159 2024年2月23日 每本$10 kinliu.hk

經濟雜誌 Magazine

張劍虹陳沛敏輪流頂證

黎智英主導《蘋果》方針

P.12

業界急「走塑」有苦難言

管制即棄膠餐具條例 4月22日實施

目錄 / Contents

003 堅評 解決財赤必須避免影響基層民生

004 環保趨勢 管制即棄膠餐具條例 4月22日實施
業界急「走塑」有苦難言

012 世紀大案 昔日愛將輪流出庭 張劍虹、陳沛敏頂證
黎智英主導《蘋果日報》編採方向

020 國家安全 國際反華勢力空群而出抹黑23條立法
「應變反駁隊」全力破擊謠言

026 房屋問題 共用廚房、洗衣及淋浴
政府推社區客廳 劏房戶聊勝於無

032 成功吸客 廟街夜繽紛人氣鼎盛
議員望延伸發展 帶動油尖旺經濟

036 娛樂 奪最佳女主持 麥美恩感恩「四大高人」

042 潮流 12年一遇 龍年潮流盛宴

046 健康 過年食滯 「神仙」打救

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.

2024 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

解決財赤必須避免影響基層民生

政府將於本月28日公布新一份《財政預算案》，面對千億財政赤字，今年政府如何開源節流，避免出現嚴重的公共財政危機，成為各界廣泛關注的焦點議題。香港正面對人口老齡化帶來的社會福利、公共醫療開支不斷增加的壓力，同時又正處於經濟增長動力不足，股市、樓市雙雙下跌的困難期，改善財政狀況開源不易，節流也很困難。但政府縮減開支解決財赤問題，必須充分考慮基層市民的民生福祉，不能令基層市民受到過大影響。

財政司司長陳茂波較早前已經作出預告，本年度財政赤字將達千億元。立法會及社會各界均高度關注政府的財政狀況，期望政府在《基本法》第107條以量入為出為原則，力求收支平衡，避免赤字，並與本地生產總值的增長率相適應的規定下，採取合理的措施，解決目前出現的財政赤字高企的問題。

出現千億財政赤字，主要受兩方面的因素影響，一是政府財政開支不斷增加，據統計，政府年度財政支出與10年前相比，增幅高達7成半，由2013／14年的4335億元，增至2023／24年的7610億元。而財政支出增長最多的三大範疇，是社福、醫療和教育。

政府用於社福、醫療和教育的開支在過去10年間大幅度增加，這反映出政府用於改善民生的力度大幅度增長，同時也反映出社會在過去10年間正在發生變化，而其中最值得關注的變化是人口老化的趨勢十分顯著。根據政府的統計數字，65歲及以上的長者人數，由2011年的約91萬人，上升至2021年的145萬人，增幅近6成，十分驚人。

人口老化帶來社會福利開支、公共醫療開支的大幅增長，再加上過去10年間，由於政局不穩，政治民粹化的傾向比較明顯，各政黨、政團一直以爭取更多社會福利資源，爭取社會支持度，也令政府用於社會福利的開支比其他範疇增長得更快。最典型，也是最受爭議的例子，是將2元乘車優惠的受惠門檻由65歲降至60歲，令政府增加數十億元的公共開支。

人口老化的另一面，是本地生育率持續下跌，中青年人口移居海外的人數大幅度增加，導致本地出現人才、人手短缺的問題，除了令納稅人的數量減少，影響年度財政收入之外，同時也令整體經濟受到影響，政府不得不考慮輸入外地勞工，但尚未能解決問題。很顯然，本地人口結構的變化，已對公共財政產生顯著的影響，而且這種狀況將會持續下去，政府必須全盤考慮如何應對這一挑戰。

導致財政赤字高企的另一個重要因素是本地經濟在過去一年間，受到多種因素的影響，處於一個相對困難的時期。過去一年，股市、樓市雙雙下跌，政府賣地收入比預期大幅度減少，對財政收入造成較大影響。對外貿易、航運等支柱產業，也仍未恢復到疫情前的水平。過去一年，政府用了很大力氣推動旅遊消費，提振本地飲食、零售和旅遊業復甦，直至今年農曆新年期間，訪港的內地遊客人數，剛好超過2018年同期的水平，但因來港遊客的消費模式改變，人均消費水平與疫前相比較，仍有差距。

從目前的情況看，香港經濟正處在一個轉型中的痛苦期，現在並不是增加稅收的好時機，開源並不容易。同時，政府亦不能輕易收縮社福和公共醫療開支，影響民生福祉。因而，今年的財政預算案，開源節流均不容易，要解決財政赤字，化解財政危機，對政府來說，也是一次重要的考試。

政府雖已表明，將全面減少政府各部門1%的開支，但這項舉措並未能令社會感到安心。社會各界尤其關注政府將從哪些地方落手減少開支，擔心最終會落在社會弱勢群體身上，令最弱勢的人群，生活變得更艱難。這種擔心並非沒有根據，政府部門已經透過不同渠道釋放出信息，包括將增加公屋租金、增收公共醫院急診收費，減少「派糖」等等。

公共財政赤字高企，更存在長期的危機，必須正視，也須找到解決的方案，但政府應優先從優化財政結構，積極做大整體經濟中去尋找方法。迫不得已，須考慮縮減開支之時，也應充分考慮民生狀況，盡最大可能減少對基層市民生活的影響。

餐具條例　4月22日實施

界急「走塑」有苦難言

以天然物料製成的環保即棄餐具，將成「走塑」後的「替代品」。

陳灼明（明哥）
「北河同行」創辦人

姚柏良
旅遊界立法會議員

用透明塑膠器皿盛載食物、飲品相當吸睛，能提升客人購買意欲。

隨着「走塑」條例通過，即棄膠餐具的使用將受到管制。

管制即棄膠業

推動環保減廢是全球大趨勢，香港今年亦「積極有為」，原訂先於4月1日實施「垃圾收費」，再於4月22日實行「走塑」條例第一階段，但由於「垃圾收費」的延後，「走塑」便成了全城首要面對的「環保任務」。

立法會去年（2023年）10月18日通過了《2023年產品環保責任（修訂）條例草案》，新法例規定，第一階段管制今年（2024年）4月22日開始實施，到時將禁止銷售和向外賣顧客提供發泡膠餐具及其他四類體積細小而回收困難、或已有成熟替代品的即棄膠餐具，並禁止餐飲處所向堂食顧客提供全部九類即棄膠餐具；第二階段則會全面落實所有管制。在生活上，我們是否能完全擺脫對即棄膠餐具的依賴？受影響行業是否已為此做好準備？天然環保物料又是否可以完全替代塑膠呢？

文：昭仁　　圖：黃冠華

人人自攜餐具是「走塑」的終極答案，但暫時仍難以實現。

潘天行
艾科環保董事

黃傑龍
環境運動委員會主席
叙福樓集團主席及行政總裁
稻苗飲食專業學會榮譽會長

「走塑」

「走塑」條例第一階段將於今年4月22日（世界地球日）開始實施，第二階段管制實施時間，將取決於有關種類的非塑膠或可重用替代品的普及性和可負擔性，暫定為2025年。

4月22日實施首階段管制

每日免費派發飯盒的「北河同行」創辦人陳灼明（明哥），對「走塑」條例的實施時間表有所保留，他說：「不是我們配合就可以，一個生產商要出一些木筷子、竹筷子，或者木的刀叉，要慢慢配合，否則好像現在用電動車一樣，你都沒法充電，那叫別人怎用？所以一定要很多方面配合，令整個社會能夠適應，就可以實行得到。」

有環保團體自2018年已發起「全城走塑計劃」，以貼紙標示店舖不同程度的「走塑」措施。

明哥認為市面上需要有穩定的替代品供應，才能慢慢步向「走塑」，他強調「走塑」不是用家問題，從製造源頭管控才是關鍵：「要管就管源頭，源頭是他們出產，那你管了那部分，他們沒法出產，我們也就不能用。」

明哥：環保餐盒受熱後變軟

現時明哥在深水埗主理「北河同行」飯店，可以堂食亦可外賣帶走，記者現場所見仍有提供發泡膠飯盒予客人，不過明哥表示已引進了環保物料飯盒，平時「派飯」已經廣泛在用。

「我們現在派飯，佔大部分都用環保飯盒，但大量用一定要控制成本。生產那部分政府怎樣去補貼？要幫他們（供應商）做得到才行。」

明哥透露，一個環保飯盒成本最少要三元，比發泡膠或塑膠飯盒昂貴不少：「正常一個飯盒（成本）只是三毫子多一點，但如果用環保飯盒，至少要三元，起碼差兩元多。」幸運的是現時有生產商以發泡膠價錢，向明哥供應環保飯盒，藉此推廣環保意識，加上「派飯」本身有基金支持，否則也是一筆負擔。

「我們現在用的這一種（環保餐具），有時你裝了飯進去，因蒸氣受熱，個多小時後底部會變軟，但發泡膠不會。所以如果要去遠的地方派，就要用發泡膠，如果近距離就全部用環保（飯盒），我們要不停想（辦法）。」明哥希望有更保溫、更防潮的環保餐具面世，同時成本亦要盡量親民。他建議政府初期給予一些補貼，令食肆轉用新餐具時不致成本飛漲。

「北河同行」創辦人明哥理解環保「走塑」的需要，但亦道出當中的難處。

明哥打理的「北河飯店」仍備有發泡膠飯盒，他指環保飯盒易變軟，難以長時間、長距離裝載。

黃傑龍集團旗下的食肆早已棄用塑膠飲管，現提供的都是環保物料所製成。

叙福樓集團主席及行政總裁黃傑龍指，如能更環保地做生意是應做之事。

平衡業界及環保團體意見

身兼環境運動委員會主席、叙福樓集團主席及行政總裁、稻苗飲食專業學會榮譽會長黃傑龍，對「走塑」條例持開明態度，他解釋餐飲業者一樣有下一代，保護好地球和環境是每個人的責任：「我們做生意，如果可以更加環保地做，都是一件應該的事。」黃傑龍表示業界就條例給了政府很多意見，他相信現時這個方案已平衡了業界和環保團體的意見，既然法例已定，大家便要積極面對。

「其實做這些環保工作都要務實，不然的話難道大家不外出吃飯？所以務實來說，第一階段是堂食不能再用即棄，外賣先從餐具做起，比較困難替代的盒子、蓋子、杯子其實是第二階段。關鍵是甚麼時候是第二階段？我們和政府都有共識，就是當市面上有充足的替代品之時。」

黃傑龍認為餐具和器皿「走塑」完全是兩個難度，所謂「充足」不只是要有理想的替代品，還要價錢合理，有足夠的競爭和選擇，讓業界能夠正常運作，才是合適時機。

業界憂誤墮法網

現時的兩階段管制，黃傑龍認為已算是一種較妥善的安排。相較「走塑」條例的實施時間，他更關注執法上的問題，如何平衡情與理很重要：「有沒有機會出現一些不是刻意的無心之失？會不會很容易誤墮法網？這件事我們提出過幾次，因為餐飲業老闆十個有九個都是做廚師，根本不懂這些事。（材質）看上去是紙，他就以為是紙，供應商告訴他合法，他就相信。所以希望政府檢控時要合理。」

