



黎智英一意孤行打國際線
陳沛敏勸阻無效終受牽連

P.20



盛事只有短暫光輝

陳智遠：

谷旅遊 深度遊



003	堅 評	無懼打壓、堅定意志 盡快完成23條立法
004	旅遊創新	盛事只有短暫光輝 陳智遠：谷旅遊 深度遊
012	全力挺港	夏寶龍七天調研考察 香港是國家掌上明珠 重拾信心 發揮打不死精神
020	世紀大案	黎智英一意孤行打國際線 陳沛敏勸阻無效終受牽連
026	公共開支	有議員藉薪酬檢討 趁機要求加薪四成 獅子開大口輿論嘩然 學者促立會衡工量值
032	政壇新秀	23歲最年輕區議員 立志做政界最紅KOL 莊雅婷活力創意服務社區
036	娛 樂	「三無」最佳主持周奕璋 出死力突破社恐障礙
042	健 康	市道低迷情緒受困？ 學懂壓力管理助你絕地逢生
044	旅 遊	新北市三峽區 台灣旅遊另類選擇



004



012



020



036



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

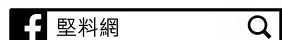
PUBLISHER 出版人：

諾訊國際有限公司

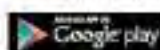
PRINTER 印刷：

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



手機應用程式
免費下載



無懼打壓、堅定意志

盡快完成23條立法

《基本法》第23條立法公眾諮詢已於2月28日順利結束，共收到13,147份意見，當中有12,969份支持及提出正面意見，佔總數98.64%，充分反映出民意支持盡快完成立法。但在公眾諮詢結束之時，英國、美國的政治勢力出言干預立法，誤導國際社會，意圖為立法設置障礙。不過，在國家作為堅強的後盾下，以及民意的堅實支持，英美等國家的這些行為，只能徒勞。

完成《基本法》第23條立法，是香港必須履行的憲制責任，而香港履行這份責任已遲了26年。經過2019年社會動亂的慘痛教訓，香港社會各界已經深刻認識到落實23條立法，完善維護國家安全法律體系和執行機制的重要性。維護好國家安全，是發展經濟、改善民生福祉，保障人權和自由的基礎。而且，國際形勢多變，香港所面對國家安全的挑戰日趨複雜，香港必須要盡快完成立法，築牢維護國家安全的法律屏障。

23條立法的公眾諮詢期，為期一個月，在公眾諮詢期間，政府舉辦了多個諮詢會，聽取社會各界別，包括駐港外商、外企、商會的意見，並且因應社會各界及外商、外企提出的一些疑問，作出清晰的解說，同時成立了應變反駁隊，及時澄清、駁斥一些不符事實的說法和擾亂人心的抹黑，令社會各界對23條立法有了更完整、準確的看法，匯集了支持立法的民意。

在諮詢期結束之後，政府應認真分析和整理所收集到的市民意見，盡快向立法會提交立法草案，讓立法會及早展開立法程序。同時，針對社會仍然存在的一些疑問，比如，有關「國家秘密」、「煽動意圖」、「境外干預」的定義，仍應加強社會解說，讓社會更好地理解相關法律的內含，避免受到不實言論的誤導、煽惑。

支持盡快立法的民意十分清楚，但也不可低估外部反華勢力和反中亂港勢力的破壞力。在立法諮詢期結束之時，英國、美國政府官員先後發表言論，顛倒黑白，詆毀、抹黑23條立法，美國駐港總領事梅儒瑞亦藉接受媒體訪問，散布抹

黑香港的言論，意圖誤導國際社會，為香港23條立法設置障礙。

對於英國、美國政客的言論，國家外交部發言人、外交部駐港公署發言人先後表示強烈譴責，敦促英國、美國立即停止干預屬於中國內政的香港事務。香港特區政府亦譴責英國、美國雙重標準，違反國際法原則和國際關係基本準則。香港社會各界連日來，發起多項示威行動，強烈抗議英、美干預香港事務的行為。

維護國家安全是每一個國家都應盡的責任，英國和美國自己都有十分嚴密的維護國家安全的法律，卻千方百計阻止香港立法維護國家安全。而且，香港23條立法的公眾諮詢文件已清楚寫明，已參考包括美國、英國在內，多個施行普通法的國家和地區的相關法律，香港的立法建議並不會比美國和英國的相關法律更嚴苛，也不存在英美政客所說的損害人權、限制自由的問題，但英美政客仍然要對香港的23條立法潑髒水、貼標籤，只許自己國家有維護國家安全的法律，不許香港為維護國家安全立法，其用心何在，相信大多數人都能看得清楚。

英美為阻礙23條立法，不惜散布謬論，指立法令香港經濟發展受影響，導致資產、人才外流，令正常的對外經貿交往受影響，動搖香港作為國際金融中心的地位。但事實上，全球幾個重要的金融中心，都是在有完善國家安全法律保障之下，得到發展壯大，香港完成23條立法之後，不但不會損害香港作為國際金融中心的角色和作用，反而會讓香港對外經濟往來更有保障。國家正推動中國式現代建設，是香港經濟保持長期發展的最強有力支持力量，完成23條立法，才能讓香港「背靠祖國、聯通世界」的獨特優勢更好地發揮，有助鞏固和提升香港作為全球金融中心的地位。

盡快完成23條立法是香港特區的憲制責任，也是主流民意的最大共識，香港必須堅定信心，不懼怕外國勢力以各種方式打壓、抹黑、逼迫，在公眾諮詢期結束之後，盡快分析、整合社會意見，高質量地完成立法。✎

遊



政府近期推出「廟街夜繽紛」，陳智遠一早已開發這條導賞團路線。(陳智遠 fb)



盛事只有短暫光輝

陳智遠：

谷旅遊深度



「活現香港」重質不重量，不做「鴨仔團」，圖中是一般旅行團。(中通社)

為了在疫後推動旅遊業復蘇，港府出盡力大搞「盛事經濟」，日前新一份《財政預算案》中更提到，未來將會豪擲逾10億元推動沉浸式深度遊，加強本地特色旅遊等活動，全方位打造香港品牌。

「沉浸式深度遊，其實我哋已經做咗10年。」主打本地旅遊導賞團的「活現香港」(Walk in Hong Kong)創辦人兼行政總裁陳智遠(Paul)說，有別於一般旅行社，陳智遠不做「鴨仔團」、「購物團」，反走小眾小品路線，多年來建立了固定客群。他認為「深度遊」可持續性高、具發展潛力，即使是小眾市場，只要範圍夠廣泛，最終都可促成大旅遊經濟。

文：潘翠華

圖：黃冠華

根

陳智遠(左)成立「旅創鄉郊」，冀發展村落旅遊路線。



據最新一份《財政預算案》提到，旅遊發展局將會推動以「城市漫步」等為主題的沉浸式深度遊，透過推廣遠足、單車、直立板、越野跑以至野外觀星等活動「軟銷」香港，並繼續加強本地特色旅遊活動如「西貢海藝術節」，打造香港品牌。而陳智遠創辦的「活現香港」，其實10年前已開創這種「深度遊」導賞團。

打開「活現香港」網站，可以看到香港人驟眼中看似平凡，細看卻絕不乏味的主題導賞團：到北角感受「六七暴動之旅」、到黃泥涌峽尋找「紀念香港保衛戰」足跡，從已故著名作曲填詞人黃霑、已故武打影星李小龍等人，回顧香江昔日流行文化、到港島區欣賞糅合了中西文化的獨特歷史建築、橫街窄巷品嚐本港多元飲食文化、鄉郊村落觀賞郊野地貌和體驗傳統習俗，甚至有以「性小眾」角度出發的導賞團，包羅萬有。

不做「鴨仔團」重質不重量

陳智遠坦言，要「深度遊」便不能如傳統「鴨仔團」那樣一大棚人，要「重質不重量」，每次開團最多只有十多人。他表示，現時顧客群中，私人包團佔了整體生意的八成，本地、內地和外國遊客都有，個人遊和企業組織團各佔一半。

開辦一團十多人的小型導賞團，真的賺到錢嗎？陳智遠笑說：「我們絕對不應該小看一個小眾市場，如果有很廣泛的小眾市場加在一起，就是一個非常大的旅遊經濟。」他不下一次說過，一個城市能夠留住旅客，不單靠一場演唱會、一場球賽，盛事過後，還要發掘這個城市文化底蘊的獨特性：「任何偉大的旅遊城市，就是要有這種文化風景去吸引遊客，你已經不需要再做很多宣傳，就已經有那種吸引力，很細水長流、非常可持續的一種旅遊經濟。」



陳智遠（左一）至今仍會親自上陣，帶起咪高風擔任導遊。（陳智遠fb）



陳智遠不斷發掘旅遊創新的可行性，圖為他台灣出席講座分享心得。（陳智遠fb）

陳智遠進一步解釋：「我覺得旅遊不只是一種生意，它應該要做到『共好』、『共生』。肉麻些講，要和城市有一種共同呼吸心跳的關係。我做旅遊，不應該令到社會有一種負擔，不是要消耗它，而是有一種比較平等的關係。」

香港傳統習俗節慶具觀賞價值

講到香港的旅遊魅力所在，陳智遠認為香港民間已有很多「盛事」可借題發揮：「我們的傳統文化、民間習俗和節慶保留得非常好，很有觀賞價值，例

如每年盂蘭節，香港至少幾十個不同地區都會搭棚，耗盡人力物力去搞一場盂蘭盛會，裏面做各種儀式和大戲，旅客去完一定覺得正，因為他從沒想過香港一個金融城市、石屎森林，原來有這樣的東西。」

另外，本港獨特的流行文化如電影、音樂、鄉郊村落等，都是拓展本地深度遊很好的題材：「我們上世紀7、80的黃金年代，即使過了一段時間，到現在威力依然存在。我們設計過一團，招待妹姐（梅艷芳）、哥哥（張國榮）的粉絲，他們那種癡迷和熱情，那一雙雙仰慕的眼神，我至今仍然記憶猶新。」

港府投資億元加強盛事宣傳

另外，《財政預算案》又透露，今年上半年會有80多項不同主題及類型的盛事，包括Art Basel、首次於亞洲舉辦的國際潮流盛事「ComplexCon 香港2024」、全國運動會等。政府將預留1億元加強未來3年盛事宣傳工作。

日前打響頭炮的盛事活動「Chubby Hearts」巨型紅心藝術裝置，展出11天吸引逾70萬人次遊覽「打卡」，成為城市熱話。而在紅心展出期間，陳智遠「食住個勢」，每日推出「快閃追心團」，將「追心」變成一種城市體驗。

追心「加工」為城市體驗

「我們睇中展覽當中有『快閃』元



巨型紅心「Chubby Hearts」日前在港展出，為本年度「盛事」打響頭炮。(RTHK)



陳智遠形容本港每年的盂蘭盛會是「期間限定」的盛事。(網上圖片)

