



《聖料網》《聖雜誌》約定您



7.17至7.23  
書展見!

P.14

# 成功救校 推家庭式經營法

長洲堂錦江小學

5年後全港三分一小學面臨殺校

葉昌銳校長





目 錄 / c o n t e n t s

**003 堅 評** 以熊貓熱潮帶動「熊貓經濟」

---

**004 尋 找 出 路** 5年後全港三分一小學面臨殺校  
長洲堂錦江小學  
推「家庭式」經營法 成功救校

---

**016 與 時 並 進** 政府擬修訂《保護海港條例》  
16項工程「拆牆鬆綁」  
海濱經濟 蓄勢待發

---

**024 高 溫 預 警** 巴黎奧運不設冷氣  
港產運動科研產品抗衡熱浪

---

**030 世 紀 大 案** 「35+」顛覆政權案被告求情  
「首要分子」須判刑10年以上至終身監禁  
法官拒納戴耀廷角色輕微  
要揪謀劃背後黑武士

---

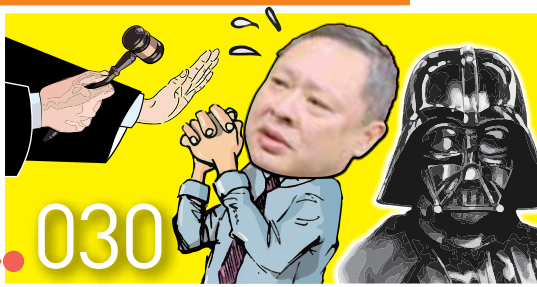
**036 娛 樂** 疫情停工兩年 生意蝕過100萬  
林秀怡：重新起步可以再由無變有

---

**042 潮 流** 時尚之最 潮拜巴黎奧運

---

**046 健 康** 清熱養生食療 防中暑抗冷氣病



**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.

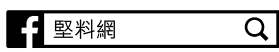
**編輯部：**  
電話：+ 852 2157 9881  
傳真：+ 852 2157 9880  
電郵：info@kinliu.hk

**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





## 以熊貓熱潮帶動「熊貓經濟」

回歸27周年之際，中央宣布再向香港贈送大熊貓。這是時隔17年，中央再度向香港贈送大熊貓，全城歡騰，熊貓未至，社會上已經掀起熊貓熱，希望大熊貓不僅能為香港帶來歡樂，更希望香港能藉中央的厚愛，以熊貓熱帶動香港旅遊業發展，進而推動香港經濟社會有更好的發展。

香港回歸27年來，這已是中央第三次贈送大熊貓給香港。第一對來港的大熊貓安安、佳佳，於1999年來港，入住海洋公園，得到悉心照顧，成為全球由人類照顧下最長壽的大熊貓，現已離世。

2007年，香港再迎來盈盈、樂樂，是中央送給香港的慶祝回歸10周年的禮物。盈盈、樂樂生於2005年，到今年也已經19歲了。野生大熊貓平均壽命為19歲，大熊貓1歲相當於人類3.4歲，也就是說，盈盈、樂樂已進入中老年階段，相當於人類接近60歲的年紀。盈盈、樂樂來港之後，為香港市民帶來歡樂。

大熊貓憨態可掬，人見人愛，在全世界各地都廣受人們的喜愛。中央過去兩次贈送給香港的兩對大熊貓，成功地吸引超過五十萬遊客前往海洋公園觀賞大熊貓，對香港旅遊業具有強而有力的促進作用。

這次，中央再贈送一對熊貓來港，是在香港處在由亂入治步向由治及興的關鍵階段，也是香港正處在經濟轉型期，正在想方設法吸引海內外遊客，促進香港旅遊業復甦的重要節點之上，可以說，這對大熊貓來得非常及時，對香港的發展具有重要的意義。

中央作出宣布之後，特區政府高度重視，特首李家超於本月7日應四川省邀請，率團到當地，到訪中國大熊貓保護研究中心都江堰基地，與國家林業及草原局副局長、黨組成員李雲卿及熊貓中心黨委書記、副主任路永斌等官員會面，了解關於大熊貓保育和討論四川與香港的進一步合作，並商討大熊貓赴港的安

排細節。

市民大眾十分期待這對新贈送給香港的大熊貓能早日來港，中央剛作出宣布，市民已經開始積極討論，應該為牠們起一個怎樣的名字，不少市民提出不同的意見，透過不同的名字，表達出市民的不同心願。香港雖然已經是第三次獲中央贈送大熊貓，但前兩對大熊貓都未能在香港誕下子女，這一次，香港市民更希望新來港的大熊貓能實現市民的願望，在香港生育熊貓寶寶。

對於市民期望熊貓能趕在10月1日、七十五周年國慶之前抵港，特首表示會盡力爭取。全國人大常委、港區全國人大代表李慧琼更提出，如果有條件的話，希望能爭取多於兩隻大熊貓來港嘗試生活，然後再選出兩隻在香港玩得最開心的大熊貓留港。如果李慧琼的這一構想能成為現實，一次過有多於兩隻大熊貓來港，定將成為全城的焦點，為社會帶來歡樂。

熊貓未至，已在香港社會掀起熱潮，不僅特區政府應積極作出回應，讓大熊貓成為凝聚社會民心，推動經濟振興、社會發展的力量。社會各界也應把握住熊貓熱潮的機遇，積極構思如何推動「熊貓經濟」，借助熊貓熱，讓香港的旅遊、消費市場暢旺起來，進而推動經濟有更好的發展。

說到「熊貓經濟」，世界各地都有很多很好的經驗，四川省是熊貓的故鄉，已經出現結合文旅創意的「熊貓經濟」產業鏈，不僅有熊貓基地，吸引遊客前往參觀，亦衍生出多種多樣以熊貓為主角的文創產品，為當地經濟創造了巨大的價值。內地及世界多個國家，也以熊貓為主角，創造出許多膾炙人口的文藝作品，創造可觀的收入。香港在這方面有很大的空間可以努力，期望新一對大熊貓來港，可以激發起香港的創意，發展出香港自己的「熊貓經濟」。



錦江小學校長  
葉昌銳



# 法成功救校

近年本港出生率銳減，出現結構性人口下降。教育局推算5年後，小一學齡人口再減少1.81萬人，意味幾乎全港三分之一的小學或要停辦。殺校是不是唯一的出路？

中華基督教會長洲堂錦江小學是一所津貼小學，去年獲教育局「派0班」小一，一度面臨「殺校」。最終學校轉辦私立小一「續命」成功，24/25學年度收足16名小一學生，9月新學年重獲政府資助辦學。

校長葉昌銳坦言，村校規模細，反而有利於運用「家庭式」經營方法，做好學生的個別照顧。學校亦致力於將長洲傳統結合創新教育，例如如何讓學生設計機械人搶包山等等，希望化劣勢為優勢。

身兼打鼓嶺嶺英公立學校校長的教育界議員朱國強表示，轉私營開小一需要資金，只屬過渡性辦法，要成功救校一定要「建立起學校的特色和品牌」。長遠而言，他向教育局提出四大建議，包括全港開設5班或以上的小學要減班；以創新思維吸引內地生來港就讀等等。教育局必須及早規劃，穩定香港未來教育生態，應對殺校危機。

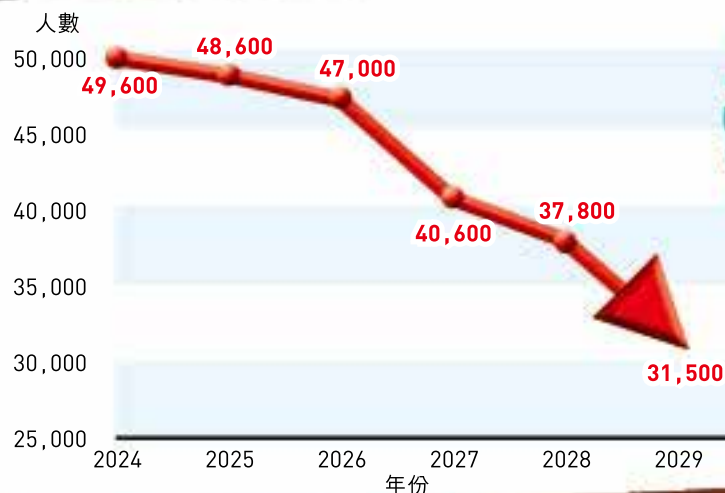
文：郭延桐

圖：黃冠華、Yuki

葉昌銳校長（右一）表示，要把坊間認為的劣勢化解成優勢。







教育局最新推算，居港的6歲學齡人口，料由今年4.96萬人，下跌至2029年3.15萬人。

教育局局長  
蔡若蓮



# 5年後全港三分一小學面臨殺校

## 長洲堂錦江小學 推家庭式經營

縮班殺校潮下，「細校」首當其衝受到影響。







## 根

據教育局向立法會特別財委會提交的數據顯示，本學

年官津及私立學校共有52,071名小一學生。局方最新推算，居港的6歲學齡人口，將由今年4.96萬

葉校長接受《堅雜誌》專訪時表示，收生對他是一大挑戰。

人，持續下跌至2029年的3.15萬人，5年減少1.81萬人，跌幅高達36.5%。其中「重災區」油尖旺區跌幅更高達7成。換言之，到2029年，全港原本的593所小學，或會有216所再沒有小一新生問津，幾乎可以肯定有部分小學未來幾年需要面對殺校危機。如何有效減低殺校衝擊，成為業界一大難題。