黃傑龍建議，如果同業是合理採購，單據上寫明是環保物料，如果檢測出含塑膠成分，政府亦應酌情處理：「如果你拿去驗，發現原來內含1%塑膠，因此就檢控餐飲業界，我覺得很無辜，希望政府給

黃傑龍指即棄餐具「走塑」不難，惟器皿是最難解決和替代的。

集團大力支持「走塑有賞」計劃。

予業界信心，執法要合情合理，這點很重要。」

塑膠沒有完美替代品

「它（塑膠）沒有完美替代品。」黃傑龍認為塑膠本身具有一些特質，是紙、木、竹等天然材料所不具備：「最明顯的特質是防水，另一個更重要、更明顯的特質是透明。不要小看透明，你如果想喝一杯珍珠奶茶，或者有軟雪糕的咖啡，透明的話會吸引很多，紙杯當然能盛載，但看不到，購買意欲會很不同，所以有些特質是替代不了。」

黃傑龍相信暫時沒有一種新科技，可以做到既透明，又是紙、木、竹等材料製造：「不可能，這是物理學。我覺得業界需要適應，市民都要適應。」作為餐飲業代表之一，黃傑龍提醒同業要因應自己產品的特點，尋找替代品。盛載乾濕食物的器皿，有截然不同的考慮，他建議同業先從餐具替代品着手，逐步「走塑」：「如果你是普通中小微企，可以專心解決第一階段，雖然做好飯盒、餐盒這些會更環保，但如果你連刀叉都未能解決，就先從刀叉開始煩惱。刀叉現在有很多方案，由木的到紙的很多，成本不算貴得很厲害，我覺得業界不會太難去適應第一階段。」

黃傑龍：「走塑」對集團影響不大

「我自己不敢說是環保分子，但肯定是個比較注重環保的商人。」黃傑龍旗下叙福樓集團，立法以前已逐步減少使用即棄膠餐具：「有些（旗下）品牌，較早時已嘗試轉用木製餐具，兩三年前我們已主動不派膠飲管，做了幾年不拿飲管減10元優惠，節省了接近200萬支飲管。上個月我們才正式終止這項優惠，因為法例都立了，是時候大家要自動自覺不用塑膠，不是因為減10元才不用。」

如果客人要求用飲管，黃傑龍提供的亦是以蔗渣或其他物料製成的飲管。他透露集團很早以前已針對使用量較高的即棄膠餐具做工夫。談到「走塑」條例對他們造成的影響，黃傑龍認為不算大，因為旗下食肆並非主打外賣業務：「外賣不是我們主要業務，所以說外賣盒或者外賣餐具，對我們影響不大。相對其他主要做外賣的集團，我們比較容易找到替代品，比較容易處理。」

「用者自付」省成本減浪費

「既然香港（走塑）不是走到最快，政府想一步到位，以跨越式的進步去超前，我覺得無可厚非。」黃傑龍理解政府嚴格管控即棄膠具的做法，但強調現時只是階段性去做，即使「走塑」用其他替代品，亦會有相應的浪費。

「凡是浪費它都是碳排放。」黃傑龍認為即使用其他物料，成本亦不可能太低。他提出：「不要只找替代品，找到替代品後還要盡量減少使用。」

他比較推介的方法是用者自付，最佳方案是要市民接受「不用就不拿」原則，這樣做總比直接將成本轉嫁給消費者更好：「我自己做過實驗，只要你肯收一元，95％客人不會要，成本亦大減，無論對環境和商業運作也好，都是雙贏局面。」

在黃傑龍看來，終極的方案是大家都自攜餐具，真的難以自攜才取用一些諸如木製的即棄餐具。惟獨在器皿上，他認為要自攜仍很難實現，無論在便攜度或對於「流水式」餐廳運作而言，都是大挑戰：「近乎不可能，所以我預測香港很大機會在飯盒這部分，無可避免要用替代品，到時你會看到的都是錫紙盒，或者紙、木、纖維的飯盒。」

姚柏良：恐影響旅客入住體驗

「走塑」條例除了對餐飲業造成不便，對酒店及旅遊業亦有一定影響，因為條例在第一階段實施時，亦禁止了酒店和賓館免費供應即棄洗漱梳妝用品，以及在房間內免費供應即棄膠樽裝水。旅遊界立法

「走塑」條例對小型酒店、賓館的影響更大。

膠樽裝的即棄洗漱梳妝用品在「走塑」條例實施後，亦不能再於酒店免費供應。

旅遊界立法會議員姚柏良指，酒店不能免費再提供膠樽裝水，有機會影響旅客入住體驗。

酒店業界冀暑假旺季後再實施「走塑」條例。

現時大部分酒店基本上都有免費膠樽裝水提供。

會議員姚柏良擔心，如果條例今年4月22日實施，酒店業界還未準備好，大家都關注有沒有合適的替代品，替代品的供應商又是否足夠。

「業界當然最希望政府幫忙找到足夠的替代品供應商，給業界選擇，而替代品成本也盡量與現時用的產品成本相若，這樣業界配合就會容易很多。」姚柏良認為「走塑」條例對一些單棟式酒店、小型酒店、賓館影響更大，因為他們本身供應商較少，採購量又不是太大，容易拉高成本。客人入住會預期房內有免費提供的樽裝水，往後如因「走塑」條例，加上成本考量而不再免費提供，有機會影響旅客入住體驗。

姚柏良相信如果沒有合適替代品，又或者替代品成本太高，酒店必然會用收費形式來應對這條法例，對酒店增加了很多負擔，人手方面亦更緊張。

酒店業界冀暑假旺季後實施

姚柏良反映業界意見，希望條例在今年暑假旺季之後才實施，此舉亦是考慮到業界的人手問題：「我們目前處於一個逐步復蘇狀態，其實業界很缺人手。」不過，他相信4月22日似乎已難以改變，因此希望法例實施初期可以彈性和寬鬆一點：「會不會在執法方面，盡量不要一下子太嚴？老實說，這條法例制定的目的不是想懲罰，而是希望教育和推動大家為環保出一分力，所以實施初期可當作一個過渡期，相對寬鬆處理，變相給大家多點時間做準備。」

姚柏良解釋，要準備合適替代品，以及如何配合運作流程都需要時間：「我覺得應該有合理的準備時間，同時宣傳教育也很重要，透過宣傳教育提升大家的環保意識，一起努力才能達到環保目標。我們一定要跟旅客說，不是不想提供，只是希望大家為環保出一分力，令旅客不會對香港有負面印象。」

姚柏良已跟酒店業界與環保署代表會面，反映業界對《2023年產品環保責任（修訂）條例》的意見，希望當局在協助尋找替代品、制定執行指引、宣傳教育等多方面，與業界保持緊密溝通、合作，尋找最佳方案解決操作上的困難，以及解決業界對誤墮法網的憂慮，令「走塑」政策能夠順利落地。

精彩影片
請掃QR code

「走塑」條例對餐飲和酒店業造成的影響最直接。

供應商倡設「微量塑膠」過渡期
一刀切「走塑」太苛刻

艾科環保董事潘天行稱，他們自家以「粟米芯」製的環保餐具好用，惟含微量膠元素往後亦難在本地市場生存。

艾科環保（Eco Tunes Limited）成立於2017年，主要業務範圍是為本地及海外個人、食肆、機構等供應各款環保生物可降解一次性即棄餐具，同時亦幫助客戶發掘並提供各種其它環保產品。

隨着「走塑」條例出台，艾科環保收到不少客戶諮詢，希望找尋到合適的替代品。看似無窮機遇在前，但在物色天然替代品的路上，仍有相當挑戰，他們以「粟米芯」自家製的環保餐具，卻又因內含微量塑膠元素，相信難以在嚴謹的「走塑」條例之下廣泛使用，令他們不得不靈活應對。

艾科環保董事潘天行表示，他們主打的產品一直都是這類環保餐具，但有鑑於條例下任何塑膠成分都不可存在，他們為迎合本地市場亦只能改變策略。他認為「走塑」是正確要做的事，但在「走塑」期間能否允許使用一些過渡性產品，是要考慮的問題。

產品含微量「膠」不合規定

「我們『粟米芯』餐具的材料是粟米澱粉，基本上是天然物料。這類產品其實和塑膠很類似，在溫度上可以抵受大概100度、120度也沒有問題，唯一問題是有少少塑膠成分在內，但至少可以分解和降解，亦即可以回歸到大自然裏面。」

潘天行無奈地說：「基本上每個國家針對一次性餐具的政策都不同，好像東南亞或者美國，可以接受環保物料中加一些添加劑或塑膠，但香港是完全不接受塑膠，我們就要找一些純天然物料的產品給他們（客戶）。」

純天然物料有一大毛病，就是難以克服遇熱變軟和封口不嚴的問題，潘天行參巧外國的「走塑」經驗，大都不會一來就完全轉做純天然：「以我所知，例如東南亞、台灣，就算是韓國或者歐美那邊，都一定程度容許某些產品有塑膠，他們的選擇比較多。」

環保餐具產能不成問題

基於政府對替代品有嚴格要求，潘天行會為客人提供一些可用物料產品的名冊和價目，讓他們按圖索驥，找尋適合自己的合規替代品，而產能上他聲稱絕對不用擔心。

「本身做開環保餐具，（產能上）絕對沒有問題，可以做到大量供應。現在出口外國都以貨櫃計，工廠生產反而嫌你數量少，越多越好，一部機一次過可做十幾萬件，如果數量少反而更繁複。」

潘天行保證產能上絕對有信心應付本地需求，惟獨天然物料的存放期不如塑膠，所以庫存上可能較少：「天然物料不可以存放太久，所以通常客人訂購了我們才會幫他生產，一般會很快，一個月內就可以生產出來。當然如果數量少，我們本身都保留了一定庫存，可以直接供應，但不能如塑膠般放幾年都無問題，所以這個會有影響。」

陳沛敏頂證 日報》編採方向

昔日舊部張劍虹（右）、陳沛敏（左）輪流出庭指證黎智英干預《蘋果日報》編採工作。

（設計圖片）

昔日愛將輪流出庭 張劍虹

黎智英主導《蘋果

《蘋果日報》向來有明顯立場，跟其創辦人黎智英不可分割。正如「老臣子」張劍虹在黎智涉嫌勾結外國勢力案中作供時亦有說到：「許多我們的讀者都知，《蘋果日報》是黎生的報紙，你問每個人從《蘋果日報》會想到甚麼，他們都會想起黎生。」張劍虹說這份報紙的編採方向是老闆說了算。

《蘋果日報》的報道支持暴力抗爭、倡議制裁，黎智英曾試圖說成是《蘋果日報》編採員工共同價值觀，享有編採自主，還提醒員工不要逾越法律紅線。對以上說法，張劍虹強烈反對：「他吩咐我們做，我們沒有選擇。我的角色是要監督住員工去遵行黎生的編採政策。」