台灣高雄日前展出黃色小鴨，帶來龐大經濟效益。
(網上圖片)



素，3米紅心每天在不同地方展出，於是創辦這種『快閃』盲盒概念的追心團，好玩之處是不會事先告訴你地點，每天早上才公布，讓參加者有很期待的感覺。」

陳智遠更嘗試將追心團加入不同文化藝術元素，每天邀請不同界別人士做嘉賓，如建築、速畫、電影、攝影等方面專家：「令到個紅心不單純是一件打卡裝置，更成為一種獨特的城市探索體驗。」這次追心團是試驗性質，但陳智遠認為結果出乎意料地好，場面爆滿：「我做咗10年都未見過有人做呢件事，就當係為旅遊業界探索一些城市體驗創新的可能性。」

辦盛事要整個城市一起做

陳智遠認同港府需要舉辦更多盛事來吸引旅客來港：「對旅遊來說，搞盛事是重要的，需要不斷更新城市的吸引力，這個方法其實不同城市都在用。」但單憑一場盛事的效果，並不能長遠留住顧客，陳智遠認為，港府要思考如何做到「1+1」的協同效應：「盛事除了吸引遊客，其實都應該釋放它的潛力，和人

們產生一種互動和聯繫，大家覺得參與其中，全民參與。」

他以近期在台灣高雄舉行的黃色小鴨展為例，為高雄飯店帶來逾8成入住率、近百億台幣收入。

「高雄是整個城市聯合一起做，不只小鴨周邊有冬日遊樂園和市集，大街小巷都可看到小鴨的圖案，旅宿、餐飲、零售業無不配合小鴨推出促銷方案。對於一個外地遊客來說，你會覺得這個城市正在舉辦一場熱鬧的盛事。」

放煙花不如燈光秀說香港故事

港府提出月月放煙花加無人機表演，陳智遠就不太同意，認為煙花表演應該「貴精不貴多」。他建議，政府可以考慮舉辦燈光秀(Light Show)，配合燈光效果說出香港故事，成本更便宜、效果更佳，不少外國旅遊景點都有這樣做。



陳智遠認為，月月放煙花效果不彰，建議改辦燈光秀。(中通社)



28歲當上食
衛局政治助
理，成為當時最
年輕的政助。

離開政府走進大街小巷

陳智遠不愛江山愛自由

香港大學法律系畢業、曾在大學兼職做講師，其後進入政府，年僅28歲便當上食物及衛生局政治助理，這正是陳智遠創業前的「前世」。

成為當年最年輕政助、年資最淺卻有月薪13萬元多，令他惹起非議，備受輿論壓力。而令他由「熱廚房」走出來，再走進大街小巷，夾着咪高風做導遊帶團的原因，是因為他「超愛旅遊」。

「我至今去過的國家有89個，歐洲國家只剩3個還沒有去。」屈指一算，陳智遠今年45歲，假設他由18歲開始旅遊，每年至少要去3至4個國家，還要不重覆地點，才能達標：「是的，曾經有段時間，我差不多1個月去1次旅行。」

創辦旅行社原是退休願望

創辦本地導賞團的念頭，早在陳智遠20多歲時已冒起：「我第一次 Backpack（背包旅行）的時候，去歐洲參加那些 Walking Tour（行街團），

才第一次知道原來世上有些叫做導賞團、行街團的東西，用導遊的視覺去告訴你，這個城市應該怎樣理解，我覺得件事好正。」

他心中開始萌生一個想法：「香港旅遊其實都可以做得好些，其中一樣欠缺的就是這種文化，不如我試試在香港做這件事。不過我原本打算退休才做，但2012年離開政府決定休息一下，就在休息的過程裏面，突然間這個構思又浮現起來。於是我將一件退休時想做的事，試試提前去做，找了幾個同樣喜歡旅遊的朋友埋班，膽粗粗開始。」

放棄高薪厚職膽粗創業

最初「活現香港」開辦時，陳智遠還有正職，在銀行工作：「人工都幾高。」後來大兒子出生，他身兼兩職難以同時兼顧父職，又眼見旅行社運作開始上軌道，他索性辭了銀行的高薪厚職，全身投入帶行街團。

問他太太是否支持？他這樣說：「當初老婆話畀幾年時間，搞得起就搞，搞唔起就乖乖搵份工。但我有信

閒時與兒子行山，享受家庭樂。（陳智遠 fb）



投資電影《緣份山旌兒》喜獲好評

陳智遠：諗住蝕咗當宣傳



《緣路山旌兒》票房突破千萬大關，出乎陳智遠意料之外。(陳智遠 fb)

陳智遠既為旅行社創辦人，卻「撈過界」於2021年投資本地電影《緣路山旌兒》，是一部愛情小品，講述男主角先後遇上5段情緣，偏偏情人全部都住在「山旌兒」（偏遠郊區）。

取景場地全在香港「山旌兒」地區，如此低成本製作，卻出奇地叫好又叫座，票房突破千萬大關，更於第18屆香港亞洲電影節獲選作閉幕電影。

陳智遠笑說，在香港投資電影多數蝕本收場，當初他也不抱很高期望，一來是想支持導演朋友，二來就算真的虧本，他就當作賣廣告宣傳本地旅遊：「帶一場深度遊團，宣傳效果始終有限，所以我想試試電影和旅遊的結合，將地方最美的一面透過鏡頭去展現。另外，這電影也是中文教育，突然全民都認識了『山旌兒』這3個字怎樣讀怎樣寫。」

「旅創鄉郊」振興舊村

陳智遠還有另一個身份，就是香港民間古蹟保育基金（HKCHF）主席。他近年愛上了鄉郊地方，眼見有不少從外國回流的村民一心想「復村」，雙方一拍即合，共同振興舊村。他早前以該基金名義向鄉郊保育辦公室申請取得資助，成立「旅創鄉郊」，於新界東北印洲塘一帶如鹿頸、谷埔、吉澳等村落實地研究，發展一系列深度遊。

目前該計劃中的首場活動「四季食場」已成功舉行，陳智遠期望可持續每季舉辦一場風土體驗活動，從中探索旅遊創新的可行性。

用對的方法找對的顧客

令甚麼出現？

「活現香港」解決了甚麼問題？又

「簡單來講，就是用對的方法，去找對的顧客。我摸索過一段時間，以前覺得做旅遊要顧客越多越好，現在是要

心，而且我性格比較鍾意開創，做一些未出現過的事，鍾意 Problem Solving（解決問題），即是有件事無出現，一定有個原因，而你解決到個問題，令件事在城市中出現。」

找喜歡深刻體驗而又願意付錢去聽故事的人。」

回顧在政府那段「熱廚房」時間，遇上骨灰龕、自願醫保、控煙、香港水域禁止拖網捕魚等政策，以及豬流感、三聚氰胺、福島核事故等公共衛生及食物安全等事件，成為當屆政府其中一個最多事發生的局。

10多年後，陳智遠重提往事，雲淡風輕：「那些學習很好，那些磨練是終生受用。」不過他隨後不忘笑着補一句：「但真的覺得要啱一啱。」



陳智遠感激太太（左）的支持，圓了他的創業夢。(陳智遠 fb)

化身旅遊設計師 專醫「奇難雜症」



陳智遠笑稱為參加者「醫」過很多「奇難雜症」。(陳智遠 fb)



精彩影片
請掃 QR code

一土一木，對陳智遠來說皆有情懷。(陳智遠 fb)

經營本地導賞團10年，陳智遠已由導遊晉身成為旅遊界「醫生」，「醫」過不少「奇難雜症」，印象最深刻的有以下3個。

「試過收到個Case(個案)，係要去墳場搵一個墳墓，那個歐洲人原來知道他的祖先葬在香港跑馬地，很想找到先人的墓。我們經常都會帶墳場Tour(團)，但都係第一次幫人搵墓，於是我們花了一點功夫，最後都成功搵到。」

「有一個很喜歡看電影的導演，他說自己拍電影，是因為很喜歡香港60年代拍的荷里活電影，所以想我們帶他去看看取景場地。剛巧我有個朋友是這方面的專家，便一起幫他『砌』條路線出來。」

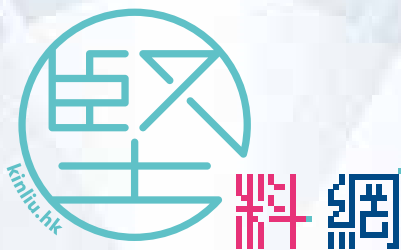
「最近有個大企業後人找我們，說很想知道家族歷史，希望我們搵幾個重要的點做個Tour。我們計算時間和努力，將這些變做一個Price(價錢)，我們都很樂意去做，覺得挺有趣。」

重視「創新」訪問中重覆13次

除了度身訂造旅遊路線，新冠疫情最嚴峻期間，陳智遠亦破格舉辦「線上導賞團」，成功轉危為機，避過旅行社倒閉閉潮。他形容那幾年是「捱」回來：「所以『創新』對旅遊業界來講好緊要，應該話係對任何行業都好緊要」。「創新」二字在陳智遠整個訪問中，重覆了13次，可見他多麼重視。**k**



很享受帶團與旅客互動。(陳智遠 fb)



再獻新猷

創新又創新

視頻增添新節目



資深傳媒人 蔡亮主持

熱門議題

民生大小事

深入剖析

支持



kinliu.hk

優質新聞資訊為你奉上

七天調研考察 國家掌上明珠

信心 發揮打不死精神



夏寶龍 香港是 重拾



夏寶龍（中）與金融業界代表座談。



夏寶龍了解深水埗社區客廳運作，並在學習室與兒童交流。

夏寶龍（右二）與香港大律師公會和香港律師會代表進行座談交流，聽取意見。



相距不足一年，中央港澳工作辦公室主任、國務院港澳事務辦公室主任夏寶龍上月（2月）22至28日再度來港，進行長達7天的考察調研。有別於過往安排，夏寶龍的訪問行程涉及範圍廣泛，接觸層面多樣及深入。

有學者及政界人士表示，一系列安排帶出一個強烈信息，市道疲弱中，中央仍然重視香港，甚至是「掌上明珠」，反駁「一些別有用心」的抹黑，讓香港重拾自信。

他們認為，地緣政治形勢嚴峻，預計未來一段時間還須面對多場挑戰，今次中央官員先行為香港「把脈」，為日後策略安排做好部署。香港應該發揮「打不死」精神，重拾信心，把自己的優點盡量發揮出來，渡過重重難關。