## 縮班殺校潮「細校」首當其衝

一度面對停辦危機的中華基督教會長洲堂錦江小學（下稱「錦小」），創校以來一直維持1級1班的結構，縮班殺校潮下首當其衝受到影響。學校去年3月底接到教育局的「0班信」，因為距離16人開班門檻尚欠1人。

7月中，突然傳出前校長黃永康請辭。新校長葉昌銳記得當日面試時，是要跟隨 Google Map 指示才找到這間學校。去年9月臨危授命接棒救校，外界都認為他接了個「燙手山芋」，他卻不以為然。憑着在直資名校「港大同學會小學」（HKUGAPS）任教20年經驗，他決心要將錦小來個大翻身。

## 辦學團體資金足夠私辦3年小一

葉校長回憶起當時最大的挑戰：「校董會和校監選了一個方案，2023/24學年小一轉私立營辦。辦學團體（中華基督教會長洲堂）說只可以給3年錢，即如果24/25學年都收生不足，再多兩年學校就要結業。」這個方案意味着能否成功復辦資助小一，成為了學校存亡關鍵。

## 一個（學生）都不能少

「有別於市區的熱鬧，長洲生活節奏緩

錦小推大自然教育課程，帶學生走在大街尋找棉花的蹤影。

錦小學辦坑口非物質文化遺產活動日，讓學生從傳統技藝了解前人的智慧和美學。







學生讚揚  
校長很隨和。

慢、平靜，社區不大，到處充滿人情味。」居於灣仔的葉校長，每朝6時45分出門，乘搭7時由中環開出的渡輪前往長洲上班，約7時45分就能抵達學校：「船上時間充裕，我會想下如何吸引生源的問題，思考如何推行革新……。」

初來埗到，葉校長無論環境還是心理上都有很大反差：「以往服務的是一所走得比較前的教育學校，當年選學生很辛苦，因為報名人數太多。高峰期試過9,000多人申請120個位。現在反過來，這裏是一間傳統學校，去年（開班）差一個學生，所以要一個一個去爭取生源，一個都不能少。」

他之前服務的港大同學會小學，是一間位於港島東區的熱門直資小學，每年小一入學申請都爆額，有逾數千人報名。



錦小早前舉辦「童寫揮春迎新春」活動，讓他們認識和學習中國傳統文化。





## 推「陽光大使」學長接送學弟上學

「首先，我比較留意（學校）地理位置問題，例如今日下雨，家長會擔心多些。」學校因此決定推行「陽光大使」計畫，由高年班學生接送低年級學生上學。

原來錦小座落於長洲南部的小山崗上，地勢較高，學生上學需要行樓梯和一段大斜路，葉校長認為對於現今小朋友來說，絕非容易的事，於是由高年級學生自動報名成為「陽光大使」，擔任大哥哥、大姐姐，接送低年級學生上學。學校更特意會為小一生舉辦適應課程，由「陽光大使」帶領新生，參觀校園認識社區。

## 設「彈性上學」安排

錦小更特意設「彈性上學」安排，早上8時45分才上第1節課，比一般學校遲。葉校長解釋為甚麼有這個安排：「自己住灣仔，旁邊有一間小學，6時45分那些小朋友已經在門口等，我覺得學生休息很重要，學習會更有效率。」

為照顧其他早到的同學，錦小會8時開始開放校園，讓學生入內進行靜態活動，例如看書。校長希望在校園營造良好的閱讀風氣。

## 取消小一小二考試為學生減壓

另外，以往錦小每年分別有兩次測驗、兩次考試，葉校長認為會令學生壓力過大，所以決定取消小一小二考試。另一方面，葉校長有鑑於港大同學會小學創校以來，一直推行進展性評估，做法行之有

效，所以決定將有關經驗搬到

錦小試行，以進展性評估取代考試。他認為，這種方法對學生更有利：「隔2至3星期做一次評估，萬一學生評估表現未如理想，可以及時補救，若每次等到考試才發現，已經為時已晚。」

## 規模小有利推「家庭式」經營方法

葉校長接手學校之後，最重要的工作是要把坊間眼中弱點，變成學校的優勢。長洲錦小歷史悠久，校舍面積約2,000平方米，樓高4層，小一至小六只各設1班，全校100人：「學校規模小，是不是收生不足其中一個原因？是的。但反過來說，細校的優勢是對個別學生的照顧可以做得更好、更仔細。」

因此，葉校長在錦小推動「家庭式」經營方法，希望成為學校的特色和亮點：「學生人數少，每位學生有多少兄弟姊妹、成績操作如何、家長性格如何、家庭關係如何，教師都一清二楚。所以我們對個別學生的照顧能力很強，可以彼此信賴，知根知底。」

## 為移民回流學生

## 提供額外中文輔導

具體如何在學校推行「家庭式」經營方法？他舉例，有學生移民英國居住了一段時間，發覺未能適應後回流：「其實他的廣東話已經

學校希望讓學生認識現今的創新科技，擴闊科學的視野。

錦小學生參加「大灣區創新科技學習交流團」，讓學生在導賞活動認識中國航天科技的發展歷程。







大自然  
學生  
帶老師  
推小錦  
推小錦  
堂，老  
走出  
樹，講  
述木  
年四  
季的  
變化。

### 籌備大自然課堂 帶學生「上山下海」

忘記得七七八八，英語是他主要語言，回來後語言適應遇到很大困難，尤其是中文科。」於是學校出動班主任，提供額外中文輔導，讓學生更快適應，融入校園。

「又例如，最近我們跟進一個長洲基層家庭的情況，由於居住地方不太理想，兩個小朋友在家產生很多摩擦和衝突。」於是學校先和家長溝通，輔導家長如何教育兩個小朋友。不單止學校和家長合作解決問題，亦會派出社工持續跟進。

葉校長說，錦小雖然不是名校，但校園位處小島，有山有水，環



學生現場視察木棉樹時要作紀錄，在視藝堂進行「棉花的聯想」畫作。



學校推大自然教學發展計劃，特別邀請陸尚義為初小同學介紹長洲常見的雀鳥。





境優美。因此學校23/24年度推出大自然教育校本課程，安排學生走進大自然，帶學生「上山下海」。

例如小一教到「遊公園」一課，學校會帶學生到附近公園感受一下。小四教「水的世界」時，就安排學生到長洲海灘，收集海水進行海鹽提煉、海水過濾實驗，務求讓學生在愉快中學習。

### 致力將長洲傳統結合創新教育

除此之外，葉校長介紹錦小如何致力將長洲傳統結合創新教育。學校不但讓學生接觸平安包製作和紙紮等長洲特色工藝，更會舉辦小學機械人搶包山比賽。另外，又推動與大學合作設計之軟件，協助長洲假日人滿為患的商店分流。

以辦機械人搶包山比賽為例，學校鼓勵學生使用特定比賽套件，組裝「搶包山機械人」，在積木組件拼砌而成的包山中取得平安包，然後將平安包運送至指定區域，搶到最多平安包者勝出。葉校長說，學生比賽中不但要運用編程知識，更要動手製作不同創意和策略的機械人去搶平安包，他們可以在比賽中更了解長洲文化，更生動有趣地認識社區。

### 積極推動英語、普通話戲劇教育

葉校長亦積極在初小（小一至小三）推動英語戲劇教育：「低年級的小朋友比較容易接受新事物，肯講英文，不會害羞或怕失敗。」學校特意增聘了3位外籍老師，在帶領學生合作寫劇本以及表演過程中，輕鬆學英文。

除了英語，葉校長說錦小不會忽略普通話教育的重要性。學校特意聘用普通話能力很強的老師，教導學生朗誦、做司儀，亦會利用戲劇活動讓學生更樂意學習普通話。

### 與辦學團體以人為本教育理念相近

功夫不負有心人，在學校全人的努力下，24/25學年終於



學生積極學習舞獅的知識，感受舞獅的樂趣。



錦小學生們變身為小记者，透過親自訪問長洲體育會，獲取第一手資料，並瞭解了飄色的整體運作。





中華基督教會長洲堂錦江小學  
**小學機械人搶包山邀請賽 2024**



學生在比賽中不但要運用編程知識，更要動手製作出不同創意和策略的機械人搶平安包。

錦小早前舉辦「小學機械人搶包山邀請賽」，希望學生學習傳統文化。

收足16名小一學生，今年9月新學年重獲政府資助辦學。對於重獲政府資助、救校成功，葉校長形容心情非常激動，想感謝整個長洲，包括辦學團體長洲堂、學校家長、幼稚園家長、鄉事委員會及議員等人支持，他形容這是「神的恩典」，讓不同人聚在一起，幫助長洲「守住學校」。