緊接張劍虹作供的時任《蘋果日報》副社長陳沛敏，亦印證了張劍虹的講法，表示有好幾次黎智英給她新聞材料，並指示她要：「做大啲。」

文：本刊記者

張劍虹作為壹傳媒集團行政總裁，黎智英依仗他協助打理其傳媒業務，如今他出庭頂證舊主，黎智英代表律師彭耀鴻在盤問時就直接質疑張劍虹，他是為了減輕刑罰，才將罪責全推到黎智英身上，甚至不惜調教及捏造證供。

辯稱編採自主 黎智英否認干預

彭耀鴻先指出，《蘋果日報》記者及編輯團隊，堅信出版自由及作為第四權查核政府的權力，並且反對極權。故此《蘋果日報》的所有出版，均是編採自主的成果，黎智英根本未曾給予任何編採指示。

張劍虹反駁：「就算係有價值觀，都不代表黎生沒有給指示。黎生的編採指示並非只是一個Value（價值觀），譬如那個逃犯條例，黎生個Editorial Policy（編採政策）是要我們催谷人上街，去示威，給政府壓力，撤銷這個條例。這已非純粹自由、民主或者言論

陳沛敏（左一）承認其編採決定受黎智英影響。

自由問題，而是整個報紙應該要如何做的一個方向。」

彭耀鴻以林榮基流亡台灣，以及前政務司司長陳方安生跟美國副總統彭斯會面的報道為例，指這些都是值得報道的新聞，不單止《蘋果日報》，當日本港其他主要報章都有報道。對此，無論是張劍虹以至隨後作供的陳沛敏均表示，確切收到黎智英傳來的照片，並夾附一句：「要做到最大效果。」

張劍虹：黎生立場是和勇不分

時為《蘋果日報》紙本版最高負責人的陳沛敏表示，雖然覺得陳方安生與彭斯的會面確具新聞價值，但因為「黎生說要做大」，影響到她將報道大篇幅放在顯著位置的決定。

又例如林榮基逃亡台灣的報道，彭耀鴻指根本是一則值得報道的社會事件，並非因為黎智英的指示，才會被放在《蘋果日報》頭版。親身撰寫這個專訪的張劍虹聞言即回應：「我唔同意，因為我跟她（陳沛敏）說，這新聞是黎生屬意要放在A1（頭版）。」陳沛敏被問及這則新聞時，亦確認張劍虹當天非常着緊，還跟黎智英說正親身去做訪問。

彭耀鴻還拿出多年來《蘋果日報》對七一等日子的大型遊行集會報道，指《蘋果日報》一直只呼籲和平示威。張劍虹反駁：「在暴力越來越烈的時候，黎生的立場是和勇不分，故此那時《蘋果日報》跟着黎生立場，變得暴力場面都會照樣刊登，亦會用一個比較同意及支持抗爭者的角度，去報道及作評論。」

衝擊立會有爭議報道要爭取諒解

陳沛敏亦有相同體會。2020年7月1日發生立法會大樓暴動之後，黎智英給她及其他管理層發短訊，指示要「說多些年輕人心聲，爭取市民諒解」並「要將這Sentiment（情緒）擴大擴散，瀰漫成為香港市民的共識」。

陳沛敏坦言：「本身這是好大的新聞，同事本能地記錄這件事，但黎生是有個Intension（目的），他擔心衝擊

陳沛敏指由於黎智英指示要「做大」，她遂將陳方安生會晤彭斯的新聞放在更顯著版位。

張劍虹被辯方質疑為求減刑出庭頂證黎智英。

立法會這件事會有爭議，會令市民不再支持這個運動，我們便變成好像帶着一個動機去採訪，想做到他說的要透過我們的報道，令公眾諒解或者支持示威者。」

陳沛敏：黎智英看法影響編採決定

陳沛敏又舉例，《蘋果日報》報道新冠疫情着重中國政府是否有隱瞞源頭，或者外國是否質疑中國的誠信，亦是源於黎智英一直抱持中國有所隱瞞的看法，從而影響到《蘋果日報》的編採決定。每當遇到有外國科學家、醫學界或政府向中國提出質疑時：「我們都會做大些，或者顯著些。」

另外，不少短訊記錄顯示，黎智英不時會向陳沛敏轉發反對派人士如李永達或岑敖暉的文章，要求她想辦法在《蘋果日報》A叠刊登，甚至一則有關前美國駐港澳總領事唐偉康（Kurt Tong）發言的舊聞，亦要求她「做大」。

雖然這則舊聞早已在《蘋果日報》發布，但陳沛敏說：「因為老闆既然如此重視這則新聞，他覺得重要，那我便看看有甚麼可以跟進報道，而不是說不。」陳沛敏承認黎智英對某則新聞重要性的看法，會影響她的編採決定。

辯稱「一人一信救香港」倡友善對話

至於《蘋果日報》發起嘅的「一人一信救香港」活動，動員港人去信時任美國總統特朗普請求協助，彭耀鴻斟酌那封信的內容，說活動的目的只為令中央三思，而非要倡議國際壓力。黎智英只是期望特朗普跟中國展開友善對話。

對此張劍虹並不認同：「絕對不是，黎生一直覺得特朗普敢去對抗中國，敢發起貿易戰，他一直讚揚特朗普的單邊主義，迫中共要服從西方價值。」他強調這封信的目的是請求特朗普去對抗中國。

辯方質疑張劍虹　為求減刑揑造證供

彭耀鴻的另一個盤問方向，是集中打擊張劍虹的誠信。彭耀鴻表示，張劍虹被捕至後來還押，都一直行使

2019年7月1日立法會受到暴力衝擊。

陳沛敏開始作供，她的丈夫、前立場新聞總編輯鍾沛權（圖）每天都排隊入庭聽審。

精彩影片
請掃 QR code

緘默權，直至2021年11月某一天，一名警長到收押所探視他接近6個小時後，翌日他便突然向警方和盤托出，並更換代表律師，甚至願意出任控方證人。

彭耀鴻力指他一心只為減刑，不惜捏造證供：「黎生根本未曾打電話給你，說有關與蓬佩奧見面的事，亦沒有說過你所指的『佢哋咁搞我，我一定去到盡』這番說話。」張劍虹否認說謊，亦否認受到警方勸說，他表示只因為申請保釋失敗，思考過法庭頒布的拒絕理由後，改變主意說出真相。

黎智英2020年6月在《蘋果日報》25周年慶典上，便跟全體員工說過：「無人會迫你們要怎去做，我不會叫你們要怎去做。」到後來他被還押，在獄中還寫了一封給員工的信，表示：「新聞自由這工作是危險的，請同事保重，大家要小心。」彭耀鴻說這才是事實，黎智英不但秉持編採自主，還提醒員工避免干犯罪行。

惟張劍虹不同意這個說法，表示《國安法》實施後，記者與編輯都有擔憂，2021年4月他往監獄探訪黎智英，亦有反映同事的擔心：「我向他請示，我們是否應該自己『收檔』……當時黎生的答覆是：『點解要自己執咗佢呀？不如做到佢冚為止啦。在此形勢下，我們就繼……繼續，但就小心翼翼咁做落去。」

黎智英辯稱《蘋果日報》員工編採自主。

張劍虹直言：「我們的讀者都知，《蘋果日報》是黎生的報紙。」圖為《蘋果日報》創刊時，黎智英親自粉墨登場宣傳。

陳沛敏指黎智英擔心衝擊立法會事件惹爭議，指示《蘋果日報》報道要爭取公眾諒解。

《蘋果日報》曾發起一人一信救香港活動。

陳沛敏指後來記者採訪時變得帶有動機，期望公眾看過報道後會諒解示威者。

張劍虹說於2021年11月向高等法申請保釋失敗後，決定說出真相。

還押逾3年 黎智英帶笑跟家人互動

2020年底被終審法院撤銷保釋開始，年屆76歲的黎智英至今已還押監房逾3年。牢獄生活必定不好過，反而現時每天到法庭應訊，縱使要隔着一道高高的玻璃欄柵，仍可以見到家人，跟他們互動。

另一方面，親眼看着昔日得力助手在證人台上輪流出庭，對自己作出種種指控，黎智英會怔怔地看，留心地聽，臉上見不到一絲不滿或不耐煩的表情。若聽到有不同意之處，休庭時他便會即時交帶律師處理。

親屬每天旁聽不缺席

審訊於去年12月開始至今，黎智英太太李韻琴每天都會攜同一對子女黎順恩及黎采準時出現法庭，坐到旁聽席上專門劃定給家屬的位置上，無論早上、下午，黎智英在庭上的時候他們就會在那裏。偶爾他的另一名兒子黎耀恩、兒媳曾美華，或者其他親友亦會出席，務求親身跟黎智英見上一面。

黎智英每天從囚室出來，眼睛必盯着家人所在的那個位置，把握開庭前的空檔，跟他們以口型或手勢互動。雖然彼此隔着10米距離，黎智英臉上還是滿滿笑容，眼裏似有所指。

緊緊盯着舊部作證

縱然黎智英的聽力欠佳，需要助聽器輔助才能聽清楚庭上各方說話，審訊期間律師更透露他眼睛剛做過手術，視力亦差，但一到開庭他便即時進入狀態，全神貫注留意庭上所發生的一切。

當張劍虹、陳沛敏等人出庭，他目光會緊緊的盯在他們身上，似乎怕錯過他們作供時所說的每句話。現在彼此已由同一陣線變成敵對位置，黎智英若有所思。張、陳二人不約而同，眼神未曾跟犯人欄內的舊主對上。

黎智英每日在庭上，都會把握機會跟旁聽席上的妻兒互動。

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

國際反華勢力 空群而出 抹黑23條立法

「應變反駁隊」全力破擊謠言

港府將就《基本法》第23條立法，完善國家安全機制。

香港政府鐵定於今年內就《基本法》23 條立法，以完善國家安全機制，並已開展為期一個月的公眾諮詢，直至本月底（2 月 28 日）。

特區政府就 23 條立法舉行多場講解，除向本地市民外，亦會針對外國領事、外國商會等進行解說。為應對西方政府及外國媒體就 23 條立法造謠抹黑，政府更主動成立由保安局局長鄧炳強牽頭的「應變反駁隊」，以便迅速就坊間對 23 條立法的虛假訊息和謠言逐一擊破、防微杜漸。相關港府官員會見區議員時更表示，若有人抹黑 23 條立法，區議員可直接聯絡保安局，讓當局可第一時間澄清謬誤。

《堅雜誌》整合了坊間對於 23 條立法的一些疑慮和謬誤，並製作了一系列問與答，方便讀者參詳解讀，以正視聽。

圖、文：本刊記者

港府就23條立法展開公眾諮詢，至2月28日止。

英國反華組織「香港監察」創辦人羅傑斯（Benedict Rogers）。

英國內政部保安事務國務大臣董勤達（Tom Tugendhat）。

陳文敏質疑多項23條草案內容過時及有違人權，論調被反駁。

港府宣布就23條立法進行諮詢前夕，外國勢力高調指手劃腳，肆無忌憚干預香港事務。先有英、美等多國早前於聯合國人權理事會「普遍定期審議工作組會議」中，要求港府廢除《港區國安法》，又呼籲香港當局立即釋放壹傳媒創辦人黎智英及撤銷其所有控罪。