文：鄭濤文 圖：黃冠華

夏寶龍（中）在李家超（左四）等陪同下，到訪位於九龍黃大仙的獅子山公園並近觀象徵自強不息、同舟共濟香港精神的獅子山。



有效監督及指導特區政府

劉兆佳：強化港人未來經濟信心



香

港中文大學社會科學榮休講座教授、全國港澳研究會顧問劉兆佳認為，今次夏寶龍在港進行調研考察，是要充分了解香港各方面的情况，讓中央能夠更精準掌握香港的形勢，在制定對港政策時，可提供科學的參考數據。至於留港的時間較過往長，接觸面亦相當廣泛，表明中央港澳辦成立之後，中央要對香港的問題有更深入調查和研究，使中央可以更好支持香港的發展，確保「一國兩制」能夠行穩致遠，更甚對特區政府作出有效的監督和指導，令香港的發展能夠合乎中央的預期和追求。

駁斥「香港經濟悲觀論」

對於為何選擇這個時間？劉兆佳認為，最重要的一點是《基本法》第23條立法的諮詢

期剛結束，《財政預算案》又要發表，加上目前香港經濟情況正處於比較困難的狀態，無論是內部或外圍不同勢力人士，不斷「唱淡」香港經濟，夏寶龍選擇這個時間來港，可以更加了解各界對《基本法》第23條立法的態度。

新一屆區議會運作了一段時間，劉兆佳認為夏寶龍亦可以藉今次機會，更好地了解香港地區行政運作情況，同時在調研過程中，強化港人及外商對香港經濟前景的信心，駁斥一些「香港經濟悲觀論」的不實言論。

通過不同界別傳達中央立場

至於目前香港是否「最危急關頭」，需要夏寶龍來港「平定局面」？劉兆佳認為，他個人不會用「危急」兩個字，但確實有不少人對香港經濟前景存在擔憂，加上部分不懷好意之徒及勢力藉機抹黑，中央需要穩住香港的局面，提振港人對經濟前景信心，為日後中央注入更多利港經濟動能，現時須率先進行研究。

過往領導人在港會作出較詳細講話，但今次夏寶龍一改過往作風，離開時並無發表任何講話。這一點，劉兆佳認為夏寶龍不一定要發表講話，他上次來港主要出席「全民國家安全教育」活動，並發表專題講話。反之，今次他主要是調研工作，集中收集各方材料，其次是通過與不同界別人士接觸，傳達中央立場。

夏寶龍與訪問團（左）與特區官員（右）開會。





夏寶龍（中）在李家超（左六）、楊潤雄（右四）、唐英年（左四）陪同下參觀香港故宮文化博物館。



夏寶龍（左二）李家超（左一）與本地主要傳媒的高層人士和知名時事評論員代表作座談交流。



夏寶龍（左二）與18區區議會主席進行地區工作午餐會，就地區治理事務互動交流。

劉兆佳指出，從各方面迴響，例如與會者的言論，以及率先開放青島和西安個人遊等措施，並保證其他惠港措施繼續出台，表明在中央大力支持下，香港經濟將注入新動力，這7天之行應該達到預期目標。

港澳辦加強調研快速應對

中央官員來港調研考察會否變成常態化？劉兆佳認為夏寶龍來與不來，中央港澳辦其他副主任或局長，以至其他人員，都會經常來香港進行調查研究，可能是針對特定項目，只是過去他們的行事比較低調。今次訪問目的是希望全盤掌握香港局勢，向外界帶出中央仍然很關顧香港的信息，才以一種較高調的方式進行。

劉兆佳還提到，夏寶龍說得很清楚，日後香港和中央應該共同往來，因為未來的發展策略，不只是牽涉到香港本身，還涉及國家的整體發展，必須好好聯繫起來，才能發揮更大動力。劉兆佳指出中央有權對特區政府作出各種各樣指示或指導，日後香港的發展也離不開國家的發展，更離不開中央的支持。因此，中央官員、部、甚至地方政府與特區政府加強聯繫和磋商，是有其必要。

劉兆佳表示，中央港澳辦成立後，清楚說明其中一個重要職能，就是加強調查研究工作，確保中央能夠掌握香港發展第一手資料，快速對香港發展作出應對和支持，提供合適的協助。中央港澳辦改組後，設有10個不同類型的局，與香港特區政策局對接，藉以加強中央港澳辦和特區政府之間的聯繫，並傳達中央對特區政府的要求和指導，更能配合大家工作。

接觸範圍之廣前所未有

周文港：樂見調研工作恒常化



立法會選委會界別議員、全國港澳研究會理事、香港教育大學協理副校長（大學拓展）周文港指出，是次夏寶龍與大眾接觸的範圍相當之廣，從官員、立法會議員、行政會議成員、學者、地區、基層及商界，為前所未有的安排。在調研考察過程中，一方面表達中央非常關心香港，同時也為香港「把脈」，怎樣解決香港目前較擔心的問題？包括提升發展動力和如何做好社區建設，尤其是經濟發展更是重中之重的一部分。

訪基層找出問題根源

周文港認為今次夏寶龍的調研工作很深入，落實到基層深處進行，就是要找出問題根源。有別於西方歌舞昇平政治秀，國內從國務院總理，以至其他中共中央政治局常委，不時都到地方進行調研工作，是相當普通的安排，也不是甚麼特別事情。周文港更指出，其實中央對香港事務十分了解，並非「下情不能夠上達」，反之中央很希望香港市民也能聽得到上情，其實中央很關心香港。他個人亦樂見這種調研工作恒常化。

是次除夏寶龍外，還包括兩名副主



夏寶龍與經濟專家就香港經濟發展策略作座談。

任王靈桂與新上任的農融，以及五位局長，一局局長王振民、二局局長陳繼光、七局局長曾健、八局局長楊曉山、秘書局局長何祥政等等，周文港認為他們各有不同分工，凸顯中央希望能夠更全面及準確收集不同訊息，但不存在「教你點做」的意味，只是在重要範疇內，尤其財金範圍內，可以怎樣加深大家的協作。

信心問題不能妄自菲薄

至於「調研」後的香港應如何走？周文港認為目前香港存在最大的問題，是信心問題，首先要對自己有信心，其實香港不是這麼差。其次應透過各項政策，帶動整個社會活起來，對投資有信心。他認為任何一個地區的經濟發展、人口組織等，必然有起有落，不要妄自菲薄，必須緊記「這是最壞的年代，也是最壞的年代」，最重要是如何找到機會，懂得尋求突破。

靠大家自強不息搞好經濟

陳健波：國家支持下未來發展有希望



夏寶龍（左二）與香港企業家座談，就香港的經濟發展等議題交流意見。

然夏寶龍沒有發表公開講話，但與大家會面的過程中，「彼此談得很深入，亦都講得好直白」，現今的中美關係，恐怕短期內難以解決，要靠大家自強不息，搞好香港經濟，在國家支持下未來的發展是有希望。與此同時，夏寶龍亦強調國家很重視香港，也覺得香港是珍寶，更是國家的「掌上明珠」，不會對香港遇到的問題置之不理。

金融中心地位不能取代

據陳健波理解，當香港在疫情最差的時候，夏寶龍「坐鎮」深圳，確保國內豬、牛、羊和蔬菜等必需品及抗疫物資，有充分供應。從這一點足以證明中央對香港的關顧，從未減退。

陳健波表示今次夏寶龍與多個商會代表會面，主要向他們說清楚，《基本法》第23條立法，不會影響香港投資環境，反之當影響國家安全問題堵塞住了，2019年的亂象將不會重演。社會穩定自然就有理想的投資環境。

另外，陳健波亦提到，在交流過程中夏寶龍很了解香港情況，以及知道香港需要做甚麼，就是實現「十四五」規劃確立香港「八大中心」

彼此談得很深入很直白

行政會議成員、香港立法會保險界議員陳健波認為，夏寶龍選擇這段時間來港調研，計算得相當精準及合適。現時香港樓市及股市疲弱，排山倒海針對《基本法》第23條立法的抹黑言論，必須透過高層次領導作出澄清，表明中央立場，以及繼續支持香港特區，讓大家可以相信香港、相信國家，夏寶龍此行意義重大。

曾出席數場座談會的陳健波形容，雖



夏寶龍與立法會議員進行座談交流。



陳健波說，夏寶龍很了解香港情況。



夏寶龍視察自動駕駛車輛在香港國際機場內的運作。



陳健波預計香港有三個難關要過。

的定位，即包括國際金融中心、國際創新科技中心、中外文化藝術交流中心、國際貿易中心、國際航運中心、國際航空樞紐、亞太區國際法律及爭議解決服務中心，以及區域知識產權貿易中心，尤其是香港作為金融中心的地位，不能取代。

中央不願凡事「伸大手板」

陳健波認為香港經歷這麼多折騰，外部勢力及其在香港的代理人，排山倒海抹黑「唱衰」，港人透過靈活頭腦，依然「撐得住」，繼續堅守國際金融中心地位，能夠守得住之餘，而且相當鞏固，實在並不容易。這一點中央相當明白，也知道香港遇到甚麼難題，故今次夏寶龍抵港後，首批會見的就是特區官員，肯定官員作出的努力。

此行還有大批港澳辦官員隨行，陳健波認為香港未來的發展與國家息息相關，很多政策必須從宏觀角度看，並且要具備國家觀念，糾正過往只談兩制不理一國的謬誤。港澳辦官員來港參與調研工作，有助加強雙方溝通。陳健波表示過去這麼多挑戰都能挺過來，未來應該繼續發揮自強不息精神：「相信中央也不想香港凡事都伸大手板，甚麼都不做，等天降橫財。」

預計香港須過三大難關

陳健波提到，預計香港尚有三個難關需要過，首先是《基本法》第23條立法後，西方社會必定發動強大打壓攻勢；其次就是「黎智英案」判決，外部勢力及媒體亦會大造文章，製造輿論壓力。最後就是美國大選，因為「反華牌」最能吸取選票，因此今年仍是艱難的一年，大家應齊心發揮打不死、有韌力的「獅子山精神」，逐一將難關扛過。^k



精彩影片
請掃QR code



夏寶龍（前排中）與愛國愛港社團代表作互動交流。

夏寶龍與不同界別人士見面行程

2月22日

- ◆抵港後考察香港國際機場中央控制中心
- ◆在政府總部與行政長官及特區政府高層官員、特區政府財經系統官員座談

2月23日

- ◆上午在政府總部與行政會議非官守成員共進工作早餐，再與立法會主席及議員代表見面交流
- ◆下午考察國際調解院籌備辦公室
- ◆與 20 多位香港企業家代表座談

2月24日

- ◆上午到西貢區將軍澳與地區人士共進早餐
- ◆與香港西貢區議會全體區議員座談
- ◆與全港十八區區議會主席共進工作午餐
- ◆下午實地考察九龍獅子山公園，近觀象徵香港精神的獅子山

2月25日

- ◆上午到黃大仙區與地區人士共進早餐
- ◆到深水埗區考察特區政府為基層家庭設立的「社區客廳」項目
- ◆在政府總部與香港大律師公會和香港律師會代表座談
- ◆下午在政府總部與香港主要傳媒高層人士、知名時事評論員代表見面交流