「守住學校」。本身是基督徒的葉校長說，選擇加入錦江小學，當初覺得「是神在慢慢牽引」。

他自己是辦學團體中華基督教所辦學校的舊生，亦與辦學團體以人為本的教育理念相近，深信每個人都有自己的天賦，重視人多於分數，所以有信心辦好學校。

**未來加強與幼稚園聯繫**

葉校長說，目前錦小學生的主要來源，是中華基督教會長洲堂錦江幼稚園，未來他會加強與同一辦學團體屬下的錦江幼稚園聯繫，包括推出多元智能獎學金計畫，給予學生鼓勵和肯定；又會派出小學教師支援幼稚園；甚至安排幼稚園到小學進行活動。

「最理想是讓家長一起參與，藉此讓家長認識我們，如何在學習和成長過程中給學生提供照顧。」葉校長形容長洲鄰舍關係緊密，期望家長認識學校後能口耳相傳。對於未來收生情況他依然感到正面：「殺校問題，全港都是火棒，接火棒不是葉昌銳一個人，全世界都是。」



精彩影片  
請掃QR code



教育界立法會議員  
朱國強

# 教師士氣 影響教育質素

## 四大建議 緩解殺校危機



### 教

育界立法會議員朱國強去年曾收到錦小面臨殺校的求助，當時朱國強以「離譜」形容教育局的做法，因為當時錦小與「開辦線」的16位只差一位，他認為局方可以運用酌情權，從其他學校調一個學生過去，已經可以解決問題。

朱國強接受《堅雜誌》採訪時表示，現今殺校陰霾揮之不去，對香港教育有負面影響。一方面會打擊前線教師士氣。學校不知道來年是否能夠繼續辦學，老師不知道來年還有沒有教席，不排除有人甚至會「捱唔住」提早退休。

### 殺校對弱勢社群學童不利

朱國強形容，殺校亦會影響學生情緒，皆因學生不知道來年是否要轉校，轉校後能否選修自己喜歡的科目，亦不知道能否在原校畢業，遇到問題時更不知道尋求誰幫助。

「殺校對於一些扶持弱勢的學校有很大影響……根據推算，（5年後）幾乎三分之一的學校會沒有了，大家可以想像得到，那三分之一自然就是些弱勢學校。」朱國強認為香港的學校應該豐富多元，各有特色，百花齊放：「中游或高層學校可能比較注重學業，未必有那麼多關愛或者支援的配套，對於弱勢社群的同學，其實不利。」

### 學校合併經濟誘因不足

目前，學校若未獲批開辦資助小一班級，教育局會提供以下四種支援措施，包括一：與其他學校合併，將獲發200萬元的一次性額外津貼，以支付進行合併的各項額外開支；二是申請特別視學，容許個別未夠學生的學校逃過殺校命運；三是以私營方式開辦小一班級；四是提前停止營辦全校或部分級別。

朱國強認為100萬元的額外津貼額較低，吸引力相對較弱，能否鼓勵學校合併仍有待觀察。他建議，額外津貼加到300萬：「大家可以想像得到，如果兩間比較弱勢的學校合併，亦未必一定能夠變成強勢學校，最終也可能會面臨再次合併（的危機）。」

葉校長表示，錦小未來加強與幼稚園的聯繫。圖為中華基督教會長洲堂錦江幼稚園。



## 朱國強

### 特別視學成功率太低

至於特別視學方案，朱國強認為教育局要求太高：「選擇特別視學的學校，絕大部分都不成功，成功的個案寥寥可數。」據他所知，最少有十幾宗申請，只有2至3間學校能成功。他建議教育局重新審視視學標準。

朱國強認為，轉私立小一相對是比較好的選擇，但未必長遠：「如果本身有錢辦私校，開始時未必會選擇做津校。」轉私營始終需要資源、資金，只能是過渡方法。朱國強認為要成功救校，一定要「建立起自己學校的特色和品牌」。

### 建議全港5班以上小學減班

長遠而言，朱國強提出四大建議，期望教育局及早規劃，穩定香港未來教育生態，應對殺校危機。第一，他建議全港開設5班以上的小學減班。朱國強解釋，根據《小學概覽》，2023/24學年全港共140間官津小學獲准開辦5班或以上的小一班，另有17間私立及直資小學，同樣開設5班或以上小一班。

他認為，這樣長久下去會加重其他學校的收生壓力，對班數較多的學校亦非好事，皆因會面對學生學習差異拉大的問題，難以兼顧學生的學習及成長需要。他建議可參考中學做法，透過減班調整學額供應，讓每級開設4班，成為主流的班級結構，是合理有效的做法。

### 微調每班收生上限

第二，朱國強建議微調每班收生上限。隨着全港超過9成公營小學實施小班教學，以25名學生為標準班額的小學，每班收生上限27人；維持每班30名學生的小學，每班收生上限則為33人。朱國強建議，把每班收生上限訂為標準班名額之上10%減半至5%，即每班收生上限訂為26人及31人，可以進一步減低學額供應。

### 直資及私小落實小班教學

第三，朱國強認為，現時絕大部分公營小學已實施25名學生為標準班的小班教學，但部分直資及私小，仍然以「大班」形式授課，教育局應該明確要求上述學校全面落實小班教學，不但可釋出學生員額，更有利於提升教學質素。

### 深圳缺學校 香港缺學生

最後，朱國強建議當局應以創新思維吸引內地生：「最近其實和深圳官員交流過，他們表示深圳學生人口過多，需要不停起學校，才能勉強做到人人有學位，而我們香港則相反，學位過多，學生又少。」

他建議參考「按額津貼」做法：「深圳政府出資向港府『買位』，讓深圳非港籍學生可以跨境入讀香港官津學校。由於學生家住深圳，毋須考慮在港住宿問題，而且本港學校對照顧跨境生已經相當有經驗，相信是個可行方向。」

另外，朱國強更建議高才通等輸入人才計劃可以加入新條款，如申請人有6歲及12歲適齡入讀小一及中一子女，可優先通過申請。

## 學校若未能獲批開辦資助小一班級

### 教育局將會提供以下支援措施

1. 與其他學校合併
2. 申請特別視學
3. 以私營方式開辦小一班級
4. 提前停止營辦全校或部分級別





# 1C-A27 Notion International Limited



會展站

地下入口  
大堂

扶手電梯

第34屆書展將於**2024年7月17至23日**  
灣仔會議展覽中心舉行，

今年《堅料網》《堅雜誌》將會首次亮相其中，  
向大家派發最新一期《堅雜誌》，  
讀者們千萬不要錯過！

(派完即止)





約定您



# 7.17至7.23書展見



### 路線說明

- ➔ 東鐵綫於港鐵會展站經B3出口步行約5分鐘，進入會展上1樓Hall1，在1C大門進入
- ➔ 港島綫灣仔站A5出口沿行人天橋步行約10分鐘或坐的士，進入會展到1樓Hall1，在1C大門進入

1樓 Hall 1

1C

1D

1E

### 書展詳情：

#### 日期及時間：

7月17日(周三)至22日(周一)  
上午10時至晚上10時

7月23日(周二)  
上午9時至下午5時

地址：  
香港灣仔港灣道1號會議展覽中心

《堅雜誌》攤位：  
Hall 1 No: 1C-A27



kinliu.hk



銅鑼灣海濱長廊廣受遊人歡迎。

# 《保護海港條例》 工程「拆牆鬆綁」

## 濱經濟 蓄勢待發

1997年，由時任立法會議員陸恭蕙以私人條例草案形式提出並通過的《保護海港條例》，原意是保護維港海岸線資源，對填海發展有所限制，但條例規管嚴格，變相窒礙了海濱及鄰近地區的規劃。

現任民政及青年事務局局長麥美娟，2021年以立法會議員身份，提出私人條例草案，企圖修訂《保護海港條例》，打破土地發展的枷鎖，但未能成事。

直至去年（2023年），發展局正式提出修

訂《保護海港條例》建議，在確保維港範圍不填海造地建屋的精神下，為提升海濱暢達性「拆牆鬆綁」，增加公共空間，讓公眾可以更好地享受海濱。

多名政界及地區人士接受《堅雜誌》訪問時均表示，經過多年驗證，有關條例無法配合社會發展，必須盡快改善。他們期待修例後可以打破桎梏，讓維港兩岸海濱都打通成海濱長廊，並加設適當配套設施，讓市民和遊客可以用他們自己的形式，更盡情地享用美麗的香港海岸風光。