其後，英國內政部保安事務國務大臣董勤達（Tom Tugendhat）批評23條立法及《港區國安法》摧毀香港繁榮基礎，同時令外國投資者信心大幅下降。國際特赦組織英國分會項目總監莫斯科吉里（Kerry Moscogiuri）在毫無根據的情況下，指摘23條立法產生「遠遠超出香港本身的寒蟬效應」。

西方政府聯合外媒唱衰23條立法

海外媒體亦加入輿論戰、認知戰，齊聲批評23條立法。

美國《紐約時報》指摘港府在《港區國安法》之上再立另一國安法例，將進一步令不同意見者噤聲不語，並引述意見指人權將進一步受到削弱。台灣《自由時報》批評23條立法「緊縮對港箝制」。英國《路透社》則提及一些商界人士、外交官和學者都密切關注事態發展，認為立法可能會對香港這個金融中心產生深遠影響。《日經亞洲》批評新法例將成為當局進一步限制公民自由的工具。

此外，不少海外組織亦發聲反對23條立法。由羅傑斯（Benedict Rogers）創立的英國反華組織「香港監察」（HK Watch）形容這是將香港「更深入地釘進已消失的自由的棺材裏」。總部設於美國的民間組織「香港自由委員會基金會」（CFHK）亦發聲明表示，推動23條立法引發對當局加強鎮壓的擔憂。

23條立法旨在填補《港區國安法》的國家安全缺口。

港府強調，23條立法只針對極少數危害國家安全的人，保障廣大香港市民利益。

由鄧炳強牽頭成立的「應變反駁隊」，針對23條立法的謠言抹黑逐一擊破。

鄧炳強：見到2019年黑暴抹黑政府的腳影

本港亦有學者批評23條立法，譬如港大法律學院客座教授陳文敏對考慮延長被告羈留48小時的期限提出質疑，指做法危險，又指法例中的「煽動罪」已經過時，質疑是否符合《公民權利和政治權利國際公約》的要求。時事評論員劉銳紹就認為，23條立法只是「安了官方的心，滿足了他們的政治心理要求」。

有見及此，保安局局長鄧炳強日前宣布成立「應變反駁隊」，不定期就坊間這些抹黑迅速作出回擊，以防謠言繼續散播。他批評此類低劣的抹黑手法，令人見到2019年黑暴開始時抹黑政府的腳影，心懷不軌人士企圖以假消息恫嚇香港市民，動搖市民對政府的信任，他身為「應變反駁隊」隊長，必須即時站出來反駁，以正視聽。

精彩影片
請掃 QR code

條立法 Q&A

問 會否參考外國的維護國家安全法律？

答 港府會參考很多普通法司法管轄區，例如美國、英國、加拿大、澳洲及新西蘭等西方國家及新加坡等，所制定的多部維護國家安全的法律。

問 香港已有《港區國安法》，為何仍要就23條立法？

答 雖然《港區國安法》已涵蓋23條中的分裂國家以及顛覆國家政權罪，但仍有多個罪類並未涵蓋，尤其是應對間諜行為明顯保障不足，故必須把握時機盡快立法，堵塞國家安全的漏洞。

問 立法會否對市民的權利和自由有影響？

答 維護國家安全立法針對的是極少數危害國家安全的人，目的是要保護廣大香港市民生命、財產、自由和權利。立法時會遵從《基本法》、《公民權利和政治權利國際公約》、《經濟、社會與文化權利的國際公約》適用於香港的有關規定享有的權利和自由。

立法建議會明確界定相關罪行的元素（包括犯罪行為和犯罪意圖），精準針對危害國家安全的行為，考慮提供適當的例外情況及免責辯護，確保任何對個人權利和自由的限制均是合理、必須及相稱。市民毋須擔憂誤墮法網。

問 諮詢期多久？市民如何表達意見？

答 公眾可於2024年1月30日至2024年2月28日以郵寄、電郵或傳真方式遞交意見。

問 23條立法諮詢文件包括甚麼內容？

答 諮詢文件分為9章，涵蓋5大類罪行，包括叛國及相關行為；叛亂、煽惑叛變及離叛，以及具煽動意圖的行為；竊取國家機密及間諜行為；危害國家安全的破壞等活動；以及境外干預及從事危害國家安全活動的組織。

問 立法會否影響香港經濟自由度及國際金融中心地位？

答 自《港區國安法》實施以來，投資者對香港的信心沒有因此有半點動搖，金融業的發展非常暢旺。制定23條立法，能進一步完善維護國家安全的法律體系，令香港特區營商環境更為穩定，法治得到進一步保障，有利香港特區的投資和金融市場發展。

問 會否把公眾利益設為披露國家秘密的辯護理由？

答 **律政司司長林定國：**立法會有仔細指引，確保不會被濫用，並非每個有《國家安全法》的國家都將公眾利益定為豁免條件，立法時會考慮是否涉及大眾生命安全、緊急程度等。

問 考慮將目前48小時羈留時限延長，會影響人身自由？

答 **律政司司長林定國：**扣留時間長短應視乎執法部門需要，以及有沒有機制確保有充足理據。

保安局局長鄧炳強：在充足理據下，才會向法庭提出申請延長扣留時間，不會違反人權。

資料來源：
23條立法諮詢文件、本刊記者新聞整合

正本清源 剖析真相 23

問 何謂23條立法？

答 《基本法》第23條規定，香港特區應自行立法禁止任何叛國、分裂國家、煽動叛亂、顛覆中央人民政府及竊取國家機密的行為，禁止外國的政治性組織或團體在香港特區進行政治活動和禁止香港特區的政治性組織或團體與外國的政治性組織或團體建立聯繫。23條立法就是指制定本地法例，落實《基本法》第23條的規定。

問 甚麼是「國家安全」？

答 《中華人民共和國國家安全法》第2條就「國家安全」作出定義如下：「國家安全是指國家政權、主權、統一和領土完整、人民福祉、經濟社會可持續發展和國家其他重大利益相對處於沒有危險和不受內外威脅的狀態，以及保障持續安全狀態的能力。」在一個國家之內的任何地方，必須適用同一套國家安全標準。香港特區作為中華人民共和國不可分離的部分，應同樣適用國家的國家安全標準。

問 會否影響與外國的日常交流？

答 香港是國際化城市，與其他國家、地區以及相關國際組織有密切來往和聯繫，這些正常交流受《基本法》和香港特區本地法律保護。23條立法旨在防範、制止和懲治危害國家安全的行為和活動，與正常對外交流有明顯區別。奉公守法的人不會誤墮法網。

問 市民在香港犯罪，會送到內地受審？

答 **行政長官李家超：** 23條是本地立法，本地法律由本地處理，不會將疑犯送往內地受審。同樣地，不在香港犯法，亦不會在香港抓人到內地受審。

問 23條立法諮詢與我有甚麼關係？

答 23條立法與全港市民的福祉息息相關。國家安全是社會繁榮穩定、人民安居樂業的必要條件。落實23條立法，保障國家安全免受威脅，就能締造一個安穩的環境，讓市民安居樂業、企業放心投資，並讓香港持續發展。因此，政府藉諮詢邀請香港市民就立法建議表達意見，為維護國家安全出謀獻策。

問 市民會否在不知情下觸犯相關罪行？

答 政府在制定有關罪行時，會精準針對危害國家安全的行為，清楚訂明構成有關罪行的元素和刑罰。控方亦有責任在毫無合理疑點下證明被告人有相關犯罪行為和犯罪意圖，被告人才可被法庭定罪。奉公守法人士不會誤墮法網。

問 23條立法後會否有追溯期？

答 是次立法所訂立的罪行不會有追溯力，符合《香港人權法案》第12條規定。

問 建議增加多項罪行，會更容易入罪？

答 **律政司副司長張國鈞：** 香港法院定罪門檻不會改變，控方必須要在毫無合理疑點下證明被告干犯相關罪行，並有犯罪意圖，法庭才可將被告定罪。

問 新增「境外干預罪」，有學者擔心「呼籲沽售港元」就會犯法？

答 **保安局局長鄧炳強：** 看不到與境外勢力有關係，亦看不到用法例內所說使用不當手段，亦沒有切合建議法例所說的干預效果，即「無合法權限下披露」、「相當可能危害國安」、「披露的資料屬國家秘密領域」，同時要有犯罪意圖，基本上是「三不中」。

共用廚房、洗衣及淋浴 政府推社區客廳 劏房戶聊勝於無

劏房環境狹窄，不少住戶無論食飯、做功課都只好在床上進行。

關浩祥指「社區客廳」為劏房戶提供「住」以外的生活空間。

香港房屋短缺問題一直為人詬病，自上世紀 50 年代起，更先後衍生出板間房、籠屋及劏房等劣質「蝸居」。

雖然港澳辦主任夏寶龍 2021 年曾明言香港必須「告別劏房」，但公屋輪候時間平均起跳為 5.6 年，政府唯有推出臨時性質的簡約公屋及過渡性房屋等計劃，企圖紓緩公屋供應壓力。

除了加快供應實體房屋，為了短期內改善劏房戶居住環境，政府又計劃在劏房集中區域推出「社區客廳」，給劏房住戶提供洗衣機、淋浴間、廚房及溫習室等設施，藉共享空間概念，為劏房戶補充應有的生活空間。有社區客廳負責人說，社區客廳是一個讓「同路人」互相扶持的地方。

文：本刊記者　　圖：黃冠華，Ian Wong

「見到這裏有很大的廚房，真的很激動、很開心。我從來無想像過有這一個地方，對我的衝擊感好強，這裏真的好正。」這是佩玲初次來到深水埗社區客廳的感受。

婚後九年，一直居於劏房的佩玲，現偕丈夫及兩名女兒同住於200呎劏房，當中有睡房、客廳、獨立廚房及廁所，惟屋內僅有空間放置一張小書枱，讓女兒輪流使用，若要同時做功課，其中一人必須以椅作枱。另外，小小廚房設於廁所與客廳之間通道，煮飯期間家人輪流使用廁所，加上狹小的空間僅能添置有限廚具，令她感到不便。

從劏房走出「客廳」　感受社區溫暖

「深水埗社區客廳」去年12月開幕，佩玲在朋友游說下

佩玲因家中廚房空間不足，根本無法設置焗爐。

「共享飯廳」可容納約48人用餐，更設有便當販賣機及電視讓家庭輕鬆用膳。

劉愛詩指電子化的會員登記系統，讓低收家庭接觸數碼生活，亦方便他們預約服務。

報名成為會員，當她第一次踏入「社區客廳」，即被當中的設施，尤其設備齊全的大廚房吸引。

「這裏甚麼款式的鍋都有，又有焗爐。我自己喜歡做甜品，但屋企地方太局限。」佩玲當日得悉可以使用廚房兼在用餐區用膳，立即以剛購買的雞蛋為自己準備午餐，隨即參加當日舉行的「頌鉢靜觀班」，在頌鉢聲下，於陌生地方好好睡了一覺。