2月26日

- ◆上午與金融業界代表座談
- ◆中午與各金融監管機構高層進行工作午餐
- ◆與香港本地及外國商會代表座談
- ◆與愛國愛港社團代表座談
- ◆到香港金融大會堂與特區政府近期引進的重點企業代表見面交流

2月27日

- ◆上午參觀西九文化區考察香港故宮文化博物館，並與香港青年代表互動交流
- ◆下午在政府總部與經濟專家座談，聽取意見建議

2月28日：

- ◆結束考察調研，經深圳灣口岸離開港返回內地



夏寶龍（右四）來港，對本港的多方面作深切了解。



夏寶龍（右二）與香港青年作互動交流。

黎智英一意孤行打國際線

陳沛敏勸阻無效終受牽連



陳沛敏(左一)承認其編採決定受黎智英影響。



陳沛敏指原來張劍虹亦不同意「一人一信救香港」的做法，但無力阻止。





在《港區國安法》生效前後，《蘋果日報》員工的擔憂未停過。

《蘋果日報》創辦人黎智英涉違國安法案，過去兩星期續審，從犯證人陳沛敏繼續作供。2016年起出任副社長的陳沛敏，美其名是手握編採大權、實體報紙的最高統領，但事實上她要跟從強勢「老闆」黎智英的指示行事，有時未能苟同亦只能照辦；特別是在《港區國安法》生效前後，面對黎智英屢利用《蘋果日報》支持「國際線」，陳沛敏跟編採部同事下屬無不感到憂慮，惟直言進諫「老闆」仍然一意孤行，事到如今連她自己亦身陷囹圄，她在庭上無奈說：「他（黎智英）的直播節目跟專欄文章，都的確有在《蘋果》個電子平台同實體報紙發放，雖然內容上我們沒有參與，刊登時亦不能肯定那是否違法，但在這樣的情況下，還是登了出來」。

文、圖：本刊記者

陳沛敏形容黎智英（圖）作風強勢，不接受她的意見。

陳

沛敏於1996年加入《蘋果日報》，由高級記者做起，後升至總編輯，2016年確診癌症三期，休養7個月復工後覺得體力大不如前，她擔心病情反覆，感到承受不了工作壓力及責任，社長張劍虹安排她升任副社長一職，認為只擔任其副手壓力較小，亦不需她夜班工作。就這樣，她一躍成為《蘋果日報》實體版的最高負責人。

陳沛敏上周在法庭作供時形容，「老闆」黎智英作風強勢：「佢會好堅持自己的做法是對的」。縱然彼此都認同民主、自由這些基本價值，陳沛敏坦言：「但說到（爭取的）具體方法及路線，那我又不是每次都認同他」。

力阻黎利用《蘋果》「一人一信救香港」

她在庭上講述2020年5月24日《蘋果日報》所發起的「一人一信救香港」行動當時的情況，充分顯示她在黎智英強勢之下的無力及無奈。陳沛敏說，黎智英是在前一天，才突然提出要利用《蘋果日報》發起「一人一信救香港」行動，更動員《蘋果日報》的行政部門，構思要在報紙上印上信件範文，讓讀者可直接拿



「一人一信救香港」的範本內容，是由Mark Simon撰寫。

陳沛敏認為以《蘋果日報》發起「一人一信救香港」做法不妥，但黎智英未有聽他意見，終惹來抨擊。

去郵寄給特朗普。

她說，得悉黎智英要求作出上述安排時，她還未上班，深感以《蘋果日報》名義採取行動的做法甚為不妥，遂立即動身返回辦公室去找黎智英及張劍虹面談，表明立場指這個方法並不合適：「我想弄清楚是否一定要這樣做，不過黎生就表現得好堅定，他覺這樣做才有用，希望令特朗普關注並採取行動去阻止訂立《國安法》。既然如此，那我就提議不如黎生你用你個人名義去做，在《蘋果日報》頭版買一個個人嘅廣告，但後來還是沒有聽我接受我的建議。」

游說黎智英失敗後，陳沛敏跟張劍虹私下再談，才發現原來對方亦不以為然，但沒有辦法阻止。而不出陳沛敏所料，《蘋果日報》因而受到抨擊，其中前香港眾志秘書長黃之鋒有在網上批評《蘋果日報》的做法，就連跟黎智英同一陣線的李柱銘亦表示不認同，她有將外界的抨擊告知黎智英：「我希望他不要繼續推動這件事，我記得黎生給我的回應是他身邊亦有人反對，但他仍然覺得要這樣做」。最終，這個「一人一信救香港」行動的宣傳，在5月24日起接連數天都有在《蘋果日報》不同版面刊登，信函範本由Mark Simon撰寫。

黎智英拓《蘋果》英文版為吸引國際關注

那個時候，要訂立《港區國安法》的消息已甚囂塵上，但黎智英積極籌辦英文版《蘋果日報》要打其「國際線」。陳沛敏表示，這個概念源自《蘋果日報》副刊的專欄作家馮晞乾5月初的一篇文章，當中提到若《蘋果日報》辦英文版，不但可打破當時《南華早報》的壟斷，還可以開拓

蘋果日報最終難逃結業命運。
(資料圖片)



黎智英曾批評《蘋果日報》的國際版，在報道美國大選時未有「做大」拜登(圖)的醜聞。



張劍虹(圖)2016年安排陳沛敏升任副社長一職，認為只擔任其副手壓力較小。

「國際文宣線」，意即吸引國際關注香港情況。

她續指當時黎智英覺得，當國際社會特別是美國政治人物成為英文版讀者的話，日後當《蘋果日報》受到打壓，更容易得到他們支持，甚至出動譴責或制裁等手段向政權施壓：「黎生覺得如果一些外國嘅領導人都來訂閱，即是一種表態支持《蘋果日報》及支持他」。

因此黎智英十分緊張英文版的運作，甚至明確作出指示：「我們現在要專注是怎樣做出外國人認同質素的新聞，專題和評論，去選擇適合他們看的新聞」，並經常跟張劍虹談及他對英文版內容的看法。他亦曾經批評《蘋果日報》國際版在美國大選期間，未有重點報道有關拜登的醜聞，但陳沛敏表示當時同事是按基本新聞原則行事，因為外國有關拜登的負面報道許多都沒能證實，實不能隨意引用，不過既然「老闆」有意見便唯有作出調整。

就連主審法官李運騰亦質疑，《蘋果日報》作為一份報刊，為何會參與社會運動甚至所謂的「國際戰線」。陳沛敏否認「參與」，但承認因為黎智英說過希望運動可持續下去，當時《蘋果日報》的取態是比較支持、諒解示威者，而「打國際線」是當時示威者常掛口邊的用語，以為若國際社會關注香港情況並繼續給予支持，運動便會有較大的成功機會：「這跟黎生一開初說辦英文版是想得到國際保護，視支持是一種保護，我覺得是類似的邏輯」。

《蘋果》內部人心惶惶 管理層討論《國安法》

就在黎智英沉醉於「國際線」憧憬的同時，《蘋果日報》內部則人心惶惶，前線編採員工擔憂工作是否會有法律後果，而張劍虹及陳沛敏等高層，亦不得不去安撫，包括就如何避免在工作期間觸犯《國安法》而諮詢法律意見。當時他們管理層成立了一個叫「國安法應變委員會」WhatsApp群組商討對策，但就未有將黎智英加入在內，陳沛敏坦言：「如果佢(黎智英)加入，基本上他的意思就會主導了所有人的意見，變成不是一個討論場合了，還有張劍虹先生想

黎智英妻子李韻琴（右）和女兒黎采幾
乎每天到庭旁聽。

黎智英長子黎見恩不時現身法庭旁聽。



我們（管理層）有一個共識之後，才再去跟黎生說」。

2020年7月1日《蘋果日報》頭版報道《國安法》生效，大字標題「惡法生效 兩制蓋棺泛民71繼續抗爭」，陳沛敏說這個報道反映了黎智英對事件的看法，他並且「身體力行」繼續邀請外國嘉賓到其直播節目「Live Chat With Jimmy Lai」談論香港情況：「我的理解是，他仍然想吸引外國關注、國際壓力，

包括制裁囉」。

他的態度亦引起《蘋果日報》員工的關注：「那時我們是有少許驚訝，他還繼續主持那個節目，有同事包括我都去問過公司律師，都擔心在國安法下那些節目內容是否有問題，是否違反國安法，我也有去問張生（張劍虹），張生說有向黎生反映過我們的憂慮，但是後來還是見到黎生仍然有繼續做這個節目」。

2020年8月黎智英被捕，但他獲保釋後便說：「一切繼續，《蘋果》一定撐落去」。陳沛敏說這個時候，雖然警方有到報館搜證，但對方說並非針對新聞材料，加上當時被指涉案的是李宇軒等人，亦跟報館運作無關，「當時我的認知是黎生被捕是跟《蘋果日報》的新聞報道無關的，而事實上黎智英亦沒有說過《蘋果日報》報道嘅角度要有所轉變。」

黎智英還押後仍指示「繼續」

即使在2020年12月被還押，在獄中的黎智英仍然跟來探監的陳沛敏說：「跟出面同事說OK，繼續，無問題」，她亦繼續按他的意見看法執行工作：「因為張劍虹先生是我上司，他又沒有指示我做另一個方向，那我就按照返一路以來，或者張生給我的指示來做囉」。

但其實到2021年4月，《蘋果日報》前線員工對的疑慮仍然此起彼落，但陳沛敏說因為到這時候還沒有人直接指控《蘋果日報》的報道有問題，所以除了改為避免使用例如「武漢肺炎」這些字眼及報道

制裁時要謹慎之外，就未有更改報道的角度。

到2021年6月17日，陳沛敏自己亦被拘捕了，從警署保釋出來後上班，她便即時提出辭職，只是當時報館內兵荒馬亂，張劍虹又還押了，根本不知由何人處理她的申請。但她這時還不忘替仍在打拼的下屬出頭，向集團董事局查詢《蘋果日報》是否仍要繼續營運：「我嘅意見是應該要結束，因為我唔能夠擔保同事繼續做不會被人拉」。

最終《蘋果日報》在出版6月24日報紙後便停止營運，已經呈辭的陳沛敏前一天返回辦公室收拾細軟，但同事仍尋求她批准100萬份的印數，又邀她過目頭版的版面設計。她坦言當時覺得自己身份尷尬，只好回覆同事：「OK啦，好呀，100萬份」，而看版時又被拍下照片，成為了這個有關《蘋果日報》最後一天的報道的一部分。