文：Wing Yip 圖：黃冠華、Yuki



維港景色吸引市民及遊客。



西環四號碼頭礙於現有條例未能發展。



法例對海濱發展的限制，有待拆牆鬆綁。



五號碼頭的海濱公園深受市民歡迎。



# 政府擬修訂

# 16項

# 海

西環泳棚是打卡熱點，但現時沒有正式通道前往。





謝偉銓指保護海港法例窒礙發展。



# 還

海濱於民不但是全球趨勢，發展海濱經濟更有無窮潛力。根據發展局向立法會發展事務委員會提交的文件顯示，今次修訂法例，目的是為提升海濱暢達性、增加公共空間，讓公眾可以享受到海濱，強調並非為填海造地或發展房屋。這次修例將會引入一個比較簡單的機制，處理未來興建登岸堤階、碼頭、行人板道等設施。

過往港英政府沒有對維港填海進行嚴格規劃，造成維港兩岸日益狹窄，引來不少批評，慨嘆維港已無復以往水深港闊的情景，因此《保護海港條例》在回歸前順利獲得當時的立法局通過。

## 法例過時成經濟發展絆腳石

### 謝偉銓：

# 保護海港非「寸土不能動」

## 《保護海港條例》

通過後，由於限制過於嚴格，亦造成維港沿岸發展差不多完全停頓。立法會建築、測量、都市規劃及園境界議員謝偉銓早前接受《堅雜誌》訪問，他認為香港擁有這麼美麗的海岸線，維港景色更是全球數一數二，他同意必須盡力保護，但不代表「寸土也不能動」，變成社會發展的絆腳石。

謝偉銓解釋，1997年的立法原意是避免維港再出現大規模填海，但條文卻訂明凡在維港範圍內興建任何東西，甚至是行人板道，不論規模大小均被界定為「填海」工程，一律受條例約束，必須證明項目有「凌駕性公眾需要」(Overriding Public Need)才能施工。

### 「凌駕性公眾需要」無清晰界定

然而，「凌駕性公眾需要」門檻相當高，亦沒有清晰界定。政府為

銅鑼灣海濱的發展，成為「夜繽紛」的活動場地。





免遭到挑戰，繼而面對冗長的法律訴訟，導致凡涉及海濱的工程項目都會變得非常小心，而這種「極度謹慎」變相令任何工程都無法展開。

為繞過「凌駕性公眾需要」限制，政府惟有將一切必要建設移入路面，甚至改用隧道形式，令造價變得非常昂貴，工期時間亦拖長。謝偉銓解釋：「走線可以搬出搬入」，但部分位於維港範圍的碼頭，會直接受到影響，無法進行改建或維修工程，因為所有相關工程必須加設臨時措施，尤其當涉及放置任何東西入海港裏面，都要接受「凌駕性公眾需要」測試，無形中任由碼頭殘舊下去。

### 條例不合時宜

近年特區政府大力推動各項振興經濟措施，並積極發掘特色旅遊景點。謝偉銓說，其中的「親水文化」深受旅客及市民歡迎，但需要在海濱加設一層層台階，讓大家可以拾級而下，一直走到海平面，若「拆牆鬆綁」根本難以推行。他指出，曾經有過爭拗，例如浮台式的設計是否觸及相關法例？由於存在不少未知之數，投資者都不想冒風險。

條例從回歸至今，經歷了27年驗證，為了切合當前的社會變化及實際需要，必須作出修改。謝偉銓認為今次局方提出的修例建議，主要針對16項海港改善工程，都是關乎提升公眾市容設施，並非放寬在維港進行大規模填海工程，只不過將可以施工的門檻稍為降低，藉以提升海濱暢達性或增加公共空間，大家仍然擁有美麗的

海港。他舉例，到西環看日落的人士，不再需要人車爭路，可以在一個安全位置觀賞日落。

### 把握機遇搞活海濱空間

「條例是死，人腦是生」。謝偉銓認為過去一段時間，大家都在熱烈討論海濱發展，既然局方願意「拆牆鬆綁」，引入一個比較簡單的機制，處理能夠發揮海港功能，又或讓市民享受到海港設施的項目，當局應把握這個機遇，利用那個空間好好發揮，藉以搞活海濱。

謝偉銓認為局方應擅用海濱周邊配套，當海濱全部連接起來，荒廢的碼頭活化起來之後，可以在隔壁位置開設食肆、休憩空間。連接起來的海濱相信會吸引更多市民閒暇時來欣賞風景、散步、跑步、踩單車，更可以讓相關體育用品公司在此放置運動設備，例如運動鞋、服裝、工具，提供即場租借、試穿服務，比較在電視賣廣告更直接、更具效用。

### 妥善管理避免影響街坊

不過，修例後的填海總面積上限不得多於0.8公頃，謝偉銓認為面積有點小，對舉辦大型盛事活動仍略微不夠，必須考慮如何配合碼頭和旁邊的土地，一起發展。謝偉銓明白海濱附近住有民居，又有其他商業活動在進行，為了不影響街坊，所以妥善的管理相當重要。譬如西環海旁，可能有年輕人會來玩滑板，為避免擾民，必須設置吸音措施及規定甚麼時候才可以玩。

謝偉銓認為，海濱開放後，妥善的管理相當重要。



九龍城汽車渡輪碼頭，修例後可活化成景點。





# 盼盡早打通西區海濱

## 劉天正：創造全新旅遊熱點

劉天正盼早日打通西區海濱沿線。



### 堅

尼地城新海旁是近期網上熱爆打卡點，當區區議員、民建聯中西區區議員劉天正接受訪問時說，該處全日都十分熱鬧，縱使尚未日落，已吸引到不少遊客來打卡、自拍等。劉天正估計，該處有咖啡店、舊路牌，又有開揚海景，被網民發現後貼上小紅書等網上平台，頓時成為打卡熱點。他笑說反而西環街坊路過也不會在此打卡，「因為這些風景都司空見慣」，來的都是區外人。

### 打卡熱點人車爭路險象環生

美麗的海岸線是香港一大特色，當然歡迎大家去欣賞，但該處海旁只有圍欄與馬路分隔，並沒有任何行人設施，遊人為求一個靚位打卡，往往要走到圍欄邊，因此不時出現人車爭路狀況，險象環生。

除中環、灣仔之外，劉天正認為中西區海旁同樣有高度觀賞性，更是觀賞日落最理想位置，故一直以來地區都積極推動海濱憩閒空間，希望從西環尾打通到灣仔金紫荊廣場，讓港島區擁有一條60公里長的「活力環島長廊」。

劉天正解釋，卑路乍灣海濱長廊經常舉辦中秋燈會、年宵攤檔，平時亦是寵物「放電」的地方。不遠處是即將啟用的堅尼地城前屠房及焚化爐海濱長廊。然而，夾在中間的是堅尼地城新海旁，三者各自獨立未有連接一起。基於現行《保護海港條例》規定，維港海域一帶不能進行任何工程，甚至在堅尼地城加多近街附近的四號舊碼頭，也無法進行修復和改善。



New Praya, Kennedy Town  
38 堅彌地城新海旁 28-7



堅尼地城新海旁近日成網紅打卡點，經常出現人車爭路情況。



## 《保護海港條例》條訂 建議豁免工程項目一覽

- 1 海濱長廊 (Promenade) 和行人板道 (Boardwalk)
- 2 單車徑 (Cycle Track)
- 3 浮躉 (Floating pontoons)
- 4 海岸台階 (Harbour Steps)
- 5 海岸泳池 (Harbour Pool)
- 6 觀景台 (Viewing Deck)
- 7 碼頭 (Pier)
- 8 登岸台階 (Landing Steps)
- 9 滑道 (Slipway)
- 10 船隻停泊處 (Mooring)
- 11 避風塘 (Typhoon Shelter)
- 12 防波堤 (Breakwater)
- 13 海堤 (Seawall)
- 14 支援漁業海上營運的設施，包括賣水站及賣油站
- 15 應對極端氣候風險的裝置
- 16 《2022年發展(城市規劃、土地及工程)(雜項修訂)條例草案》建議添加到《填海條例》附表中指定的項目。(即登岸台階、海岸台階、滑道、繫船墩、航標、浮躉、海底管道或渠口、大海排污擴散道、海水進水口，以及與海事構築物相關的周邊構築物或設施。)

劉天正期望，西區海濱成功打通之後，能夠創造一個新的旅遊熱點，吸引更多人來這裏，帶動日夜都繽紛，促進地方經濟發展。

受《條例》所限，西區的海濱長廊無法連貫起來，於是出現目前人車爭路，又或遊人要繞道對面內街走一段路的尷尬情況，完全是件掃興的事。既然發展局已向立法會提交《保護海港條例》修訂建議，他希望局方能夠盡快在堅尼地城新海旁加設板道，將海濱長廊兩邊連接起來，遊人可以在板道位置活動，同時解決人車爭路問題。