佩玲笑說：「其實我好慢熱，朋友亦不算多，但上到來覺得這裏好正，令我很想多在這個地方嘗試新事物。當日我認識了幾位街坊，她們在廚房煲涼茶，又請我飲一碗，大家有傾有講，覺得很和諧，亦喜歡這個狀態。」

回想起往日，除了不定時到社區中心兼職，佩玲等候接女兒放學期間，總是獨自一人在家中發呆，因此當日在社區客廳的初體驗，讓她感到非常放鬆和享受。隨後數天，佩玲帶同大女到社區客廳做功課，她則到廚房「偷師」，看人家如何煮色香味美的餸菜，翌日照辦煮碗在家中嘗試。佩玲女兒亦十分喜愛社區客廳，因地方很大，又可以玩夾公仔機。佩玲說若情況許可，期待每晚都在社區客廳準備晚飯，一家四口用膳後齊齊回家休息。

官商民合作　全港首個社區客廳

「深水埗社區客廳」為政府第一個資助推出的「社區客廳」。特首李家超2022年《施政報告》宣布，政府的扶貧新策略是精準扶貧，將資源投放到最需要幫助的人身上。去年，他在新一份《施政報告》中提出推行「社區客廳試行計劃」，以官、商、民合作方式，即由政府提供撥款、由商界提供場地、租金及裝修，由非政府機構營運，為劏房戶提供額外生活空間。政務司司長陳國基亦曾提過：「希望劏房未來只用作睡覺，其他家庭活動可在社區客廳進行。」

深水埗社區客廳由九龍樂善堂負責營運，該會總幹事劉愛詩表示，當初設計「社區客廳」時，主要考慮劏房戶家中所缺少的東西：例如有劏房無法容納洗衣機，甚至無法駁水喉，亦缺乏晾衣空間。另外，大多數劏房都用儲熱式熱水爐，洗澡期間冷熱水不穩定，令小朋友容易生病。又考慮到小朋友做功課和玩耍地方、家庭煮食或沖涼空間都不夠用，故深水埗社區客廳內設置大型洗衣、乾衣機，又有個人及親子淋浴間，可容納16個家庭煮食的大廚房、用餐區、便檔外賣機、大客廳、兒童遊戲室及閱讀溫習室等，目的是延伸劏房空間。

佩玲得知可以在社區客廳內偌大的廚房自由煮食，內心感到很激動。

「共享廚房」內設置16部電磁爐、6個電飯煲、微波爐、焗爐、大型雪櫃及各式鐵鍋，供劏房戶預約使用。

劏房設施不足　用戶生活捉襟見肘

「別以為社區客廳純粹提供冷冰冰的空間及設施，事實上亦提供不同的軟件服務，某程度上亦為劏房戶提供經濟支援。」劉愛詩解釋：「若劏房戶光顧自助洗衣乾衣店，就一個家庭而言，一個月洗衣費用高達800元，而在社區客廳，洗衣乾衣各45分鐘只需16元，加上我們為參與免費功課輔導班的學生提供10元小童餐，點點滴滴累積可讓每個家庭每月節省千多元開支。雖然未能為街坊提供租金減免，但在減輕開支上都有一定幫助。」除此以外，社區客廳更體貼地為低下階層提供智能化生活體驗。

「許多人認為智能化生活很昂貴，只有中產或以上才能享用。我們特別將電子智能化元素加入社區客廳，將數碼生活帶給基層家庭。現時小朋友在學校都有學STEM，若生活上不應用就只有留於理論層面，所以我們設立智能會員系統，讓家庭預約設施、報名活動及提交政府資助申請，而他們洗衣或煮食時都可以拍會員卡，讓我們記錄那些設施最受劏房戶歡迎，日後亦能將收集的數據交予政府，協助規劃各區的社區客廳，理解社會對服務的需求。」

劉愛詩提到，社區客廳是一個地方讓「同路人」互相扶持的地方，劏房街坊亦可分享面對逆境時的解決方法。相關研究指出，有同路人支援會有較理想的精神健康狀態。所以除了為家庭提供劏房外一個延伸空間，社區客廳亦讓他們感受到社區和諧，政府和社會對他們的關心，提升他們對社區的歸屬感。

釋放婦女勞動力　紓緩家庭壓力

繼油尖旺、深水埗以外，九龍城劏房戶數目位列全港第三，政府亦透露有商界已承諾，在土瓜灣至紅磡一帶，撥地方予政府設置社區客廳。九龍城北區議員關浩祥認為，社區客廳除提供空間處理「住」以外的劏房生活外，亦配合勞工及福利局提倡和鼓勵婦女就業的方針。他解釋：「不少媽媽因要專心照顧家庭，令她們就算有能力亦無時間外出工作，社區客廳提供空間及課後支援，為小朋友提供更好的學習環境。雖然媽媽不能將小朋友全日放在

社區客廳，但透過功課班、興趣小組等亦可讓媽媽釋放三至四小時，在區內找到簡單的兼職工作，增加家庭收入，有助紓緩家庭壓力。」

關浩祥又提到，劏房戶在生活上或申請社會支援方面都會遇到不少問題，例如長者申請生果金或高額津貼、小朋友需要課後託管、家庭缺溫飽需要食物銀行等等，過往可能要轉介不同機構處理，但社區客廳可為劏房戶提供一站式支援，當遇到生活上的問題，可向職員查詢及協助轉介，職員亦會提供公屋申請資訊，以及其他政府資助和社區康健資訊。

長居狹小空間　影響精神健康

除了經濟及生活空間支援外，精神健康照顧亦相當重要。關浩祥指出：「我們曾接觸過一個有兩名就讀中學女兒的媽媽，因為空間問題影響學習，導致女兒患上抑鬱病。我們希望避免這種事再發生，亦希望劏房戶明白，這次是由政府牽頭，帶領社會及商界，集結力量改善香港房屋的深層次問題。」

政府推出的「社區客廳試驗計劃」僅為期三年，難道三年後便可解決劏房問題？關浩祥認為政府的房屋政策已在急速轉變，除了興建公屋，亦推出簡約公屋及過渡性房屋。政府目標是在五年間，即2023年至2028年間，提供約3萬個簡約公屋單位，逐步令至少8萬人受惠。隨着未來10年公共房屋供應量增加，加上未來數年有兩萬個過渡性房屋單位及3萬個簡約公屋單位供應，市民對劏房需求將會大大減少。

「假若公屋建屋量及落成時間能銜接劏房戶需求，成功助劏房戶上樓，社區客廳的歷史任務便完成，最終更可能轉型為一個服務居民的中心。」關浩祥亦坦承：「解決貧窮及香港住屋問題，絕非一朝一夕的事，就算簡約公屋，亦未必能夠在三至五年內全部落成，但政府有明確建屋目標，五年後將會是收成期，所以在等候期間，政府及社會亦有共識去協助改善劏房居民的生活。」

劏房環境惡劣，不單衞生程度欠佳，其中（右圖）由閣樓分間出的低樓底「單位」，住戶進入後根本無法站立。

「大裝修」恐影響結構

劏房隱患不可忽視

劏房空間狹窄，除了影響住戶身與心，亦對社會存在隱憂。

關浩祥以土瓜灣為例，大部分劏房都位處舊式樓宇，最高峰時期一幢大廈中有三成單位屬劏房，若一個單位一劏四的話，當中的建築物物料重量、住戶每日產生出來的垃圾，不但對樓宇結構造成負荷，更為大廈日常管理帶來嚴重負擔。

另外，最令居民困擾的是亂駁渠管問題。關浩祥解釋：「條渠駁得好，漏水機會細，一旦駁得唔好甚至亂駁，除了食水、污水滲漏，影響大廈外牆、樓下單位以至整幢大廈的結構外，對居民生活及健康都構成嚴重影響。所以一個有質量的裝修，可以避免誘發嚴重問題。」

對於如何規管劏房，關浩祥認為業主按其意願決定裝修單位，法律上無法管制。雖然無法阻止，但其他住戶可向屋宇署反映，表示有單位進行「大裝修」，讓屋宇處派員檢查裝修有否影響結構牆及亂駁水管，讓業主及工程人員可更合符法例地進行裝修。

社區客廳提供書枱及電腦，讓劏房戶自由使用。

劏房的消防及結構安全成疑，甚至淪為國際話柄。圖為紅磡唐樓經歷「黃雨」後「甩底」塌露台。

香港劏房 8年增逾5成

房屋局劏房租務管制研究工作小組，委託顧問公司進行統計，比較2013至2020年的「劏房」數目及居民人數，發現於8年間出現持續增長，「劏房」單位增加了3萬4千多個，上升幅度逾五成；居民人數增55,040人，上升逾三成二。