辯方大律師彭耀鴻（左）。



精彩影片
請掃QR code



《蘋果日報》資金被凍結，員工薪金和報紙營運陷入困難，內部兵荒馬亂。

面對黎智英的一意孤行，陳沛敏（右）坦言並非一定有編採自主。

《蘋果》停刊前大混亂

陳沛敏請辭無人處理

壹傳媒後期接連捲入違契使用將軍澳工業邨用地案、以及本案，包括老闆黎智英等公司多名管理層被捕或被警方邀請協助調查。陳沛敏作供透露，她在《蘋果》停刊前一星期被捕，獲保釋後隨即向公司請辭，當時公司卻混亂得無人批核其請辭，「連咩人可以批我張form（申請表），佢哋都唔知道可以點處理」。

2020年8月10日，黎智英、營運總裁兼財務總裁周達權等壹傳媒高層被捕，指控他們涉嫌違反地契，於未經香港科技園公司批准下，在將軍澳工業邨廠房經營不同業務的公司而以欺詐方式獲利。

陳沛敏憶述，當時會計部同事曾經「好徬徨」，憂慮如果管理層都不獲保釋，便連簽支票批稿費也無人處理。因為這個原因，只屬編採人員的陳沛敏等人，竟因此要走馬上任成為董事，「咁如果到時有咩事，都會有人簽支票」。

繼黎智英於2020年12月起還押後，陳沛敏於2021年6月17日與張劍虹、總編輯羅偉光同日被捕，張、羅被落案起訴及還押，於翌日暫獲警方保釋的陳沛敏成為當時《蘋果》的「最高層」。她於2021年6月20日雖然聲言「報紙今日會如常出街」，但其實她當日已口頭上向時任壹傳媒董事會主席葉一堅請辭，包括《蘋果日報》公司董事職位。然而，由於當時公司過於混亂，結果她的辭職申請直至24日《蘋果》停刊當日仍未生效。

成 嘩然 量值

建議立法會議員加薪表：

酬金	舊金額 每月	新金額 每月
• 立法會主席	209,760 元	213,740 元
• 立法會代理主席兼內務委員會主席	157,320 元	160,310 元
• 非兼任行政會議成員的議員	104,880 元	106,870 元
• 兼任行政會議成員的議員	69,920 元	71,250 元
醫療津貼	每年	每年
• 每位議員	36,530 元	37,220 元
營運開支償還款額	每年	每年
• 辦事處營運	2,877,410 元	2,932,080 元
• 酬酢和交通	229,810 元	234,180 元
立法會主席酬酢償還款額	每年	每年
	230,040 元	234,410 元

註：立法會文件

「一名議員」加薪建議惹城中熱話。



立法會議員薪酬是過高還是過低，多年以來，社會、政團、議員本身都持不同意見，亦各有理據。去年7月，立法會議員酬金及工作開支償還款額小組委員會，按一貫做法向全體議員發問卷，就檢討開支償還款額及酬金諮詢議員意見。由於有「一名議員」要求大幅加薪四成，引起公眾嘩然。

就此《堅雜誌》訪問相關學者，他們認為隨著完善選舉制度後，香港政治模式、議會的運作產生了巨大變化，現階段應先行釐清議員的職能及定位，才決定如何計算薪酬標準，較為合適，認為現階段不是調薪的好時機。

文：鄭濤文

圖：黃冠華、Cody Wong、Yuki

有議員藉薪酬檢討 趁機要求加薪四

獅子開大口 輿論 學者促立會 衡工

林緻茵：

讓市民見到議員表現再評價

公

共政策顧問林緻茵接受《堅雜誌》訪問時指出，在談論檢討問題前，有兩點須考慮，包括現行的機制是否行之有效；以及在新制度下，公眾對立法會議員的期望是甚麼。

議會先要有一個較清晰定位

林緻茵認為，過往立法會議員主要扮演政策把關者角色，當覺得政策不恰當，或不符合他們理念時便投反對票。

但在新選制下，立法會議員的角色又是甚麼？是否繼續維持過往純粹提出意見的監察者角色？還是政策倡議者的角色？若維持舊有定位不變的話，現階段不覺得需要為薪酬作大幅度調整。

林緻茵說，作出任何調整時，大前提要考慮到香港的財政狀況，現今特區政府規模擴大了，無論管治班子、立法會議員人數亦有增加，由於涉及公共財政開支，目前這一刻非一個調整好時機，最少待一屆過後，讓市民看到議員的整體表現，以及議會有一個較清晰的定位，才決定是否需要改變。加上，今屆任期只走了一半時間，尤其是一些新丁議員，還需要時間給他們發揮潛能。

不應以界別作薪酬劃分基準

至於立法會議員薪津應如何組合，林緻茵認為，雖然今屆立法會分別由選舉委員會、功能及直選界別組成，選民人數、背景都不同，但不應以界別作為薪酬劃分基準，建議可從全職或兼職作考慮，因為兩者所投放的時間、心思及收入等都有分別。

如何界定全職或非全職？林緻茵認為，要有一個科學方式進行評估，在討論時可以仔細研究，除議員薪酬外，是否還有其他不同類型的收入，例如，出任非執董，又或其他專業收入等等，各種範疇都屬考慮之列。



今屆立法會議員內交次數頻密。

議員工作性質與公務員有別

一直以來，每當討論到「立法會議員薪酬調整」時，政界慣常與政策局常任秘書長的薪酬待遇作比較，認為立法會議員長期處於低薪水平，理應與常秘看齊。林緻茵認為，兩者難以直接比較，議員的工作性質以及需要申報利益等，無論性質和系統，跟公務員體系有很大分別。

常任秘書長為政策局第一把手，隸屬公務員職系，入職時需要經過多重考核，例如語文及政策能力等等，其後拾級而上。常任秘書長屬管制人員，負責的工作範圍相當廣，包括：管理資源分配、與局長協調工作、統領轄下公務員團隊，同時亦需要制訂政策。公務員本身設有一套非常Clear（清晰）的利益申報機制，杜絕一切與私人有關的利益，林緻茵指出，這也是公務員入職薪酬條件較高的原因。

調高薪金不如成立專項基金

完善選舉制度剛實施不久，林緻茵形容立法會議員還處於摸索階段，有些較重視媒體曝光率，亦有些努力鑽研政策。她覺得現時議會沒有反對派，再沒有「為反對而反對」的聲音，可以稱得上「政治上已經不用打仗」，應花更多心思放在政策倡議上，提出更多具體及可行性建議。

政策研究往往涉及不少資源，林緻茵認為單純調高議員薪金，未必符合個別議員的實際需要，不如考慮成立專項基金，議員開設辦事處，

林緻茵建議成立專項基金，協助議員進行政策研究。



或就一些政策進行研究的話，便向專項基金申請。專項基金的好處是具透明度，外界容易監察，每筆款項都能清楚知道用在哪裏。

其次她認為專項基金「易收易放」，公帑得以靈活運用。因為凡涉及議員的薪津開支，往往出現「增加容易收回難」的問題，如以專項基金形式運作，就可以按該年特區政府的財政情況，作出彈性調整。

議員須「幫市民看管住荷包」

林緻茵提到，今屆立法會已運作一段時間，暫時觀察議會內亦有相當專業、對香港政策有很扎實認識的議員，尤其在選委會界別，有幾位議員從他們解釋政策時的表現，頭頭是道非常清晰。她認為，議員須「熟書」，市民希望議員能夠做到「幫市民看管住荷包」，故議員清楚掌握政府的公共政策、財政運作、部門開支，能夠提出合理的監察意見，實在相當重要。

陳浩庭：應設立法會「履職監察機制」

本身是律師的「紀律人員薪俸及服務條件常務委員會」委員、曾參與2021年紀律部隊職系架構檢討工作的陳浩庭，接受《堅雜誌》訪問時表示，在「愛國者治港」的新政治模式下，立法會無論是組成部分、議員人數都有很大變化，議員背景亦很多元化，重新檢視立法會議員薪酬福利，詳細討論一套配合實際需要的計劃方式，都是適合。

是配合社會結構轉變，作出適當調整，較單看某個消費物價指數決定調整幅度，更為切合實際需要。

陳浩庭較關注對議員工作有直接關係的營運開支部分。例如，隨着科技發展，網上宣傳已成主流，更有網上議員辦事處，過往印刷宣傳品之類的傳統開支項目，是否改由資訊科技項目所取代？

營運開支部分。例如，隨着科技發展，網上宣傳已成主流，更有網上議員辦事處，過往印刷宣傳品之類的傳統開支項目，是否改由資訊科技項目所取代？

配合社會結構轉變作出調整

至於議員「薪酬」如何計算，陳浩庭認為不應只談薪酬部分，還包括議員辦事處營運，以及一些實報實銷開支。他認為，「提升」立法會議員酬金，不一定是加薪，而

尊重制訂薪酬標準原意

曾參與紀律部隊薪酬架構檢討，陳浩庭表示紀律部隊包含不同職級與工種，訴求亦有很大分別。當日進行檢討前，委員先了解每個職系的工作性質，若套用到立法會議員

薪酬檢討的話，同樣必須先透視一下，在新制度下立法會議員的工作性質，是否與過去那樣，開會、出席活動、政策研究，究竟議員分配了多少時間在做議會工作？

陳浩庭認為，立法會本身的工作相當沉重，包括制訂法律、通過《財政預算案》等等，制訂薪酬時，要了解議員的職能和實際需要處理的事情是不是相匹配，如何回應市民訴求。另一方面，亦需要尊重制訂薪酬標準的原意，前人制訂有關標準時，考慮了甚麼要點？發展到今日，是否仍很關鍵？又或者在新制度下，有沒有其他東西取代之類，集合所有資料，討論才全面。

當議員要具備一份使命感

此外，在新制度下，陳浩庭指出市民對立法會議員有一定期望，將來會否考慮與區議會看齊，引入履職監察機制，詳細訂明議員的出席率、參加了多少個小組委員會、工作小組等等。每年除向市民派發工作報告，交代整年工作表現，該份報告必須交給政府，公開給市民查閱，回應市民對立法會議員的要求。

「立法會議員非單一項工作，也是社會的服務者。」陳浩庭認為，當議員要具備一份使命感，履職監察機制是好的安排，因為作為公職人員，除服務市民之外，同時也須向市民交代，但過往市民對議員「做了些甚麼」並不太了解，若設立監察機制，市民便可一目了然，清楚知道議員的工作進度。



陳浩庭認為，立法會可設立「履職監察機制」。



梁子穎：要求加薪四成「太過離地」

工聯會立法會議員、立法會議員酬金及工作開支償還款額小組委員會副主席，梁子穎接受《堅雜誌》訪問時指出，委員會的工作主要為來屆議員的薪酬及辦事處營運等開支進行例行性檢討，研判是否需要作出調整。

由於「現屆討論下屆議員」薪酬及營運開支，往往未必追得上實際升幅，故過往幾屆議員都會參考不同數據，令下一屆議員在營運辦事處時，可以有更多一點資源，不至於太過「離地」。

要處理議員助理薪資

梁子穎強調，小組委員會的結論只屬建議，最終由「行政長官指令的獨立委員會」決定，「加與不加」議員無權過問，不存在「議員加薪給自己」。其次，過去兩屆議員的建議，「獨立委員會」並沒有執行。雖然如此，立法會仍必須按照程序，在今屆任期結束前一年，提交建議給「獨立委員會」。