### 打通西區海濱創造旅遊熱點



## 海濱發展須有連貫性

# 柯創盛：有政策有資源應加速推行

### 財

政司司長陳茂波在2024/25年度《財政預算案》提到，希望透過舉辦煙火、無人機表演以及重塑「幻彩詠香江」等措施，藉以聚集人氣。發展局亦分階段在維港海濱選擇合適地點，引入餐飲、零售等商業活動，推動海濱經濟。

海濱事務委員會委員、觀塘區議員柯創盛表示，海濱事務委員會一直都關注全港的海濱發展，海濱是一個彌足珍貴的好地方，必須增加愛護。

### 應從短中長期三方面入手

特區政府2019至2020年已預留65億元，推動多項優化海濱項目。隨着社會全面復常，管治班子正花盡心思，拋出各種振興經濟項目，柯創盛認為，香港擁有「長而美」的海岸線，極具發展潛力，而早前海濱事務委員會召開會議，討論如何拓展海濱經濟事宜，委員覺得應從短、中、長期三方面入手。

短期方面，先行在海濱位置引入一些自動售賣機，提供飲品、小食或便當，方便大家欣賞海景、散步、做運動等，作為一個「補給站」。中期建議將時下流行的外賣服務引入海濱範圍，遊人舒適地享受海濱美景之餘，同時又能品嚐到自己喜歡的美食。長遠來說，應增設不同食肆、餐飲及零售商舖，最理想是打造整條「海濱食街」，包羅不同地方的美食風味。

### 讓海濱成為一個多元化市集

柯創盛以觀塘海濱為例，現時設有不同的餐飲食肆，很受市民歡迎，尤其在節日期間，都會出現排隊入座情況，證明激活海濱同時能推動海濱經濟。適逢財政司司長撥出65億元支援推動海濱經

柯創盛指應發展海濱經濟。



濟，柯創盛建議將焦點放在如何便利市民，讓海濱成為一個多元化市集，進入此區就是「好食、好玩、好買」，盡情發揮海濱活力。

除此之外，柯創盛認為海濱發展必須有連貫性，將整條海岸線連起來。以九龍為例，可以由啟德、土瓜灣、觀塘，再接到茶果嶺、鯉魚門，一環扣一環，形成一條連綿不絕的海濱長廊，不要像現時般斬成「斷樞禾蟲」，為遊客帶來不便，大大影響到訪人士的雅興。

### 考慮採取公私營合作模式發展

為更有效發展，柯創盛建議特區政府應考慮讓海濱旁邊的發展商承擔一定社會責任，例如把「發展海濱」及文化保育等概念融入他們的物業圖則，使大廈設計及配套與海濱連貫起來。

柯創盛以九龍東一帶為例，特別是觀塘、茶果嶺、啟德將來延伸到鯉魚門，都是透過不同的公私營合作計劃進行，當中花了不少心思。例如設立太陽能發電版、打卡熱點，以及休憩座椅等等，成功發揮協同效應。

對於特區政府正構思修訂《保護海港條例》，柯創盛表示歡迎。政府政策應「與時並進」，該條《保護海港條例》已經執行了一段很長時間，隨着社會發展，部分限制應該取消，在「拆牆鬆綁」之餘同時顧及地區特色，否則會窒礙社會整體發展。

### 建議由財政司副司長負責督導

到目前為止，柯創盛認為政府在推動海濱經濟方面，拿捏得比較準繩，但就擔憂有關項目涉及多個政府部門，包括發展局、海濱事務委員會、海港事務處、康文署、消防處、食環署等，「政出多門」反而令事情變得複雜，有意「入場」人士須過五關斬六將，自然會卻步。他建議由財政司副司長負責督導發展及協調工作，提供一條龍服務，並將各項手續精簡化。

發展海濱經濟其實已談了很久，柯創盛讚揚灣仔就做得很不錯。過去欠一個整體政策，既然現時有政策有資源，政府應該加快推動步伐。📌



精彩影片  
請掃QR code

觀塘海濱公園有特式建築。



柯創盛認為，透過公私營合作，啟德空中花園(圖)將伸延到鯉魚門。



最新發展的茶果嶺海濱公園，大受市民歡迎。



# 巴黎奧運不設冷氣

# 產運動科研產品

# 抗衡熱浪



巴黎奧運將於本月 26

日至 8 月 11 日舉行，現正進入倒數階段，相關準備工作正進行得如火如荼。

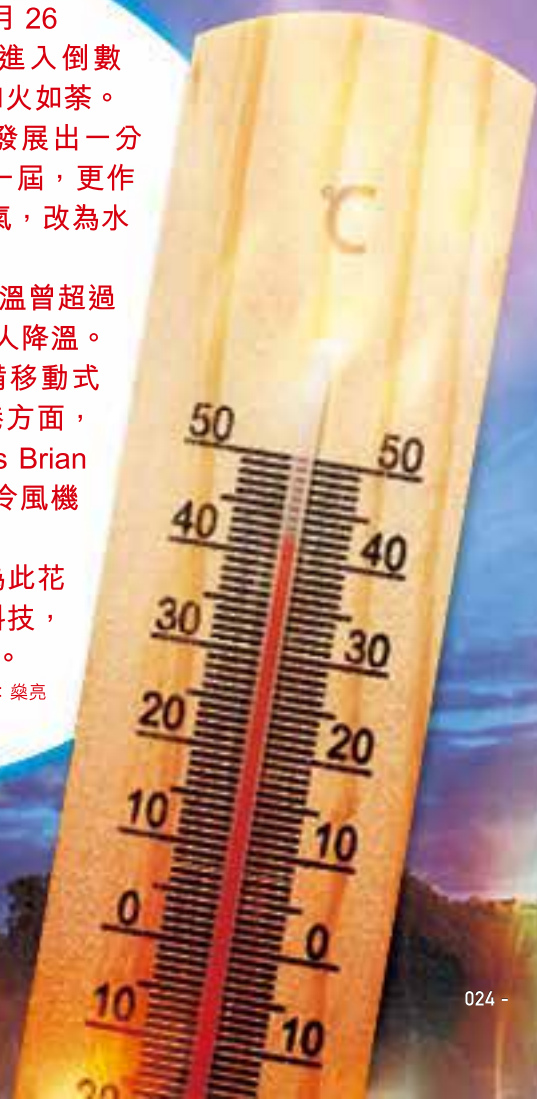
巴黎奧組委提出，為可持續發展出一分力，會將今次奧運打造成最環保的一屆，更作出一個「大膽」安排，選手村不設冷氣，改為水冷系統。

然而，法國夏天熱浪迫人，去年氣溫曾超過 39 度，巴黎街頭要設置灑水系統，給途人降溫。

有部分國家已表明，將為選手自備移動式冷氣，應對「最環保奧運」。至於香港方面，港協暨奧委會副會長施文信（Thomas Brian Stevenson）早前表示，港協正尋找冷風機贊助，盡力讓港將「有覺好瞓」。

從港府官員到民間機構，都為此花盡心思尋求良方，更希望善用科技，令港將克服酷熱，為港爭光。

文：Wing Yip 圖：樂亮





# 港

## 「酷

熱難耐」卻要暫別冷氣，立法會紡織及製衣界議員陳祖恒接受《堅雜誌》訪問時表示，有留意近日不少關注巴黎天氣問題的新聞，有學者更推算，奧運期間巴黎有可能受到「熱浪」侵襲，有機會打破4年前東京奧運紀錄，成為「最熱的夏季奧運會」。

## 陳祖恒： 香港科研產品「唔輸蝕」

去年法國氣溫高達42.4度，造成5,000人死亡，在酷熱天氣下進行體育賽事，不少人憂慮對運動員的健康造成影響。

國家主席習近平提出發展「新質生產力」戰略，陳祖恒認為香港紡織及製衣業具有很好的發展基礎和底蘊，多年來透過研發新材料、新技術，製造「高性能運動服及裝置」。

陳祖恒強調香港出品並不「輸蝕」，針對不同體育項目，開發了不少服裝及用品，令運動員有更好表現。今屆奧運未必能完全用得上，但他期望往後有關產品可以大派用場。

## 划艇隊比賽衣吸濕排汗

科技與體育結合，陳祖恒說最廣為人知的就是游泳項目。運動員穿上特別「滑水」的

香港紡織及成衣研發中心近年開發的划艇運動服。



泳衣，令比賽時有更好表現。

以賽艇隊為例，紡織及成衣研發中心與香港賽艇隊合作，製作高性能賽艇服，主要從運動員對熱反應、生物力學、生理學方面研究，配合人體工學剪裁及紫外線保護，加上舒適觸感和適當的吸濕排汗功能，協助運動員適應戶外變化多端的天氣，讓選手在不同環境下都能表現自如。

香港划艇隊在多項世界大賽中成績優

划艇的運動服精心設計，讓選手在不同環境下都能表現自如。(創科局網頁)