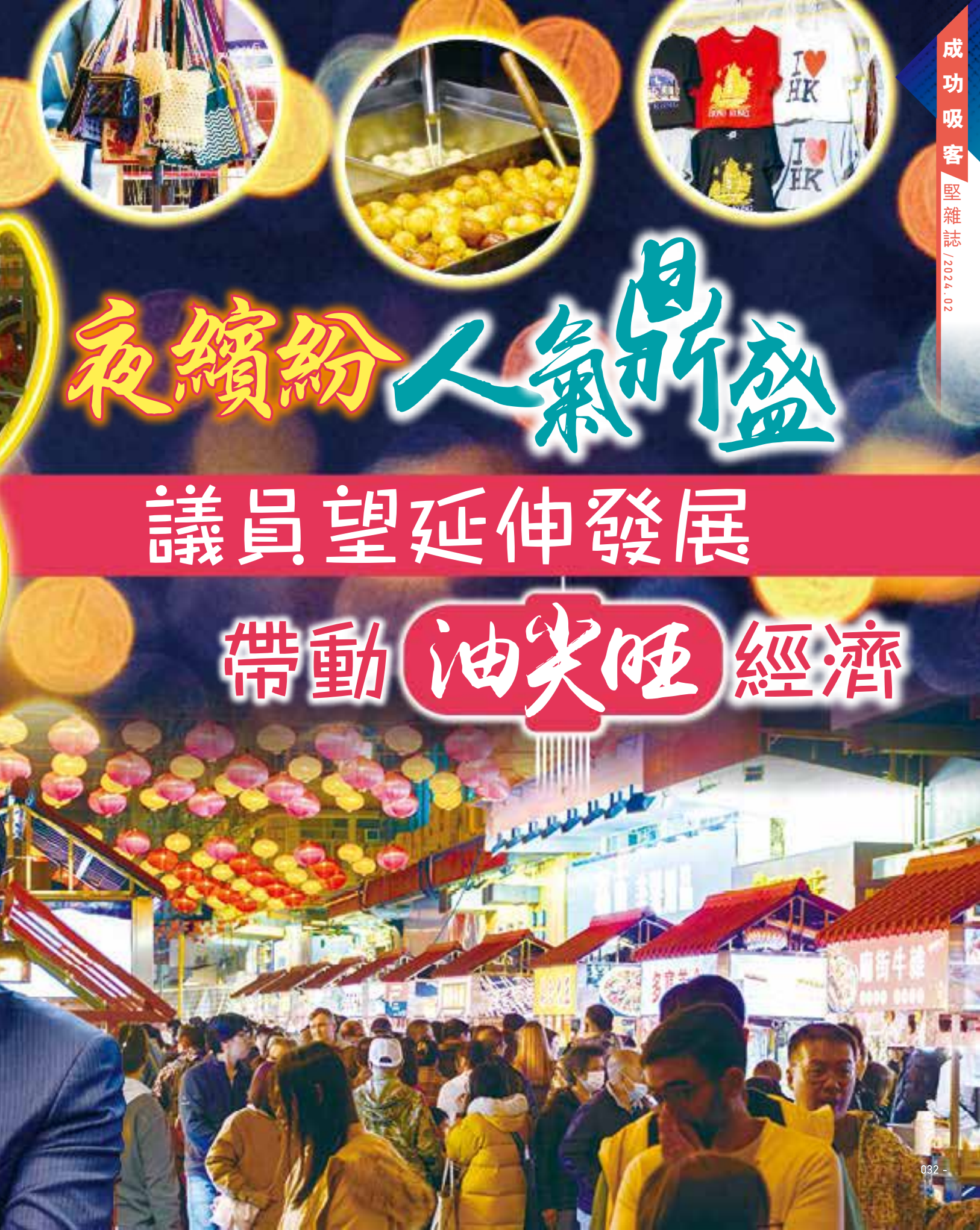
2013及2020年「劏房」單位及居民數目

	2013年	2020年
單位數目	66,900	100,943
居民人數	171,300	226,340

資料來源：政策二十一有限公司、政府統計處、房屋局

精彩影片
請掃 QR code

關浩祥坦言本港的住屋問題，絕非一朝一夕能解決，期望各界能齊心協力助基層改善生活質素。



夜繽紛 人氣旺盛

議員望延伸發展 帶動油尖旺經濟

廟街

TEMPLE STREET

油麻地廟街夜市本來存在已久，卻一直自生自滅。

政府早前推出一系列「香港夜繽紛」活動，廟街夜市終於可以再度煥發生機。掛上彩色燈串，街道兩旁美食檔燈火通明，廟街夜市有點台灣夜市的味道。

旅遊發展局與廟街販商商會攜手合作，活化廟街夜市，去年 12 月 15 日已亮相，並將持續五個月，目的是為旅客提供多元活動，讓他們可以體驗香港的地道文化。

「廟街夜市」開業至今已兩個多月，營業時間內依然「人氣鼎盛」，當中包括來自不同地方的旅客及本地人。

立法會議員鄭泳舜形容「廟街夜市」的成功讓人喜出望外，希望當局能借鏡今次經驗，未來活化更多特色街道，甚至延伸至油尖旺一帶，帶動整個區的發展。

文：Mike　　圖：Yuki、Mike

立法會議員鄭泳舜認為，廟街夜繽紛若想繼續下去，需集思廣益尋找新方向。

「廟街夜市」

美食街設於佐敦道至南京街一段約百米的街道上，鄰近港鐵佐敦站，交通方便。

該夜市現時擁有逾30個懷舊及特色美食攤檔，除提供本地特色小吃外，還有少數族裔人士經營的東南亞美食，例如尼泊爾或印度小食等等。攤檔設置於街道兩旁，一個接一個，遊客走在中間花多眼亂，難以抉擇。

夜市提供富有香港特色的「打卡位」，包括發光藝術裝置及五光十色路標、投影裝飾等等。其中之一是香港當舖招牌標記、有福到發財之意的「蝠鼠吊金錢」，成功吸引不少遊客擺各種姿勢拍照。

人流暢旺外地遊客佔多數

「廟街夜市」營業時間是每日下午五時到晚上十一時，《堅雜誌》記者周末到場觀察，於營業時間開始直到結束，全程人來人往，當中夾雜本地人以及來自不同地方的遊客，遊客看來佔多數。他們不少人帶着自拍棍、相機等工具，即場進行直播，與網友交流，分享在香港旅遊的喜悅。

或許這些美食攤檔是由旅發局以「包底」方式，免費租予檔主，故所有食物價錢都相當公道。其中一檔售賣炸大腸的攤檔長期有人排隊，以本地人居多，檔主從開店後便完全沒有休息機會，直到晚上九時，所有食材售

聲後人龍才消失。

夜市的人流亦成功「帶旺」附近地舖食店，一些比較受歡迎的店舖例如售賣雞蛋仔、糖水或糕點的店舖，門外長期有輪候人群。記者留意到繁忙時間要成功吃到一件雞蛋仔，最少要等上半小時。

市民感歎香港終於有夜市

灣仔海濱夜市早期曾經出現垃圾滿瀉的情況，但「廟街夜市」街道尚算整潔，攤檔後方亦設有大型垃圾筒，每隔一段時間便見到有人清理，衛生情況令人滿意。

記者訪問了到夜市玩樂的本地港人，大部分對「廟街夜市」感到滿意。歐先生及歐太自認是慕名而來，希望在夜市中尋找到懷舊食物，例如炸大腸、飛機櫪等都是他們小時候常常吃到的東西。他們感歎說：「香港終於有一個夜市，不用每次都到台灣、內地。」

唯一遺憾是「廟街夜市」始終太短，對比起台灣士林夜市，規模小得多，但現階段仍做得相當成功，希望夜市可以繼續做下去。

一致認同美食街規模可更大

港九新界販商社團聯合會主席陳錦榮早前在一個電台節目中表示，廟街遊客比例已逐漸增加，帶旺寶靈街附近一帶街道，認為可以擴展夜市規模，例如將附近發展成「手信街」，售賣一些代表香港的手信。

市民蘇先生及吳先生都認同「廟街夜市」規模可以再發展。蘇先生希望夜市增多一些店舖，街頭街尾與橫街可以引入一些其他國家的美食。蘇先生認為「廟街夜市」只持續半年時間並不足夠，希望「最少一年」，看反應後才再作決定。

花了數十元，吃了魚蛋和魷魚的吳生生認為，「廟街夜市」稱得上成功，以前沒有這麼多行人，但自從有「廟街夜市」後，行人明顯變多：「不單本地人，也有很多遊客。」

夜市擴大發展成手信街
鄭泳舜：集思廣益尋找新方向

「廟街夜市」取得空前成功，立法會議員鄭泳舜形容讓人喜出望外，並分析當中成功的原因。

其一，本地市民對夜市有一定需求，晚上花費不高的價錢，找一些地方吃喝玩樂；其二，讓大家重新認識廟街，對全世界各地遊客來說絕對是件好事，在香港可以多個地方逛一下。

應該擴展到再遠一點

對於將「廟街夜市」附近發展成手信街，鄭泳舜認同這個發展方向。由於該夜市只是一個為期不太長的試驗計劃，故若想繼續下去，便需要集思廣益尋找新方向。

「這個相比起全世界其他，特別是東

精彩影片
請掃 QR code

各地遊客反應正面

英國遊客 Georgina：第一次來已喜歡這裏

Georgina認為「廟街夜市」大一點會更好，而且就算她第一次來到這裏，但已感到十分喜歡。

英國遊客 James、Liz：值得再來香港

來自英國、同樣是第一次來到廟街夜市的James及Liz表示，喜歡夜市中的食物和氣氛，除了有香港傳統美食，還感受到大家的友善。

Liz最喜歡的食物是點心，一來到便買了燒賣及餃子，她希望夜市能提供椅子供大家坐着吃東西，並擴大食物街。兩人最後強調「廟街夜市」會吸引到他們再來香港，希望夜市能永遠持續做下去。

美國華僑盧生、盧太：香港也需要有自己手信

贊同附近發展「手信街」，例如台灣擁有很多自己手信，香港也需要有自己的手信。他們喜歡舊式糕點如砵仔糕、馬拉糕、白糖糕，坦承夜市的確吸引到他們光顧，並揚言兩個星期後一定再來。

內地遊客李小姐：小紅書大力推介

來自山西的遊客李小姐是從社交平台「小紅書」得知「廟街夜市」的存在，她形容確實很熱鬧，卻沒有想像中那麼大，「但還是蠻有煙火味」，感覺比內地夜市更「規整一點」。她小時候經常看港產片，現在終於來到電影中的一些場景，覺得很有感觸，希望這裏可繼續營運下去。

南亞的夜市其實都很小，所以應該要將它擴展開去，去到再遠一點，如果變成一個可以買手信的地方就更加好。」

鄭泳舜提到，廟街售賣的很多都是過時產品，加上現時網上購物方便，如果不是一些富有特色或有吸引力的產品，相信會很難經營。如果真的要做「手信街」，便要考慮如何引入更多不同種類、新鮮有趣又具有香港特色的產品。如何重新宣傳，吸引更多遊客到來也需要花更多功夫。

望再活化香港特色街道

鄭泳舜分析，未來要發展「廟街夜市」得先從「核心的內圍」，即夜市本身開始，不斷地檢視：「究竟過去這段時間做完之後，還有甚麼地方可以改善？有沒有遇到甚麼問題？又例如會不會有噪音投訴？」另外亦需要做一個整合，研究一下是不是某程度上可以繼續這個夜市的模式，又或者在夜市中引入更多不同種類的食物。

鄭泳舜相信若廟街再「發大一點」，有望令更多具香港特色的街道可以活化起來，例如延伸至佐敦、油麻地、尖沙咀等地方。鄭泳舜認為，每個區議會都擁有推動地區經濟的小組委員會，透過小組委員會或可結連到整個油尖旺區商界，合力打造一個更加好的景點，而這些都是「未來可以做的事」。

四大高人

麥美恩感恩奪最佳女主持

文：Jobbie　攝：Eden
場地提供：Greyhound Café Galleria（K11 MUSEA）
化妝：Gary Cheng@Help.makeup
髮型：Kenneth Tung

麥美恩入行以來順風順水，繼「飛躍進步女藝人」後，今年又奪得「最佳女主持」。

麥美恩出身選美，雖沒任何獎項，但口才了得獲無綫垂青，短短數年，由娛樂台主播到出任各大小節目司儀。入行第七年，更以最淺資歷，成為無綫50周年台慶八大司儀之一，同年拿「飛躍進步女藝人」。今年，麥美恩再取「最佳女主持」，事業一直順風順水。

與其說幸運，不如說態度取決一切。麥美恩說自己好奇愛發問，每次演出都求突破，獲曾志偉、陳百祥、汪明荃及鄭裕玲「四大高人」不吝賜教贈錦囊。

麥美恩以最淺資歷，成為無綫50周年台慶八大司儀之一。

麥美恩認為擔任「港姐」司儀比「台慶」更具難度。

入行以來獲得一眾前輩提點，令麥美恩進步神速。

麥美恩說當夜拿了獎，不同對上一次，沒有瘋狂慶祝，跟大伙兒去吃消夜已收拾心情，盤算着如何腳踏實地走好往後的路。

別看她在鏡頭前大大咧咧，其實十分理智，自決定朝司儀方向發展，便留意身邊前輩司儀一舉一動，從中偷師學習。每次開工，更是不明就問，有錯即改，十分進取。

叻哥教路要膽大

「我跟叻哥（陳百祥）合作不算多，但每次開工，（黃杏）秀姑都在身邊，所以很清楚我的優點缺點。她認為我做得不錯，唯一說話太急，似要『一輪嘴』說完，叫我多加注意。叻哥則指司儀要膽大，難怪合作期間，只要有人提出要求，他鮮有Say No，每次都OK，無所謂，揮灑自如。」

