養身匯集了視覺、聽覺、嗅覺、味覺及觸覺五種感官，打造全方位按摩體驗。

當中有意境光視覺讓你穩定心情，3D劇院式環繞音響讓人享受聽覺饗宴，內置的「薰衣草」與「白茶」兩種香氛能助人深層放鬆，加上「薰衣草黑巧克力」撫平心靈焦慮，以及宛如真人的四手按摩科技，送給住家男就最適合不過。($53,999/e)



3

芳醇體驗

Nespresso Vertuo Pop咖啡機

住家男當然最鍾意在家享受歡樂時光，聖誕為對方送上一部造型雅致且能煮出美味咖啡的Nespresso Vertuo Pop，收到一定好開心。

備有6種顏色選擇的Vertuo Pop提供Espresso及Mug等4種杯量設定，只需將咖啡粉囊放進機內，透過專利的Centrifusion科技，即可自動精準調節設定，另一賣點是機身擁網絡連接功能，一經連接即會自動更新至最佳狀態，相當方便。($1,088/d)





實幹事業型

4

品味鋼筆 S.T. Dupont Line D

雖然現今電腦世代大家都變成鍵盤戰士，使用筆的機會越來越少，不過工作簽署文件時，依然需要一筆在手，而一支筆絕對是品味與身份象徵，所以送上S.T. Dupont給事業男，絕對是上算。

品牌的Line D中號鋼筆造型優雅，14克拉金筆尖書寫自然流暢，帶有鈀金扭索飾紋的雕刻筆帽亦相當精美。（$6,600/b）

5

職場拍檔 Louis Vuitton Pilot Briefcase

作為一個職場強人，當然要有一個功能與造型並重的公事包相伴。

以牛皮製作的Louis Vuitton Pilot Briefcase，將現代線條和實用功能完美結合，內裏設計配有多個內層口袋和磁扣隔層，讓你可以將文件物品放得井然有序，易於存取。

另外，袋身低調地點綴LV Aerogram標誌性細節，正面口袋採用斜角設計，並以同色系LV Initials標誌裝飾，絕對是職場拍檔。（$34,500/a）

6

高效新作 MacBook Pro M3

送給時時刻刻都要工作的另一半，可以考慮剛於11月推出、搭載全新M3系列晶片的MacBook Pro M3。

新作提供強大效能和記憶體支援，能應付繁重工作流程，配備怪獸級GPU和強大CPU，支援高達128GB統一記憶體，應對多種專業級App的極致工作流程和多工處理。

另外，用上Liquid Retina XDR屏幕並提供「Space Black」太空黑新色，夠晒型格。（$15,999/c）

活躍大男孩

7

跑友裝備 Nike Air Zoom Alphafly Next% 2

若然你另一半是鍾意運動的大男孩，一雙跑鞋當然最適合不過。

Nike Air Zoom Alphafly NEXT% 2中底配上全掌ZoomX泡棉，全掌弧形碳纖維板和雙重Zoom Air氣墊組合而成，一次過提供推進力、輕盈感和支撐性。

前掌Zoom Air氣墊下面額外增加了泡棉，可提供更多的能量回饋，確保跑步時更加平穩，另鞋面搭載Atomknit 2.0，保證了前腳掌處的穩定性和腳趾上方的透氣性，功能表現全面。（$2,299/g）

8

健康伴侶 Google Pixel Watch 2

剛推出市面的智能手錶Google Pixel Watch 2用上圓弧流線立體錶面設計，配備4核心CPU，新作除了比上一代輕巧10%，並擁有長達24小時電池續航能力和「Always On」顯示功能，支援快叉，只需約43分鐘便可達八成電量。

另外，手錶採用cEDA感測器，可識別體內壓力跡象，心率感測器使用多個LED和光電二極體從不同角度量度脈搏，只要配合Fitbit應用程式，便能獲得準確的健康追蹤，加上如心率區域教練、節奏訓練等健身工具，絕對是大男生心儀的聖誕禮物。（$2,499/h）

9

菲林質感 Leica SOFORT 2

送上一部Leica最新推出的SOFORT 2作禮物，就可和他一同留住珍貴時光。

新作SOFORT 2向菲林機致敬，造型簡約，卻可透過轉動光圈環及快門盤，選擇10種鏡頭與菲林模擬設定，並創出100種不同效果組合。

相機除可保存數位影像，挑選後才進行列印，亦可透過連接LeicaFOTOS應用程式，將手機中的照片預先儲存在Leica Gallery，之後只需拉動相機手動列印杆，即可列印出Search Instax Mini格式照片。（$3,330/j）

10

智能型鏡 Ray-Ban Meta Smart Glasses

智能眼鏡絕對是Up and Coming的潮流玩物，眼鏡名牌Ray-Ban與社交媒體巨頭Meta再度合作，推出第二代智能眼鏡Ray-Ban Meta Smart Glasses，絕對是話題作。

除了用上Ray-Ban標誌造型外，新作更是全球首款具備Instagram和Facebook串流直播的智能眼鏡。使用上Snapdragon AR1 Gen 1晶片，配備12MP超廣角鏡頭，可以攝錄60秒的1080p影片。眼鏡內置32GB記憶，可以儲存約500張相片或100段30秒影片，拍攝內容會透過Meta View程式同步，然後可利用其他程式進行分享。（$2,600/i）

a.hk.louisvuitton.com
b.hk.st-dupont.com
c.apple.com/hk
d.nespresso.com/hk/zh
e.osim.com.hk
f.aria-audio.com/
g.nike.com.hk
h.citylink.com.hk
i.ray-ban.com/usa
j.leica-camera.com/zh

獻身區議會工作

三候選人盡訴心聲 P.12



1 鄧德成 屯門西區 L2



1 張瑩瑩 深水埗東區 F2



2 張培剛 觀塘北區 J3



給你一秒安慰

李璧琦

P.36