香港劍擊隊運動鞋的設計十分講究。



異，陳祖恒說由於使用了新技術，令女裝比賽衣分別減至97克及87克，從而減少運動員負擔，並已從第一代改良成第二代。陳祖恒表示，若服裝不透氣，會令運動員體溫上升，感到不舒服，直接影響比賽表現。反之，穿上比賽衣後覺得舒服，仿如自己皮膚般伸展自如，選手就有衝勁去比賽。今屆巴黎奧運香港划艇隊會穿上該件比賽衣作賽，他期望划艇隊能夠再創佳績。

### 設計專用鞋助劍擊隊「抗磨」

愛好運動的陳祖恒早前曾全副武裝，參與「亞洲少年劍擊精英聯賽」的表演賽，為年輕運動員打氣。他更「唔錫身」與立法會同事鄭泳舜和邱達根落場大顯身手。訪問時，陳祖恒表示那套裝備「真係好熱」，脫下面罩時滿頭大汗。雖然那次是初體驗，但其實紡織及成衣研發中心已經與劍擊運動開始合作，設計劍擊專用鞋。

陳祖恒形容劍擊是一項很特別的運動，由於劍擊的姿勢，運動員永遠都是前後腳90度走動，可以想像鞋的保護能力、軟硬、厚度等都要相當講究，才能應付不斷磨擦的位置，令運動員打劍時獲得更有效保護。

香港劍擊代表隊2016年巴西里約夏季奧運會及2018年雅加達亞運會，都曾穿上這對運動鞋作賽，效果不錯。

### 高科技床墊運動員更易入睡

對於大家正為選手村「無冷氣」而四處張羅，陳祖恒提到香港紡織及成衣研發中心研發的一種床墊，主要針對運動員經常四出到不同國家或地區參賽，處於陌生環境，當地天氣與香港不同，加上時差等問題，直接影響睡眠質素，影響比賽表現。這張床墊有適當厚度，能控制周邊濕度，令



陳祖恒（左三）鄭泳舜（左四）及財政司副司長黃偉綸（左六）親身上陣參與「亞洲少年劍擊精英聯賽」。（陳祖恒 fb）

年初，張家朗再次登上男子花劍世界排名第一。





香港紡織及成衣研發中心為香港體育學院先後開發多項高性能賽服。(香港紡織及成衣研發中心網頁)



特別設計的床墊，有助運動員舒適入睡。(香港紡織及成衣研發中心網頁)



陳祖恒指，香港在物料研發上，處於領先位置。

運動員較易入睡，提升運動員比賽期間的睡眠質素，應該可以廣泛應用。

運動員在高溫下進行劇烈運動，對本身亦有風險，陳祖恒說紡織及成衣研發中心研發了一件有感應器的衣服，不斷監察運動員的身體狀態及變化，譬如血壓、心跳、呼吸等等，再比對運動員日常訓練和休息時的身體狀況，歸納有關數據，到比賽當地時，專家可因應數據調節選手的作息時間、房間溫度等等。

### 下一步要打入國際市場

陳祖恒認為巴黎的天氣情況大家都了解，相信已有充足準備，譬如在衣服內加入比較涼快、快乾的物料等等。其實香港在物料研發上處於頗為領先的位置，今次大眾焦點在「抗熱浪」，反之在「抗寒」方面，香港亦研發出一種仿羽絨特性物料，能保持溫度，不容易散熱，亦較羽絨更輕更薄。

多年以來，特區政府相當支持有關研發工作，陳祖恒認為下一步就是如何發揮品牌效益，甚至將有關科技打入國際市場，並獲得廣泛採用：「試想想，如果某些國際運動品牌採用我們研發的產品，必定可以將香港的紡織、製衣、時裝業再發揚光大。」

### 期望運動禮服香港製造

陳祖恒亦提到，凡出席大型運動比賽，運動員都會穿着一套運動禮服 (Ceremonial Dress)，他個人就特別期待，希望日後香港隊所穿的運動禮服，全部由香港設計師負責，香港品牌、香港物料，一套具有香港特色再加入中華民族元素的運動禮服，當可儀介紹「中國香港」時，全體運動員整齊漂亮地步出會場。



香港紡織及成衣研發中心開發非對稱比賽鞋。(香港紡織及成衣研發中心網頁)



## 運動員對高溫有心理準備

# 鄭泳舜：提早出發適應天氣

民建聯立法會議員、香港體育學院副主席鄭泳舜表示，巴黎奧運即將揭幕，法國每到暑假都非常炎熱，今屆奧運會主辦國又採取環保概念不設冷氣，令不少參賽國家關注在氣溫高企下，運動員能否適應？訓練及休息會否受到影響？擔心影響運動員比賽時的發揮。

### 降溫方法不斷探討中

鄭泳舜表示，香港隊對高溫問題亦非常關注，相信巴黎主辦單位已收到各國代表的反應，正進行各種測試，希望能夠提供合適安排。

同樣熱愛運作，曾參與多場三項鐵人賽的鄭泳舜表示，要保持本身水準，在比賽時有更好發揮，良好的休息相當重要。據他了解，香港隊正探討不同方案，例如是否自行帶備能夠製冷的風扇，穿一些清涼的衣服，又或透過一些小裝置，令身體涼快一些，各種方法都在不斷探討中。

為適應時差及氣候，鄭泳舜透露部分港隊代表已出發到歐洲進行集訓，希望盡快適應當地天氣。直到目前為止，隊員暫時的反應是「可以」，因為運動員經常到不同地方比賽，有一定心理準備，調節自己盡快適應當地天氣。

### 掌握情況作出應變

雖然沒有冷氣，但鄭泳舜相信比賽期間會場情況不會太惡劣。譬如游泳項目，在游泳館內有標準室溫。至於室外比賽項目，運動員早有心理準備。他較為擔心的是運動員休息時段，希



鄭泳舜指各方正積極探討「抗熱」方法。

望有個比較舒適的環境，讓他們有充足精神應付連場比賽。

對於港隊的抗熱安排，鄭泳舜表示近年出現極端天氣情況相當頻密，香港有一定的抗熱經驗，相信港協暨奧委會和體育學院正進行研究，究竟採取哪些措施可以令參賽者更為舒適。現時距離奧運開幕時間很短，大家正密鑼緊鼓做足準備工作。代表團一直與香港方面保持聯繫，到了當地掌握更多資料和最新情況之後，必定會作出應變措施。

### 尊重主辦單位安排

奧運會屬體壇盛事，主辦單位籌備經年，鄭泳舜認為大家應





巴奧選手村屋頂裝有太陽能電池板。  
(新華社)



運動員宿舍內觀。(新華社)

可回收床架及床墊。  
(新華社)



選手村的淨化空氣裝置。(新華社)

# 選手村冷卻系統 減四成半碳排放

選手村不設冷氣，是巴黎奧運其中一項節能減排措施。巴黎奧組委提出，希望將總碳排放量，控制在2012年倫敦奧運及2016年里約奧運的一半以下。因此，選手村的房間只提供座地風扇及地板冷卻系統，冷卻水會透過建築物管道不斷循環，帶走熱量減低室溫。

奧運村主管早前接受訪問時表示，有信心將室溫維持在23至26度之間的舒適恆溫環境。相對於傳統冷氣機，冷卻系統可減低四成半碳排放量。



鄭泳舜熱愛運動，對運動員的情況相當了解。(鄭泳舜 fb)

該尊重當地安排，不用過於擔心。當然，對於運動員的切身需要，亦要盡量照顧、爭取。鄭泳舜提到，不少港隊代表都剛剛參加完世界賽，基本上在以戰養戰中。他們都準備得不錯，應該對他們有信心，相信他們能夠在不同天氣下都發揮到最好。

今屆港隊分別在羽毛球、單車、劍擊、體操、賽艇、帆船、游泳、乒乓球、跆拳道、三項鐵人及滑浪風帆等項目中，奪得超過30張奧運入場券，部分選手已提早出發到歐洲進行訓練，希望盡快適應當地氣候。



精彩影片  
請掃QR code





# 至終身監禁

# 色輕微 黑武士

「35+」顛覆政權案中，45人認罪或經審訊後被裁定串謀顛覆國家政權罪成立，被指是案中「組織者」的戴耀廷等5人已完成求情陳詞，正還押候判。

當中，戴耀廷雖已被法庭裁定為「35+ 計劃大腦及主要推手」，但他透過大狀求情時卻自言不屬案中「首要分子」，更建議法庭判囚兩年，法官形容這建議「過於大膽」。

聆訊期間，3位主審法官裁定不接納戴耀廷於《港區國安法》（本文簡稱《國安法》）生效後參與角色輕微，亦拒絕接納戴耀廷聲稱於《國安法》生效前的行為與罪責無關，並明言正是要對戴耀廷長久以來從沒停止的串謀計劃作出懲處。