麥美恩在加拿大成長，大學畢業後回港參加選美，從未接觸過演藝圈，因此只要時機適當，就會向前輩請教。

麥美恩感恩這些年何其幸運，有不少機會跟無綫殿堂級司儀合作：「叻哥外，曾生（志偉）、汪阿姐（明荃）、Do姐（鄭裕玲），各有不同風格和Skill，我在四人身上吸收很多。他們也看到我的特質，給過不少提點，因此我可以一直有進步。」

曾志偉拿捏準確

願意敞開心扉，人家自然沒保留給與忠告。像跟曾志偉合作遊戲節目《獎門人》，她開始懂得不再側重「諧」一面，當

加入娛樂新聞台，麥美恩開始接受寫稿訓練，對日後主持工作大有幫助。

初她是一面倒只有「諧」沒有「莊」：「曾生一直提醒我，應該莊諧並重。最初覺得好難，舉例講有味笑話，男士容易拿捏，女士就會給人粗俗印象。但我觀察他很多時玩Double Meaning，Get到就會笑。但他對小朋友會變成另一回事。不過說到底，要有豐富經驗才拿捏得準。我覺得吳君如做得很好，若自己能做到，相信也能走出一條血路。」

打從加入娛樂新聞台，麥美恩開始接受寫稿訓練，最初雖不習慣，但在日後主持大騷或人物專訪時卻大派用場：「是這樣的，如果類似的開場白以前已經講過，我會提出用新角度演繹，或借當時熱門話題做Opening，這是Team Work，不能沒有尊重，所以事前一定要有共識。像主持《獎門人》，我們跟創作部開會很多次，直至落實整體方向。始終說話都是出自MC，內容必須有說服力。每次消化後，再Input個人性格特質，出來的對白，已經不再是一句對白那麼簡單。這樣說或者有點深奧，未必人人會明，無論如何，我不想重覆，希望每次給觀眾嶄新感覺。」

鄭裕玲要麥美恩工作時時刻保持Enjoy和開心。

汪阿姐人前稱讚

就算面對外表嚴肅的汪明荃，麥美恩也感到特別窩心：「記得有次一班同事同枱食飯，阿姐跟鄭丹瑞說，『唔好睇Mayanne好似有乜嘢咁，佢其實做咗好多準備功夫』。原來付出努力，一定有人看到。我當下有被加持的感覺。坦白說，主持事前要做多少預備功夫，無人會知，亦無人想知，只要出騷不NG，搞好氣氛，已經完成任務。」

Do姐叮囑要開心

至於已經離開無綫，設個人Youtube頻道的Do姐，麥美恩曾被喻為是她的接班人，兩人在多屆「香港小姐」又或「無綫台慶」，都有合作交流。

「Do姐叫我時刻保持Enjoy和開心，因為她明白藝人處境，有時工作量大，一個緊接一個，容易變得機械化，將本身動力磨蝕。做過幾次台慶司儀，下次還可以有甚麼新意？又或者人物專訪，我能不能再迫出新點子？若每次開

得到汪阿姐在人前當面稱讚，麥美恩感到特別窩心。

由於是過來人，麥美恩覺得「港姐」司儀功能之一，是協助一班女仔好好發揮，取更高分。

工都Enjoy，讓大家Feel到你全程投入，自然感染其他人。Do姐知我向來徘徊在High Energy Level，間中會讓我嗌幾聲，在大騷搞氣氛。」

麥美恩感謝每位前輩都看得出她欠耐性，就算提點也是長話短說：「我是行動型，知道問題後，會馬上修正。」

港姐司儀有使命感

面對前輩司儀，麥美恩從來沒有壓力，因為她喜歡腎上腺數飆升帶來的刺激：「有人笑我『變態』，那次八大司儀做台慶，我在Opening只說一句話，十三個字，但首次拍住其他七位猛料司儀做騷，已經好High好開心。」

不過，麥美恩認為擔任「港姐」司儀比「台慶」更具難度，事關她一直有無形使命感：「或許我是過來人，當時雖沒有名次，但因為有不少監製看比賽，答問環節變成非正式Casting，所以我覺得『港姐』司儀功能之一，是協助一班女仔明白題目，從而發揮最好，助攻他們取更高分。」

加入娛樂圈13年，麥美恩眼見有些人早已心灰意懶，有些甚至已轉行，她不單有貴人相助，更從未試過入不敷支：「我都覺得神奇，沒遇過低潮。無可否認，有今日成績，跟身邊人幫忙有關，但我也不貪心，明白循序漸進及專注的重要。像拍劇太忙，我會跟綜藝組溝通，叫他們給我點時間，答應完成後馬上歸隊。」

她在娛樂新聞台頭三年，出月薪外又計騷錢，收入穩定。

「這份工既有學習機會，又能試新事物，還

除了司儀工作，麥美恩也有參與戲劇演出。

與周奕瑋識於微時，今年兩人一起得「男、女主持獎」，別具意義。

認識了許文軒、周奕瑋兩位好友。初入娛樂新聞台，他倆負責Train我，是前輩。我不過是因為性格特點，比他們走快了幾步。」

手拖手提升共贏

今年，麥美恩跟老友周奕瑋同時獲獎，她說，那些看着他們成長的幕後人員，比當事人更激動：「Day One已經認識這班愛錫自己的朋友，這13年我們相互扶持，講心底話，像家人一樣親厚。譬如我會鼓勵阿Jar（周奕瑋）接受新挑戰，給他信心；又會直接叫Edmond（許文軒）整理儀容，不要以為沒人注意而輕視，總之看不過眼就坦白說出來。」

麥美恩希望戰友如她一樣不停求進：「我很想跟他們分享在這個位置的感受，阿Jar拿了獎，跟我有話題，相信Edmond明年也可以，因他有實力，條件不輸給我們。要不是深交多年，有人或者會覺得這番話偽善、囂張，但我其實只想跟他們手拖手提升共贏。」

精彩影片
請掃QR code

麥美恩的最大心願，是希望與好朋友一起進步，拖手提升共贏。

後記 請聽我講

麥美恩奪「最佳女主持」當晚，台上致辭時提及「傳承」，「交棒」，結果在網上惹來爭議，她慶幸有機會解釋清楚。

「對我來說，交棒就如4 × 100接力賽，有人交棒給我，我再交棒給前面一個，要贏，就一起贏，是Team Spirit。交棒，也有Mentorship意思，無論那個年齡層都應該做，跟後輩分享心得，他們因而避免重蹈覆轍，減少撞板。」

她一再強調，當天兩分半鐘的感言，其實不夠時間表達心中所想。

出身港姐，雖然沒有獲獎，但憑着好口才，麥美恩在娛樂圈闖出一片天。

南北匯
CLUB SONO

鮑魚花膠

至尊盆菜

冬至

兩款秘製醬汁 鮑魚汁/香麻辣汁

開心羅蔔 竹枝豆卜
南乳豬手 明爐燒鵝 招財發菜 蠔汁北菇 鮑汁鵝掌 精選元貝 生曬蠔豉 生猛海蝦 精選海參 蠔皇花膠 原隻鮑魚

開心價

供6位用	$2888
供10位用	$3988

歡迎立即訂購

WhatsApp (852) 6453 8383

地址：九龍尖沙咀天文臺道8號502室

取貨方式：
自取需於取貨日期最少兩天前預訂
不設堂食 圖片只供參考

每年新春，各大時尚品牌的指定動作，都會推出以中國生肖為元素的單品。今年適逢甲辰龍年，無論高級時裝、運動品牌，以至鐘錶首飾都可以見到龍的蹤影。

無論刺繡、印花；可愛卡通還是國畫風，都一一驚喜現身在各式潮流單品之上。作為龍的傳人，自然要參與這場每 12 年一次的龍年時尚盛宴。

龍年潮流盛宴

Fendi 龍之精靈

Fendi龍年與日本潮流教父藤原浩創立的品牌FRGMT合作，推出FENDI × FRGMT × POKÉMON系列，新作以經典Baguette與Peekaboo手袋為主軸，配以龍屬性的小精靈為題，非常應節。

當中有我們熟悉的Dragonite（啟暴龍）、Dragonair（哈古龍）及Dratini（迷你龍）等做主角，手工精美，另還有多款飾物、精靈球手鏈和哈克龍耳環，粉絲們必搶。/b

Fendi
Baguette
$ 30,800

Gucci 龍形符碼

Gucci龍年系列將Gucci經典元素融合龍形符碼，有女生最愛的Gucci Dionysus經典酒神包，以白色皮革配紅色龍形符碼，使包包洋溢喜慶氛圍。不僅如此，系列也有紅色花朵圖騰洋裝和可愛卡通龍造型衣飾，將龍的華貴與活潑一同展現服飾上。/c

Gucci Baby Dragon
Tee $ 5,500

Gucci
Dionysus Bag

Gucci Baby
Dragon Jumper
$ 15,800

12年一遇

Dior 綠色小龍

歡慶龍年，時裝品牌Dior請來當代藝術家Otani，推出Dior & Otani Workshop膠囊系列，當中Otani以「Seated Monster」延伸創作出綠色小龍，並化為圖案，現身於毛衣、飛行夾克、鞋款及皮包之上。

另一驚喜是將Dior Oblique緹花帆布點綴在針織衫上，再以這龍年吉祥物裝飾，為優雅針織衫注入活潑新元素。/a

Dior × Otani Workshop Mini Tote Bag $15,500

Dior × Otani Workshop Polo Shirt $17,000

MARNI 飛龍上身

MARNI中國龍年限定系列以「Marni Marni Hong」為主題，取自英文「Money Money Home」諧音，推出一系列休閒風格單品，將色彩繽紛配合童趣的龍圖案，有T恤、襯衫等休閒服飾，另外亦將品牌的刺繡標誌融合可愛的中國龍圖案，迎接龍年來臨。/f

Bottega Veneta Intrecciato

Bottega Veneta Jodie

Bottega Veneta 編織龍形

Bottega Veneta趁龍年推出限量單品，注目作有飾有龍尾提把的Jodie手袋，也有編織龍形造型的Intrecciato手袋，巧妙地將標誌性皮革編織工藝融入龍年意境，絕對有創意。/e

Versace 霸氣龍騰

Versace推出一系列龍年特別版商品，將品牌的奢華大器和龍形刺繡融合到經典手袋、服飾和球鞋中，通過刺繡工藝將栩栩如生的龍形巧妙地融入服裝。

品牌的Athena Totebag以經典Barocco印花和霸氣龍圖騰互相結合，展現品牌美學與東方文化，彰顯優雅格調。/d

Versace Athena Totebag $18,500

Versace year of the Loong sweater $12,600

Fendi POKÉMON Tee HK$ 6,500

Fendi Peekaboo ISeeU HK$ 42,500

運動品牌龍騰虎躍

各大運動品牌均以龍作為設計元素，結合品牌招牌鞋款，令大家踏入龍年可以龍騰虎躍。

Onitsuka Tiger 龍吟虎嘯

日本運動品牌Onitsuka Tiger（鬼塚虎）將農曆生肖龍與代表自家品牌的虎完美融合，將主題訂為「龍吟虎嘯」，並在鞋上繡字，當中選擇品牌最具代表性的MEXICO 66鞋款及DENTIGRE LS，前者以紅色條紋彰顯農曆新年氛圍，後者則以深淺不一的灰白色調增添立體感，呈現出龍的奔騰姿態。/s