梁子穎明白外界對議員「加人工」相當敏感，今次主要集中在「實報實銷」，即辦事處營運開支，尤其議員助理方面，建議作出較大幅度調整，冀能以較優條件，吸引有志之士投身議員助理行列，並挽留具經驗的助理。至於其他「燈油火蠟」等項目並沒有要求增加。

避免外界產生「自肥」觀感

每當談到「檢討議員薪酬福利」時，均惹來社會不少異議，梁子穎認為客觀上議員屬於「受惠者」，因此無論是議員薪酬、實報實銷的營運開支，應交回「獨立委員會」決定，避免外界產生一種「自肥」觀感。他認為在釐訂議員薪酬時，可以考慮問責官員、行政會議成員、區議員等類似工種的薪酬水平。

「立法會議員」是一份為市民服務的工作，並不是從商或當專業人士，梁子穎認為願意當議員者，都是有志於服務市民，初心都是

梁子穎指議員的初心為服務社會。



議員參與捐血活動。

希望香港未來可以更加好：「這不單是一個責任，也是一個使命。」

梁子穎覺得，立法會議員若認為薪酬及津貼水平太低的話，應該要考慮一下「是不是可以向其他方面發展？而不是做議員」。

議會工作初心在哪裏？

隨着愛國者治港的新政治格局，梁子穎形容議會亦進入一個新時代，議會透明度大大提高，議員全天候受到公眾以及制度上的監察，作為議員應該認清本位，盡量避免發生影響立法公眾形象。

立法會議員工作相當繁重，需要兼顧的事務也很多，例如會議前的準備、會議時提出具建設性意見、「落區」與市民接觸、監察政府施政等等。梁子穎明白到部分要兼顧個人業務的議員，需要騰出時間處理公務，當然不能當義工或諮詢性質，需要政府提供一定資源，協助議會工作。

參與議會的工作，梁子穎強調應着重初心在哪裏？使命感在哪裏？既然擔起這個使命，4年任期內自己需要有什麼準備，若只注重薪酬津貼有多少，已經是本末倒置。

對於有「一議員」建議加薪4成，由月薪約10萬元增至15萬元，作為委員會副主席，梁子穎第一感覺是這位同事意見「太過離地」，亦不太清楚委員會本身的職權範圍。目前



今屆會期，議員透過前廳交流會及其他碰面機會，有助加強與官員合作的默契。



社會上普遍認為立法議員「人工太高」，要求減薪酬之際，這位同事卻反其道而行，完全沒有掌握民情需要。

市民親自提出更加適合

就今次引起社會迴響，梁子穎認為只是「一名議員」的意見，並不代表88位議員意見，「大家都沒有這個想法」。

與此同時，他希望這位議員同事詳細翻看過往文件，了解委員會工作，了解清楚箇中的來龍去脈。

梁子穎重申，從事社會服務，應先問一問自己初心，做好本分，盡力完成4年任期的使命。至於「加人工」與否，梁子穎覺得應由市民決定「是否值得加人工」。

「當市民覺得議員工作做得好，同時亦體會到議員工作量如此繁重，原來並不是一份筍工，而是『搵老襯』的話，市民親自提出會更加貼切及適合。」



精彩影片
請掃QR code

區議員

立志做政界最紅KOL

雅婷

活力創意服務社區





中華人民共和國香港特別行政區 第七屆區議會區議員宣誓就任儀式



政府於今年元旦
日舉行第七屆區議會
區議員宣誓就任儀式，
其中莊雅婷以一身唐裝
出席，她亦是所有區議
員中最年輕的一位。

23 歲最年輕



莊

完善地區治理後的新
一屆區議會，出現很多新面孔，其
中最年輕區議員、年僅 23 歲的西貢委
任區議員莊雅婷，更受到大家廣泛關注。

這位去年 7 月在北京大學畢業的「北大小花」，
指自己從小便留意與政治相關的事物，故畢業後希望
透過從政去幫助社區。

作為年輕新一代，莊雅婷會擅於利用這方面優勢，例
如會多透過線上媒體接觸更多地區上的人。她自言與時下
年輕人一樣，深明「工作與生活需要平衡」這個道理，故
現時仍未有「嫁給社區」的打算。

莊雅婷希望成為最多追蹤者的「藍營 KOL」，笑
言或會在夏天透過線上平台大派「福利」。這些新
做法，讓大家徹底感受到她青春、活力的一面。

文：Mike

圖：Ian Wong、網絡圖片

莊雅婷

是土生土長香
港人，2000 年

出生，從小興趣是看新聞，回家後第一
件事是打開電視看新聞報道。就算是「煲劇」，也
會特別選一些與政治相關的劇集觀看。

「北大小花」從政之路

然而，莊雅婷解釋自己並非視從政為夢想，反而希
望為香港「貢獻更多自己的力量」，從政只是其中一個途
徑，令她可以做到「這件事」。

「做好事」和「做好每一件事」，莊雅婷認為是人生中相
當重要的態度：「你可以有不同工作、有很多不同事情去
做，但我覺得要做好每一件事，才是最重要。」

因此，莊雅婷於高中畢業後放棄了英國學府的取錄，毅
然前往北京大學，修讀政府管理學院和光華管理學院「雙學
位」課程，希望能在政策研究方面進修。她說：「一直以來
我都覺得社會上有很多問題，而內地在公共管理方面做得非
常好，因此我選擇去北京大學。」

莊雅婷以政界最
強「KOL」為目標並不
是紙上談兵，她的私人
帳號一直有上載不少照
片，並有一定數量的點
讚，而最近其工作帳號
亦開始更新。



精彩影片
請掃 QR code

休學一年加入劉國勳助選團隊

莊雅婷第一份實習是在深圳社團總會，當時走遍天水圍區內所有社區中心，認識了該區所有地區樁腳。其後到2021年，適逢立法會選舉，她希望以「理論用於實踐」，因此決定休學一年，返港再次參與社團地區服務。

她當時獲民建聯北區支部主席姚銘賞識，加入了該黨立法會議員劉國勳的助選團隊，其後又擔任議員助理工作。這段時間讓莊雅婷最難忘的，是看到劉國勳處理不同個案時效率相當高：「我在他身上其實學了很多東西，特別是關於地區及立法會政策層面上的事情，他與當區市民關係非常密切，讓我印象非常深刻。」

年紀輕輕被委任坦言承受壓力

莊雅婷以23歲之齡成為西貢區議員，在政界可謂相當罕有。被稱為「北大小花」的她坦言自己相當年輕，感到壓力：「我們還有很多前輩在地區很多年，自己的經驗沒有他們多，這些都是壓力來源。」然而，她亦明白年輕是自己的特點，故希望借此多帶一點活力，或以創新的方法去做地區工作：「我對自己有这样的期望，也成為我第二個壓力來源。」

借網上平台與年輕人接觸交流

被問到身為「00後」，沒有太多地區工作經驗，卻仍然能獲委任的原因？莊雅婷認為完善選舉制度後，很多專業人士或在地區工作很多年的前輩都已經加入了區議會，她的優勢是年輕，可以接觸到更多年輕人。

莊雅婷表示自己跟其他年輕人一樣，會利用Instagram、YouTube或Reels短視頻去接觸社會、吸收資訊：「我其實一直都想做一個YouTube頻道，通過線上渠道讓更多

莊雅婷青春甜美的外表令其成為不少媒體的「新寵兒」，一度成為「城中熱話」。

市民或年輕人了解區議會工作，告訴他們我們平時怎樣去接觸地區。」甚至YouTube已被時下年

輕人認為過時，她願意在例如TikTok這些比較新的平台上載短視頻，摸索及嘗試更多不同方法。

以葉劉淑儀為目標做最強「KOL」

談到經營社交平台，莊雅婷大讚立法會議員葉劉淑儀是「藍營KOL」的佼佼者，她的Instagram帳號擁有2.5萬個追蹤者，相信絕對不是一件容易的事：「尤其葉太作為一位從政者、一位前輩，我會以她為目標，向她好好學習。」

莊雅婷並非紙上談兵，自從政府公布委任區議員名單後，她隨即成為大家關注焦點，她上載到社交平台的相片被爭相轉載，特別是她的一些生活照、運動照，相當「吸like」，絕對有潛力成為新一代政壇「KOL」女王。另一方面，葉劉淑儀相當注重健

莊雅婷曾經在2021年立法會選舉中，加入了立法會議員劉國勳的助選團隊，其後負責一些議員助理的工作。





活潑好動的
莊雅婷也有「文
青」的一面，可
謂動靜皆宜。

康，皮膚保養得宜，更不時會穿短褲或短裙露出雙腿示人，成功得到網民關注，盛讚擁有「修長美腿」。問到會否擔心被「比下去」？莊雅婷笑說希望大家多關注她未來在社區內的活動。然而在記者追問之下，她承諾將來會多上載一些相片，但需要先努力減肥，「希望夏天可派一下『福利』」。

發揮年齡優勢拉近年輕人距離

如何利用年齡優勢，拉近與年輕人的距離，是莊雅婷上任後的最大課題。她形容西貢區的年輕人與所有香港年輕人一樣，喜歡新事物，相當有活力，而且喜歡有體驗感的活動，例如一些要親自「落手落腳」去做的事情，在過程中學習新事物。

要拉近與這些年輕人的關係，莊雅婷認為首先要了解年輕人的這些特性，讓他們知道區內有一個跟他們「一樣的人」，都是貪玩，喜歡嘗試不同事物，不時會有新創意推出來，更要讓他們知道

她有一顆心去做好社區工作：「我覺得這樣自然就能夠將關係拉近。」

莊雅婷的工作範圍覆蓋將軍澳南，現時首要目標是處理好議員辦事處事宜，找個理想地點，讓市民可以直接過來接觸到她。其次就是要處理好手頭上一些區內個案，最後再解決區內一些「老大難」問題。