法官又以經典電影《星球大戰》比喻整場謀劃：「35+」相當於選出35個「白兵」，而法庭「嘗試找出謀劃背後的『黑武士』」。

文：本刊記者

戴耀廷已被法庭裁定為35+計劃大腦及主要推手。

（設計圖片）



「35+」顛覆政權案被告求情

「首要分子」須判刑10年以上

# 法官拒納戴耀廷角 要揪謀劃背後

**[35+]** 顛覆政權案45名定罪被告，先由被認定是「初選組織者」的被告求情。他們包括早前認罪的前港大法律系副教授戴耀廷（59歲）、前立法會議員區諾軒（37歲）、時任民主動力召集人趙家賢（38歲）、副召集人鍾錦麟（35歲），以及以筆名「李伯盧」發起「三投三不投」聯署，經審訊後被裁定罪成的吳政亨（45歲）。他們早前被押解到暫代高等法院的西九龍法院應訊。

案件審訊期間沒有作供，亦未曾到庭旁聽的戴耀廷，自從2022年9月出席完案件管理聆訊後首度公開露面。他頭髮變得花白，身穿白色袖衫及黑色西裝外套，被安排坐於犯人欄前排中間位置應訊，四周被多名懲教員嚴密看守。他的妻子亦有現身法庭支持。

控方：

組織者必屬「首要分子」

刑期最低10年至終身監禁

戴耀廷等人的大狀求情之前，代表控方的律政司副刑事檢控專員萬德豪先向法庭表達對判刑的立場。控方促請3位主審法官陳慶偉、李運騰和陳仲衡，依照《國安法》第22條顛覆國家政權罪的3個判刑層級，因應各被告不同參與程度而先將他們分級，繼而考慮各人有否減刑因素再作量刑。

根據《國安法》第22條，若觸犯顛覆國家政權罪，「首要分子」或罪行重大的被告可處終身監禁或10年以上監禁；「積極參與者」處3年以上、10年以下監禁；「其他參與者」可處3年以下監禁。



聽過控方陳述法律立場後，陳慶偉法官直接問控方，認為哪些被告應被列入「罪行重大」、「積極參與者」或「其他參與者」。然而，萬德豪多次以控方一般不能透過陳詞去影響法官對量刑的決定未有正面回應，但陳慶偉法官笑言，控方心中對判刑一定有立場：「一旦法官對戴耀廷判處罪責最輕的第三級判刑，控方一定會隨即提出上訴。」

經過休庭一番思量後，萬德豪表示雖然難以指明各被告屬於哪個分級，但第一級「首要分子」理應包括罪行的組織者和領導者，否則違反常理：「這好比買兇殺人者雖然沒有實際動手，但必然是首要分子」。

### 戴耀廷一方：

#### 《國安法》判刑分級制不適用 促判囚兩年

不過代表戴耀廷的資深大律師黃繼明，就提出大相逕庭的判刑立場，認為本案涉及的是串謀顛覆國家政權罪，只屬於串謀罪行而非國安罪行，所以《國安法》的判刑分級制不應套用於串謀罪行，最多僅作量刑參考。

黃繼明表示，《國安法》於2020年6月30日晚上生效不久，戴耀廷便退出初選謀劃，他既不能投票否決《財政預算案》，亦無法控制當選者意向，認為法庭判刑時只應考慮他於《國安法》生效後短時期內的行為。

據此，黃繼明直言「有野心甚至大膽地」建議法庭將戴耀廷列入「其他參加者」的判刑級別，以監禁3年為量刑起點，並就按慣例給他三分一的認罪扣減，最終刑期應為兩年（戴耀廷目前已還押超過3年）。

李運騰法官聞言禁不住說這提議確實大

膽，戴耀廷自己亦不禁大笑。陳仲衡法官提醒辯方，戴耀廷過往曾經犯案而留有案底，更一度反問如果戴耀廷被歸類為「其他參加者」，那麼誰人才是「首要分子」？

### 陳慶偉法官：

#### 《國安法》後

#### 戴耀廷唯一繼續參與謀劃

黃繼明進一步陳詞，指戴耀廷本人並無參選初選，亦無法控制其後當選者否決《財政預算案》，在《國安法》生效後角色輕微。不過陳慶偉法官表示不接納這說法，並引用案中證供反駁，指戴耀廷於2020年7月16日只是宣稱「休息」，其後不但沒有停止及退出初選謀劃，更甚的是仍打算進行民意調查以向當選者施壓。他其實可算是該屆立法會選舉宣布延期後，唯一繼續參與謀劃的人。

陳仲衡法官則以電影《星球大戰》的角色比喻初選謀劃角色，指各被告試圖促成「立會過半」，繼而無差別否決《財政預算案》，就猶如透過「35+初選」選出35名「白兵」(Stormtroopers)，但「我們(法官)要找出的是謀劃背後的「黑武士」(Dark Vader)」。

### 陳仲衡法官：

#### 本案早有預謀

#### 好比一年前部署搶劫

黃繼明繼而強調，初選原本沒有違法，直至《國安法》生效之後，各人繼續參與才



戴耀廷妻子(右)日前亦有到法庭聽審。

法官庭上指，戴耀廷(前排左二)早於案發1年前已籌劃35+顛覆政權的行動。







35+ 顛覆政權案的主審法官李運騰（左起）、陳慶偉及陳仲衡。



代表戴耀廷的資深大律師黃繼明，建議法官將戴耀廷判刑兩年。

### 陳慶偉法官：

#### 戴耀廷目標

#### 顯然是要推翻「一國兩制」

陳慶偉法官另關注戴耀廷曾撰文提出

「變成違法」，促請法庭不要就《國安法》生效前的事懲處戴耀廷。陳仲衡法官這時候又以搶劫比喻初選謀劃，反問：「假如我們3位法官有意搶劫銀行，並提早一年籌劃劫案，即使未成事就被捕，但我們一年前的計劃是否與判刑無關？」

陳慶偉法官亦進一步追問：「假如有意搶劫的人串謀別人籌劃劫案，更愚蠢地將計劃寫在紙上，例如寫明『打劫十步』後被警方檢取，為何不能成為呈堂證據？」陳慶偉法官直言法庭並非要就《國安法》生效前的案發背景作懲處，而是要就戴耀廷長期以來並早有預謀的串謀計劃作懲處，「我肯定這就是正確的量刑做法」。

「攬炒十步」，當中最後三步雖未實現，但涉及提倡解散立法會、引發血腥鎮壓和鼓吹國際制裁。黃繼明則辯稱上述言論純屬「博奔論」推演，戴並非要鼓吹暴力。惟陳慶偉法官認為戴耀廷不斷重複這倡議，其目標顯然是要推翻「一國兩制」。

黃繼明花上不少篇幅重複論點，期間3位法官直接作出了3項裁定，包括不接納《國安法》生效前發生的事與戴耀廷的罪責無關；不接納戴耀廷於《國安法》生效後參與初選的角色輕微；以及辯方毋須再花時間闡釋內地刑法如何界定「首要分子」，因為案例只容許法庭考慮與《國安法》相關的內地法律。

被指是案中「組織者」的戴耀廷、區諾軒、趙家賢、鍾錦麟和吳政亨已完成求情陳詞，法庭正陸續聽取其他被告的求情，將於聽取全部45名定罪被告的陳詞過後，才擇日判刑。



戴耀廷曾撰文提出「攬炒十步曲一」，法官認為其目標是要推翻「一國兩制」。



外國勢力

資產被凍結

00萬 580人受害

遭前僱員入稟清盤



黎智英被捕當日，警方帶他回到壹傳媒集團進行蒐證工作。

壹傳媒創辦人黎智英及《蘋果日報》3間相關公司，涉嫌串謀勾結外國勢力及刊印煽動刊物，相關審訊仍在進行中，控方已經完成舉證，目前正等候法庭於7月24日開庭處理黎智英一方提出的毋須答辯申請。

與此同時，案中其中一名被告，蘋果日報有限公司遭兩名被欠薪前僱員入稟申請清盤，高等法院亦於7月3日開庭處理。



《蘋果日報》自2021年6月24日停刊至今逾3年，尚有員工被欠薪。



# 涉串謀勾結

# 欠薪4,9

# 蘋果日報有限公司

黎智英有多案在身，已還押將近4年。



精彩影片  
請掃QR code

## 《蘋果日報》

2021年  
6月24

日停刊，至今超過3年，但3間公司仍然有員工的當月薪金、未放的有薪年假及代通知金尚未發放。根據兩名入稟追薪的員工向法院提供資料，單是蘋果日報有限公司被欠薪的員工就有580人，涉款4,900萬元。

### 僱員補償援助基金已介入

猶幸僱員補償援助基金管理局已經介入處理事件，員工一方代表亦向法院表示，相信公司有機會清還欠款，法庭因而將案件押後至11月16日再提訊，等候雙方協商結果。

兩名前員工為陳漢榮及楊于澄，他們以債權人身份，於今年4月入稟申請前僱主蘋果日報有限公司（答辯人）清盤。答辯人未有派代表出席清盤聆訊，但呈請方向法庭申請將案件押後4個月，以待跟答辯人繼續商討，並透露答辯人有可能可以還清款項。法庭最終批准押後。