Converse龍年星運

今年Converse從傳統文化中擷取靈感，融合龍鱗、龍紋等傳統元素，推出多款龍年別注鞋款。

其中One Star Pro以米色鞋面搭配新年特別設計的龍鱗樣式鞋帶及金屬龍頭裝飾；Chuck 70以紅色繫帶環繞鞋身，寓意星運環繞。此外，亦有推出以龍紋、龍鱗印花配以幾何形狀拼接的款式，至於All Star鞋款則以黑白色龍形印花鞋面搭配紅色內襯，充滿龍年氣氛。/i

Puma金龍現身

Puma龍年推出限定大作「MB.03 GOLD DRAGON」，以東方王者代表黃金配色為主調，並巧妙結合十二生肖的龍年取名「金龍」，延續MB系列Not From Here的太空理念為基礎，鞋面採用黃金網布包覆鞋身，龍爪痕畫出螢光條紋內襯，鞋舌壓印上金龍圖騰拼寫而成的「RARE」，完美配襯龍年主題。

Vans龍鱗質感

板鞋Vans龍年系列帶來Half Cab、Style 36、Knu Mid，以及兩款Rowley XLT 鞋款。其中Half Cab和Knu Mid分別以綠棕撞色和大紅純色為基調，鞋身印花將棋盤格和象形文字相融，輔以龍鱗紋理側邊條紋，搭載龍紋印花的水晶鞋底。兩款Rowley XLT 鞋款則呈現龍鱗質感，鞋款側邊條紋飾有鋸齒狀設計，鞋舌加了「龍」象形文字裝飾，與龍年吉祥相結合。

Vans Rowley XLT $1,159/j

Nike AFI Hi

Nike AFI Low

Nike 龍騰新年

Nike發布全新龍騰新年系列，以潛龍為靈感，寓意「潛龍在淵，蓄勢待發，龍力藏不住！」。系列採用龍爪、龍紋、龍鱗等代表性元素，將「如有龍助」、「趣味舞龍」等創意融入產品中，以「龍」詮釋品牌和SWOOSH等指標性視覺效果，當中有型號Nike Air Force 1、Nike Air Dunk Jumbo、顛覆傳統的Nike Dunk Low Disrupt等，均採用龍鱗、祥雲、刺繡、異材質等設計，呈現龍年喜慶氛圍。/k

Nike Dunk
Low Disrup

龍年時計演繹工藝

多個高級腕錶品牌趁着龍年將至，以各種工藝和設計，在腕錶之上演繹龍的不同美態和魅力。

Vacheron Constantin 龍年終章

Vacheron Constantin自2012年推出蛇年生肖腕錶，每年均以限量版時計傑作致敬十二生肖。今年推出Métiers d'Art The Legend of the Chinese Zodiac龍年腕錶是12生肖系列終章，腕錶有950鉑金和18K 5N粉紅金兩款，特別之處是以手工雕刻大師在金質錶盤上精心刻劃出夢幻祥雲紋，呈現神龍的栩栩神態，限量各25枚。/l

IWC 紅火金龍

IWC葡萄牙系列計時腕錶龍年特別版推出41毫米精鋼錶，以「紅火開年」為靈感，搭上布爾岡紅色錶盤、鍍金指針與時標，以象徵福壽與吉兆。腕錶搭載品牌自製69355機芯，藍寶石玻璃錶背上方，有騰龍造型自動上鏈系統的鍍金擺陀，做工精緻栩栩如生，錶背亦鐫刻2024 YEAR OF THE DRAGON字樣，限量1,000枚。/n

Piaget Polo Emperador /m

Piaget Altiplano /m

Piaget 雙龍出擊

Piaget龍年推出兩枚限定作，其中一枚是Polo Emperador系列龍年限定陀飛輪腕錶，以金質鐫刻的祥龍霸氣地翻騰於錶殼、錶耳和錶盤。陀飛輪設於龍首之上，而錶殼和錶盤更以雪花式鑲嵌上藍寶石和鑽石，閃閃生光。

另一枚Altiplano系列龍年限定超薄工藝腕錶，則由琺瑯彩繪大師Anita Porchet操刀，將白色和灰色珍珠母貝雕琢成朵朵祥雲，再以掐絲琺瑯工藝呈現的藍色祥龍。

Jaeger-LeCoultre 祥龍轉身

Jaeger-LeCoultre推出的Reverso Tribute Enamel Dragon腕錶，玫瑰金錶殼背面呈現盤踞金色雲朵的祥龍，龍身的拋光錶面、鱗片的精緻細節均用黑色銥手工繪製，與雲彩的對比噴砂紋理，製造出獨特光影效果。/r

Dior 金龍現身

Dior Grand Soir 2024龍年手錶，以鈦金色太陽刷紋盤面搭配鑲有鑽石的18K金錶圈，錶盤上有霸氣吉祥的金龍圖案，龍眼為兩顆馬眼型切割鑽石，腕錶搭載SellitaSW300 calibre自動上鍊機芯，全球限量18枚。/a

Hamilton 龍形鏤空

Hamilton以Ventura系列推出龍年別注版腕錶，錶盤採用突破傳統和前衛大膽的鏤空龍形設計，龍面以順時針90度呈現，玫瑰金PVD塗層精鋼殼搭配黑色鏤空錶盤，翠綠色的雙眼在鏤空龍面上示人，霸氣十足。腕錶配搭具80小時動力儲備的H-10-S機芯。/q

查詢：
a.Dior/2463 2768
b.Fendi/2524 1339
c.Gucci/2524 4492
d.Versace/ 2199 7768
e.Bottega Veneta/2739 6865
f.MARNI/2845 7632
g.Tory Burch/2234 7282
h.Ferragamo/2110 0668
i.Converse/2388 8382
j.Vans/2374 4044
k.Nike/2457 0128
l.Vacheron Constantin/2104 3311
m.Piaget/3105 9823
n.IWC/2918 1851
o.TAG Heuer/2295 0200
p.Puma/3102 0272
q.三寶/2111 9128
r.Jaeger-LeCoultre/2899 2205
s.Onitsuka Tiger/2456 9128

過年食滯 神仙打救

新年是一個充滿喜悅和盛宴的時刻，每個人都總是不自覺地過度飲食，導致食物消化不良的問題。

註冊中醫師李灼珊表示，飽食肥甘厚味可以導致脾胃虛弱，消化能力下降，從而引發腹脹、腹痛、噁心和食慾不振等症狀。

萬一新年真的吃滯了，可以搵神仙打救？哪路神仙專門拯救脾胃？就是「焦三仙」：炒山楂、炒麥芽及炒神曲。

文、圖：Charlotte

吃多了澱粉質，炒麥芽能幫助消化。

胃氣肚脹很不舒服，萊菔子能除脹氣。

吃肉過多滿腹油脂，焦山渣有解膩之效。

加味三仙茶　消滯降血脂

為甚麼這三種藥會稱為「三仙」？李醫師解釋，這三味藥均有良好的消積化滯功能，但又有各自不同特點，三種合用就可以全方位處理食滯問題。

「其實『焦』是中藥炮製的一種方式，將藥材炒到外面焦黃或焦黑，但內裏不過火為『焦』，有減退藥材寒性及健脾消導的功效。」

三仙各有所長，三藥合用，能明顯增強消化功能。由於效果不同，因此臨床上醫師常將三藥合用，並稱為「焦三仙」。

三仙茶

材料：
焦山楂 3錢
焦神曲 2錢
焦麥芽 1.5錢
萊菔子 2錢

做法：所有藥材洗淨，裝入紗袋中，800毫升水同煮15分鐘後飲用，一天服用一次。

功能：改善進食過多油膩肉類以及澱粉類食物引起的消化不良，幫助消化，促進食物代謝，改善腹悶以及脹氣，同時有降血脂功能。

李醫師解釋，「焦三仙」是治療消化不良的名藥。炒麥芽有很好的消化澱粉類食物作用；炒山楂可治療進食油膩肉類過多所致的食滯；炒神曲則利於消化米麵食物。三藥合用，能明顯增強消化功能。而萊菔子可消食除滯脹，功效顯著，有「沖牆倒壁」之稱。四者合用，絕大部分的消化不良症狀都可改善。

吃甜品要適可而止。

午飯後到公園散步也不錯。

保持腸胃健康 4大秘訣

除茶飲外，想要腸胃功能好，食到又消化到，李醫師提醒注意以下事項：

1. 飯後百步走　活到九十九

飯後不要立即坐在沙發上看電視、刷手機，而是應該站立起來、輕鬆踱步。俗語有云：「飯後百步走，活到九十九。」說的就是飯後適量走動，可以改善脾胃消化功能，吃東西更吸收，營養充足，自然少病痛，可以活到九十九。

食後坐着不動的壞處，不單是易於發胖；而且更易令腸胃氣滯，食物難以運化，總是滯在胃腸道，出現胃氣、腹脹等問題，更因腸道蠕動不足而引發便秘。因此要腸胃健康，吃飯後就要動起來。

2. 少食多餐　減輕負擔

難消化食物少量多次食用，例如年糕因為黏滯而難以消化，因此要適量分散食年糕的時間，可以減輕腸胃負擔，更容易消化。亦可以將年糕切成小塊，分散在不同時間食用。

3. 飲食過甜　易傷脾胃

太甜的東西易傷脾胃，年糕應選擇低糖或無糖年糕，否則過多的糖分容易導致脾胃負擔加重，增加食滯風險。

4. 七分飽三分飢　養生大道理

食滯的主因是過飽，但其實腸胃需要「運化」，就像輪子需要轉動一樣，負重太多的話就轉不起來。吃過量的東西不能消化，就堵在胃中，帶來胃脹、胃氣，甚至胃酸倒流。長此下去，脾胃功能就會減弱，食慾下降，吃一點點東西也覺得滯膩，大大影響生活樂趣。

因此想脾胃長保健康，一定要記得不可吃十成飽。七分飽、三分飢，才是養生大道理。

尋求專業中醫調理

最後，如果食滯問題持續存在或加重，建議尋求專業中醫師的建議和治療。「中醫的處理方法是個體化的，根據個人體質和症狀進行調理，因此專業的中醫診斷和治療非常重要。」李醫師說。

新正頭天天吃盡美味菜餚，滿足口福，苦了腸胃。（網上圖片）

李灼珊註冊中醫師
湖南中醫學院中醫內科博士

鄧炳強牽頭「應變反駁隊」
全力破擊抹黑23條謠言

P.20

雜誌 Magazine

奪最佳女主持

麥美恩感恩
四大高人

P.36