「這區有很多不是說一時三刻就可以解決到的個案，需要找立法會議員，然後再找政府溝通，商量怎樣去解決的難題。」

唔憂無拖拍未打算嫁給社區

建制派中有一些不斷埋首工作，因此而錯過姻緣的「單身盛女」。問莊雅婷會否為自己擔心？她笑說現時未有「嫁給社區」的打算，但沒有透露自己是否仍然單身。

被這問題「突襲」之後顯得有點手足無措，莊雅婷笑說：「看我的樣子就知道我不會單身，想拍一定有拖拍。」意外地顯露出這位少女的自信一面。K



相當喜歡冰球的莊雅婷表示「生命在於運動」，就算當上區議員後仍會繼續參與這項運動。

「三無」最佳主持

周奕瑋

力突破社恐障礙



周奕瑋的勵志故事，或許是香港 700 萬人其中一個。

如他所言，本來是「三無」，無外形、無身形、無台型，能夠由零開始成為「最佳男主持」，走過的路，縱不辛酸，卻須十二分努力。

尤其去年在《萬千星輝頒獎禮》獨挑大樑獲讚，節目中由頭帶到尾，期間穿插介紹一班追夢多年的藝員，故事中人早已熱淚盈眶，他卻要保持鎮定，確保流程順利。

原來，這位能夠帶動全場情緒的「三無」司儀，曾經有連坐小巴叫落車都要鼓足勇氣的「社恐」障礙，多年來在充滿矛盾的環境中工作，唯一方法是出盡「死力」去做。

如今，18 年前在娛樂新聞台起步的小記者，在平凡中超越自我，創造出他的不平凡。

文：Jobbie 攝：Cody

場地提供：K11 MUSEA Glasshouse Greenery



這個「最佳男主持」獎，周奕瑋等了18年。

周奕瑋出道時曾被批評為無外形、無身形、無台型，「三無」，到今天能夠成為「最佳男主持」，非常難得。

周奕瑋畢業後即加入當年剛開播的娛樂新聞台。



入行第一年，周奕瑋被派往康城影展採訪木村拓哉，他形容要花「死力」去完成工作。

死出

周奕瑋大學主修語言及傳媒，畢業後順理成章加入傳媒機構工作。當年無綫娛樂新聞台剛開播，要收費，相比下觀眾層面不及翡翠台。他負責撰稿、外出採訪兼主持直播節目，對初出茅廬的年輕人來說，是個可以發揮的空間。

用「死力」完成木村訪問

「入行第一年，去康城影展採訪木村拓哉，那時剛畢業，稱不上是專業記者。公司沒有特定要求，只吩咐無論如何要拍些東西回去。他們不是要特別為難我，因為這是記者必經階段，是行業訓練。」

17年前資訊沒有今天發達，抵達康城後，周奕瑋即四出聯絡不同單位，在多番斡旋之下，終於預約了一個木村專訪。由於未有落實訪問日期，周奕瑋依然忐忑，每天不停跑到公關公司提出「幾時知道木村來到日期？會不會突然取消專

訪？」一大堆問題，直至確定了訪問日期才稍為安心。

木村比周奕瑋想像中寡言，回答問題都是兩句起三句止，將預備好的題目問過後，為了不浪費珍貴的預定時間，周奕瑋用有限的日文跟木村繼續交談，算是完成了這個康城的最大挑戰。回到香港，上司雖然沒有表揚，但他相信對方知道採訪隊是用了「死力」才能完成任務。

娛樂新聞台新成立，為吸引更多收看，周奕瑋跟同事出外採訪都會落力爭取有利位置。他記得有次跟同期入職的許文軒，在機場採訪黎明和樂基兒，兩人拼命迫近男、女主角，翌日有報章刊登的照片見到兩人的大側面：「這是第一次見報，自此凡有團隊相片出現在報章、雜誌，那怕是個咪牌，都會剪下來貼上總編的壁報板，而我們亦開始慢慢滲入主流媒體。」

2018年有機會主持旅遊節目《周遊東京》，發掘出周奕瑋另一方面的才華。

「最佳主持」深陷社交恐懼

往後的日子，在摸索和撞板中學習，周奕瑋也從收費台轉到免費台。2018年，他首次有機會在黃金時段擔任旅遊節目主持，更因《周遊東京》收視及口碑不錯，他有機會跟旅行社合作，帶團遊日本。

別以為周奕瑋訓練有素，現今又是「最佳主持」，當年做這些帶團工作必定得心應手。現實中，他一直有社交恐懼症。

「我帶團前一星期，已開始坐

立不安。沒辦法，這是代言人要做的工作，唯有用在康城採訪時『出死力』的精神去完成。但試過第一次，又不覺太困難。」

周奕瑋說，有時出席完大型活動，會疲累得似要崩潰，需要休息數天讓自己回復常態：「我是坐小巴叫落車都要鼓起勇氣的人，Mayanne（麥美恩）很清楚我。年初在澳門舉行的頒獎禮，她認為我有勝算，希望我純粹Enjoy當場感受，所以特地安排助手陪我。她說，有張熟悉面的孔在身邊，有助我減少社恐。她在

事後才告訴我背後原因，真的很感謝。」

為了一個理由沒有選擇離場

不享受在鎂光燈底下工作，周奕瑋曾經想過放棄，中途離場，最後只為一個理由留低：「我發覺自己很享受將意念變成現實，像多年前有個在日本山區舉行的三日兩夜音樂祭，我很希望做個專題報道，公司接納要求後，我便帶着Camera Man飛去拍攝，回來後更參與後期製作，到節目出現在熒光幕，給了自己

不要看周奕瑋主持節目時得心應手，但原來他有嚴重的社交恐懼症。



很大滿足感。加上以前只有幾個主流媒體，不像現時那麼方便，隨時用手機拍攝就可以放上網，給大家收看。」

沒法克服社恐，但周奕瑋現時在大羣人的工作環境下，已會自行啓動「Auto Pilot導航模式」，幫助自己處理心態上的問題。例如去年《萬千星輝頒獎禮》擔任司儀，他就是這般運作：「當然心底 Deep Down 又是另一回事，因為性格與生俱來。」他覺得人生就是如此奇妙：「越是有這個問題，越要接受挑戰。就像上天要你從中學習，做好這份功課。」

稍有知名度也不過是 Nobody

這些年，周奕瑋按部就班努力工作，從未想過從素人記者走到幕前，更沒奢望主持個人節目，今天擁有的一切，他視為「Bonus」。看着曾經被他訓練過的麥美



眼見曾經被自己訓練過的麥美恩後來居上，周奕瑋表示絕對不會「葡萄」。

就算在演藝圈賺得一點知名度，周奕瑋也覺得是 Nobody，專注做好工作最實際。

恩，現時後來居上，他絕對不會「葡萄」。

「先不說我不曾希望做明星或藝人，就算有這個想法，眼見每日幾乎都有新人入行，當中必定有人跑得比自己快。」每年選美前，娛樂新聞台記者都要在電視城附近的港鐵站採訪參選佳麗，數月後，冠軍都會在大騷擔任司儀：「如果連這也看不開，只會離成功越來越遠。況且，Mayanne 性格鮮明，以前做主持已很出位，之後加入《學是學非》更備受注目，順理成章獲得更多機會。」看得出，周奕瑋很替老友開心。



不過，他也有一段短時間很享受被關注的感覺，但這種感覺 30 歲前已消失：「入世未深，見自己在電視榮耀幕出現，又有報道提及，或多或少有點虛榮感。但很快看清楚，就算在演藝圈稍有知名度，也不過是 Nobody。我覺得專注做好工作最實在，回歸基本，不過就是一份工。」

周奕瑋有打坐、冥想習慣，非為克服社恐，只是有時想 Calm Down 一下。



打坐冥想尋找心靈平衡

踏入40歲，周奕瑋認為是自己的人生轉捩點，希望有一個新章節出現，但最好跟事業無關，因為經驗告訴他，計劃越多，變化越大：「你總不能由早上起來，到晚上入睡前一刻，所有事情都是關於工作。我喜歡學習語言，之前學韓語、近日學泰語，也未停過上日文課。閒時我會免費教小朋友日語，是那種拿着書本上課的形式。不問回報，但又有可能演變出其他機會，我覺得這樣生活很開心。」

周奕瑋重視心靈健康，他自覺失去平衡時會令自己呼吸困難：「我向來有打坐、冥想習慣，非為克服社恐，而是生活日常。做藝人又好，又或者在大都市打拼，每日面對不同人與事，有時想 Calm Down 避開一下，不容易找到個鳥語花香的地方，所以需要保持靜心。有時在冥想中，會悟到一些生活小智慧，希望日後有機會跟大家分享。」



精彩影片
請掃QR code



後記：

原來這個世界有個人叫 周奕瑋

周奕瑋這個名字，去年主持頒獎禮後令人印象深刻。他同意有點一夜成名的感覺，因為很多人突然間關注他，好奇他的出身又或做過甚麼節目。他笑說：「原來呢個世界有個人叫周奕瑋。」

然而，「周奕瑋奇蹟」絕非偶然，是他努力了18年累積下來的成果。❶

踏入40歲，周奕瑋希望人生有一個新章節出現。



南北匯
CLUB SONO

鮑魚花膠

至尊盆菜



兩款秘製醬汁

鮑魚汁/香麻辣汁

原隻鮑魚	蠔皇花膠	精選海參	生猛海蝦	生曬蠔鼓	精選元貝	鮑汁鵝掌	蠔汁北菇	招財發菜	明爐燒鵝	南乳豬手	開心蘿蔔	枝竹豆卜
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

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两天前預訂

不設堂食 圖片只供參考

工作已達能力範圍以外，應該要找幫手。



疫後復常已超過一年，沒想到香港人的壓力問題比起疫情前更複雜。除了工作壓力，樓價下跌、股市低迷也帶來心理和經濟壓力，此外移民問題也帶來朋友壓力、家庭壓力……有私人機構在 2022 年做過研究普查，發覺有八、九成香港人都覺得自己壓力大，可見壓力問題十分常見。

文：Charlotte



香港人普遍壓力過大，要學懂自我放鬆。

市道低迷情緒受困？

學懂壓力管理

助你絕地逢生

要注意，並非

只有不好的事才對我們有壓力。

精神科專科醫生

張漢奇解釋：

「我們生活上不斷

會有各種不同改變，當然有好也有不

好。例如有助、小朋友入

學、自己升職加入人工、換屋換車等等，全部看起來

都是『好事』，但只要有所改變，其實即使好事也會帶來壓力。」任何改變都可能帶來潛意識中的擔憂——例如升職，有可能擔心自己有沒有能力勝任，如果覺得自己未必能勝任，自然有壓力。

然而，張漢奇醫生認為，「壓力」並非百害而無一利。

轉化壓力變動力

「壓力本身也是一種推動力。簡單來說，人如果沒有壓力，一般都不會太努力工作，壓力越大反而越加把勁。然而人總有極限，當這種推動力到了一個最高點的時候，如果壓力再加大，身體就會出現倦怠，工作表現也會慢慢從高回落，所以壓力有推動作用，但不應讓壓力太大，太大的話會令身體產生很多症狀，也影響表現。」

壓力有很多是外來的，並不是想它有多大大，所以不讓壓力過大的關鍵，張漢奇醫生認為最重要是「壓力管理」。

張漢奇醫生



壓力管理 6 大招

1. 資源問題：

如果有一件事，覺得自己可以勝任，壓力不大；但另外一件事，覺得壓力很大，擔心趕不及、無法完成，這就表示壓力太大了。例如上司吩咐處理兩個File，如果能力綽綽有餘，便不會有大壓力；但如果覺得自己的能力只可以處理一個File，自然會很擔心，壓力隨之而來。所以管理壓力第一件事就是要了解自己能夠做到的範圍，可以的話，不要令自己不夠資源，只要資源充足，自然不會有太大壓力。

2. 合理期望：

如對自己的要求和期望比現實高，自然會有壓力，可能需要把要求降低。對其他人的要求同樣要合理，例如你叫下屬負責某些工作，他做得不好，你不斷加重他壓力，其實也改變不到他做得不好的事實，最終壓力也是自己承受。對人對己的期望要合理，不要事事力求一百分，壓力就容易控制。



Happy Hour 可以讓同事一起抒發工作上的壓力，不把怨氣帶回家。

3. 先後次序：

重要的事情先處理，替自己制訂一個時間表，令工作先後有序，壓力便可大大減少。



排好工作時間表效率好、少煩惱。

4. 正向思維：

想替自己減壓，必須學懂欣賞自己。例如每日想想，今天有甚麼事值得開心？有哪件事表現出色？養成這個習慣，每天想想，便會覺得雖然不是每件事都一百分，但總算完成了不少工作，又幫助到其他人，可產生正向思維的效果。

5. 訴苦交流：

不少打工一族每逢星期五下班，都會相約同事Happy Hour，對壓力管理也有幫助。大家可以互相訴苦、交流，但飲酒不宜太多，也應避免飲咖啡影響晚間入睡。

6. 學習傾訴：

如果覺得自己很辛苦，就需要向人傾訴，避免自己鑽入牛角尖。



找朋友/伴侶傾訴是減壓好方法。

「意象鬆弛」減壓練習

壓力除了可以管理，也有方法可減輕，例如運動。張漢奇醫生介紹了「意象鬆弛」練習，人人都可做到，輕鬆減壓。當然，若感到壓力太大無法承受，就應諮詢專業人士。

- 想象自己在一個很漂亮的地方，例如沙灘。
 - 你面前是大海，每次有浪打過來，退開時都將你不開心的事捲走一部分。
 - 下一個浪，又捲走一部分。
 - 集中精神想象一個個浪打過來，然後退開，有助忘記壓力。
- 重複練習5-10次。📖

幻想自己在海灘，進行「意象鬆弛」減壓練習



壓力往往是無形，有苦自己知。

大板根溫泉位處三峽區山區，是台灣唯一僅存300米以下低海拔的原始亞熱帶雨林。



除了行夜市、逛老街，泡溫泉也是不少人暢遊台北的必然節目。今次帶大家不用遠赴北投、宜蘭、烏來，來到就在桃園機場和台北市之間的三峽區，有齊吃喝溫泉住宿元素，建議大家計劃一兩天的旅遊行程，體驗鮮為港人所知的台灣一面。

文、圖：飛聞旅友

新北市三峽區

台灣旅遊另類選擇



酒店住宿區內設有光敏恐龍擺設，遊人走過便會發出如幻似真的恐龍聲，給親子遊的客人多一份樂趣。



溫泉是「碳酸氫鈉鹽泉」，屬美肌活化細胞的美人湯，設有可穿泳衣的露天溫泉SPA，住客可隨時享用。

新北大板根森林溫泉酒店
地址：新北市三峽插角里插角79號
網址：www.thegreatroots.com



超大鯉魚池是另一人氣景點，吸引不少遊人來餵飼。

低海拔原始亞熱帶雨林

大板根森林溫泉酒店所在地，是台灣唯一僅存，300米以下的低海拔原始亞熱帶雨林，擁有600種以上的植物和生物多樣性，建議大家可以沿酒店原始亞熱帶雨林入口，作簡單的半小時健行。先經過可提供寵物同住的芬多精寵物客房，之後還有酒店點題的兩棵大板根——九丁榕和幹



沿園區內的健行徑步行半小時，便可看到兩棵酒店點題的大板根，旅客可以在這裏享受天然寧靜氣息。

無污染天然美人湯

酒店另一點題溫泉，是由地下1,630米深處探取，天然無污染的「碳酸氫鈉鹽泉」，屬美肌活化細胞的美人湯，每公升含1,918毫克豐富微量元素與礦物質，超越台灣溫泉標準，是溫泉中的極品。

另外，酒店又設有可穿泳衣的露天溫泉SPA、雙泉湯房及會員專屬的室內／房外風呂，給大家豐儉由人的不同選擇。

恐龍擺設如幻似真

酒店園區內設有各式如幻似真，會發出叫聲的恐龍擺設，又有打卡必到的巨型金剛，給旅客帶來更多親子天倫的樂趣。

活化茶廠變身華麗酒店

位於台北市西南邊的三峽區，無論由桃園機場或台北市出發，車程約40分鐘。因位處三河匯合之處，舊稱「三角湧」。地勢三面被山巒環抱，只有一方是河谷平原。一直以來是農務之鄉，日治時期山區發展了採茶業，平原建設了港口，令當地開始變得繁盛。

重修茶業歷史文化館

酒店門口的「薰風會館」正是以當年的原建築重修而成，設置「茶業歷史文化館」，內裏保留了昔日炒茶用的發電機，詳盡介紹昔日茶園運作點滴。

是次介紹的新北大板根森林溫泉酒店，正是1922年日治時期，日本三井合名會社所經營的大豹製茶廠舊址，生產的不是大家耳熟能詳的烏龍茶，而是蜜香紅茶。茶廠當時製作享譽中外的「日東紅

時至今日，採茶業仍是三峽山區不可或缺農業部分，大家於酒店休息時，記得品嚐當地名產蜜香紅茶，另外同是當地特產的碧螺春也不要錯過。



「薰風會館」由茶園原建築重修而成，當中更設置了「茶業歷史文化館」。



大板根森林溫泉酒店提供多種平房、獨立小屋及傳統房間，盡量迎合客人需要。



金牛角包最初只此一家，但因家族成員分道揚鑣，變成各自精彩。



約200米長的三峽老街，昔日全是富有商戶，富麗堂皇的紅磚拱廊與巴洛克式牌樓已能說明一切。

三峽老街

滄桑歷史 見證百年繁華

享受過寧靜的山區，可以到繁盛的三峽老街沾染一點煙火氣。三峽老街清朝時已十分繁榮，約200米長的街道上，住的都是富有商家，所以建築外觀設計及建材，都是由外地進口的上上之選。

從眼前綿延的紅磚拱廊與巴洛克式牌樓，已能感受到箇中氣派。街上有賣樟腦、染布、茶莊、中藥及雜貨等店鋪；另一端則是歷史滿滿，與艋舺、淡水、瑞芳，合稱為「大台北四大祖師廟」的三峽清水祖師廟（又稱：三峽長福巖），供奉來自福建泉州的清水祖師。

廟宇歷經三次擴改，現為三進九開的殿堂，運用五彩十色的瓷片拼砌的石雕，以及精巧雕琢的多條大柱，均令人嘆為觀止。整條三峽老街及周邊匯聚了古蹟、美食與文化精華，予人走進了時光隧道的感覺。



除了老店，三峽老街還有不少文創小店，老中青遊客都能照顧得到。

三峽清水祖師廟現為三進九開的殿堂，加上五彩十色的裝潢和雕功，建築之美令人嘆為觀止。

金牛角麵包

遊客必嚐特色美食

街頭巷尾也可找到影蹤的金牛角麵包，是旅遊三峽必須品嚐的特色食品，不過這種金牛角麵包不是我們日常吃到的 Croissant，而是1958年由當地小店福美軒餅舖，從旅行時吃過的一種菲律賓麵包改良而來。

金牛角是由多層麵包螺旋摺疊而成，因此內裏質感比較厚重，發出濃郁的奶油香。時至今日，由於金牛角家族成員分成不同派別，因此有保留傳統的元祖味，也有變化出如抹茶、港式菠蘿包等多種口味。



如今金牛角包已發展出多款味道，連港式菠蘿包風味的也有。

金牛角麵包

營業時間：07:30 ~ 22:00

地址：新北市三峽區民權街7號

網址：<https://jsx.tw/>



精緻的九宮格創意壽司及盛，內裏有吞拿魚腩及燒牛肉等多款高級食材。

「愛拼才會贏」雖然帶點老調，卻是很多台灣人成功的寫照。三峽區除了金牛角，開設於介壽路的八條壽司也有着一段拼搏故事。

大家萬萬想不到，眼前佔地達661平方米的沖繩風格店面，原來是由2007年的路邊攤做起，輾轉多年，2010年遷至現址。雖然是壽司名頭，實際上八條壽司是

九宮格創意壽司盛

八條壽司

一家價格相宜的居酒屋，壽司手捲類只需50台幣起，賣相精緻。有吞拿魚腩及燒牛肉的九宮格創意壽司盛，也只是680台幣。

另外刺身、冷物、唐揚、串燒、天婦羅、煮物等一應俱全，料理帶點日台fusion，如招牌手作「鍋渣」，外脆內Q彈；具視覺美感的蘿蔓金絲大蝦，還有熬出鮮味精華的茶壺塔克清湯也值得推介。愛吃脆口食物來佐酒的有經典代表「炸牛蒡」，口感香酥不膩，邊吃邊喝實在一流。

八條壽司

營業時間：

11:00 ~ 14:00、16:30 ~ 22:00 (星期六、日)

17:00 ~ 22:00 (星期一至五)

地址：新北市三峽區介壽路一段198號

網址：<https://www.batiau.com.tw/>



所謂「鍋渣」，是由玉米、瓜蓉、肉碎等材料組成，加上炸得脆又Q彈的外皮以及略帶微甜的醬汁，極之滋味。



蘿蔓金絲大蝦配以生菜，吃時更清新乾淨，也能去點油膩。後面的糖絲也記得要嚐嚐。



滷水食品包括：黑雞腳、鴨翅、豆干和金錢肚，滷汁選用了38種中草藥材烹煮，微辣香味令人吃得滋味。

鹹老滷湘川滷味

38種中草藥重料炮製

鍾愛吃台灣鴨舌的旅客，三峽老街轉角的「鹹老滷湘川滷味」可能會給予你驚喜。該店的滷水汁選用了38種中草藥材烹煮，味道帶點微辣及藥膳香味，而且不含味精不會吃到口渴。除了鴨舌，超粗大的黑雞腳、鴨翅、豆干和金錢肚也非常不錯，並且早已衝出三峽社區，於台北大安敦南和萬華區也有分店。

台灣滷水鴨舌深受遊客喜愛，來到三峽可以嘗試當地發跡的品牌「鹹老滷」。



鹹老滷湘川滷味

營業時間：08:30 ~ 19:00

地址：237 台灣新北市三峽區和平街3號

網址：<https://www.chenglul.com.tw/>

夏寶龍七天調研考察
香港是國家掌上明珠

重拾信心 發揮打不死精神

P.12



出死力

「三無」最佳主持

周奕瑋



突破社恐障礙

P.36