根據《破產欠薪保障條例》規定，但凡欠薪個案，都要啟動針對僱主的清盤或破產呈請，破產欠薪保障基金

才可向合資格的申請人發放特惠款項。因為今次針對蘋果日報有限公司的清盤呈請，勞工處已陸續向該公司的前員工發放破欠基金特惠款項，相當於欠薪約一半至三分之一。

### 停刊後陷追討欠薪拉鋸戰

由於《蘋果日報》停刊後，3間相關公司的資產被凍結，更被臨時清盤人接管，被拖欠薪金的員工開始了漫長的追薪拉鋸戰。即使是首批到勞資審裁處申索欠薪的員工，雖然早在2021年9月已取得裁斷證明書，惟欠薪支票仍遲遲未有到手。

要等待公司官司完結，解凍資產支付欠薪遙遙無期，因此被欠薪員工只剩下申請破欠基金一途。只是員工又要面對另一困難，啟動破欠基金補償程序，得先有人申請公司清盤，相關律師費開支並非一名突然失去工作、又被拖欠薪金的員工能輕易應付，還要計算付出的律師費是否「划算」。即使有可能申請法律援助，但亦要經過資產審查符合相關資格。在種種原因影響下，直至今年4月，才有員工入稟提出清盤呈請。❶



疫情停工兩年 生意蝕過 100 萬

重新起步  
林秀怡：  
可以再由無變有

17 歲參加無綫訓練班入行，林秀怡畢業後陸續有演出機會，省吃儉用儲了第一桶金，跟好友夾份在旺角開餐廳，其後更擴充投資食物工場。

然而，好運未有一直追隨。2018 年母親患重症，林秀怡耗盡積蓄為母親尋醫治病。未幾遇上疫情，不但幕前停工近兩年，食物工場的投資亦蝕過 100 萬，更被迫退股美容院。

默默耕耘 16 年，從零到有至再度歸零，她不怨天尤人：「我不過是重回起步點，相信努力，也可以從頭再來，由無變有。」

文 Jobbie 攝：Cody

場地提供：

Glasshouse Greenery@K 11 Musea

一場疫情，林秀怡過去 16 年的努力付諸東流。



## 訪問馮盈盈後被狠批

林秀怡早前主持節目《流行都市》，訪問嘉賓馮

盈盈，被指明「窒」對方：「你真係好優雅？點樣可以做到？」  
備受抨擊。

馮盈盈事後開口護航，解釋對方在搞氣氛。林秀怡承認有看網上留言，

但沒放上手：「我有點奇怪，觀眾竟然有這個感覺。其實，我上過盈盈《後生仔傾

下偈》節目做嘉賓，知她玩得，所以才說那番話。」

自認性格「FUNNY」愛開玩笑，卻鮮有惹人誤會：「或者  
我沒攻擊能力，你看我身形，是人家兩倍，沒本錢呀。還有，  
一直以來遇到的人都待我很好。」

電視台出名競爭大，沒有條件成為別人假想敵，因此交到不少知心  
友。閨蜜黃美棋、朱智賢尤其愛跟她吐露心事：「還有孫慧雪，我們同  
期出道，以前開工等埋位，都會講心底話，但我每次聽完都忘得一乾二  
淨，要她重頭再講。」

## 感謝安德尊扶一把

前年開始，跟被外界標籤為「大聲多口」的大王安德尊合作《流行都  
市》，林秀怡形容自己十分適應，還感謝對方扶了自己一把：「最初開  
工，跟其他主持未合作過，因此我說話不多，比較靜。後來大王用他  
的方法令我盡快跟大家熟稔，於是經常撩我傾偈，他又喜歡讚人，  
我很快融入了這個大家庭。」她笑說自己聲音大，兩人同場錄影的  
話會「好大鑊和好嘈」：「但工作環境十分愉快。」

如她所言「遇到的人都待她很好」，加入《獎門人》擔任獎老，同樣「全部  
人未合作過」。曾志偉、阮兆祥及錢嘉樂等不時分享做遊戲節目心得：

「他叫我要隨時做好準備，到適當時機，就會TC我們幾個新  
人出來，是真的放錢入我們袋。不過，我們能消化

幾多，掌握幾多，又是另一回事。」



林秀怡形容自己已融入了《流行都市》這個大家庭，工作愉快。



能夠加入《獎門人》擔任獎老，  
林秀怡感激曾志偉給予機會。



加入《流行都市》初期，多得安德尊扶  
持，林秀怡才可以盡快適應工作。



精彩影片  
請掃QR code





林秀怡說自己沒有攻擊力、沒「本錢」，大家同意嗎？



沒有演出的日子，林秀怡唯有回到餐廳坐鎮，由樓面做到廚房。

節目早於五月結束，但一班人相處了一年有多，她有點不捨：「就似相處了一段長時間，突然沒機會見面。」

### 返餐廳做樓面廚房

看得出林秀怡十分珍惜與同事的相處，或許是因為接近兩年沒有幕前工作，她承認當時曾經擔憂：「不知是否之前工作表現差？所以大家不再找我？想到頭爆都沒有答案。」

事實上，疫情期間很多藝人都開工不足，有些甚至被迫轉行。直至今日，林秀怡依然感到不安：「始終要生活，又不是衣食無憂。但都只是想一下，之後便自動專注工作。我有句口頭禪『諗嚟都有用』，所以不應浪費精神，尤其公司給我這麼多機會，更要用心做好。」

那段沒有演出的日子，林秀怡唯有回到餐廳坐鎮，由樓面做到廚房：「幸好，我很容易忘記不開心事，沒有人會一世好運。」現時偶爾都有回餐廳幫手，但大家都希望她不要再出現：「這表示我無工開。」

### 增肥20磅拍首部電視劇

林秀怡說，她人生百份之九十的好運氣，都已用在入讀訓練班：「我好喜歡演戲，能夠成為職業，真的好幸運。」16年前，她連妝也沒有化便去面試，過三關後，公司通知她做體檢，她還在猶豫：「因為好怕打針抽血，當時還表示要考慮一下。」

她是第23期訓練班，同班有二十多位同學。她率先跑出，第一個角色要她增二十磅，在《女人最痛》中扮演肥妹，當時她一口答應：「難得監製林志華肯用我，加上本身有肉地，增肥好容易。」



來自單親家庭，林秀怡與媽媽感情親密。



與朋友合作開的餐廳，林秀怡想不到疫情後可以倖存下來。



多年以後，大部分同

學已轉行，稍有知名度的楊潮凱已離巢外  
闖，留下來的鄭詠謙因在《福祿壽訓練學院》扮林  
峯，終於被王祖藍賞識。另一位吳綺珊則在處境劇有固定  
角色：「其實大家早已裝備好，就等一個機會。」

## 鄭嘉穎胡杏兒收工教演戲

做主持工作前，林秀怡演過不少劇集，包括在《怒火街頭  
2》中飾演壞女孩，得到觀眾注目：「不知甚麼原因，演的角色  
都好慘。這個角色要哭、要除衫，更要跳樓。好彩遇到鄭嘉穎和  
胡杏兒，願意收工後留低教我揣摩角色，否則都不知怎去做。」  
另一個讓她感到人情味的人，是演過她父親的秦沛：「有時  
深夜收工，Paul哥會順道送我返天水圍。他說如果我是男孩，  
可以在他家借宿。」

## 投資生意有賺有蝕

初入行，難免由路人甲、護士等角色起步，月薪雖然只得數  
千，但工作時間長，所以花費很少，更何況她「唔鍾意扮靚買  
嘢」：「17歲剛畢業的女生，有甚麼使費？我將全份糧交給媽  
咪，外出吃飯她負責埋單，平日支出我都是八達通支付。」  
入行第七年，儲夠錢跟好友夾份開餐廳做生意，做  
老闆不是因為他有甚麼大野心：「我向來饞嘴，



林秀怡難忘鄭嘉穎與胡杏兒拍攝《怒火街頭2》時悉心教導。



《怒火街頭2》角色難度極高，林秀怡的演出獲觀眾讚賞。

拍攝《女人最痛》，林秀怡要增肥20磅演出，這是她入行之後第一個角色。





（餐廳）拍檔就愛鑽研廚藝，一直夢想做飲食，所以兩個人都有團火，由選擇食材到杯杯碟碟都親力親為。」

餐廳開業數年生意不錯，他們於是再投資百萬開設食物工場，後來在疫情期間結業。同期，又有朋友叫她投資美容院：「開始時不用投入資金，後來生意不好，我蝕了十多萬，用光積蓄唯有止蝕離場。」

## 沒有人會一世好運

誠如她所言，哪有人一世好運？受疫情影響，餐廳經營困難面臨停業危機，食物工場也要結束。所謂禍不單行，這個時候母親又患重病，又要花費大筆金錢，但林秀怡沒有生出任何負面情緒：「錢，需要時就要用，沒有甚麼比生命更重要。」

縱使在最艱難時候，她也沒想過放棄幕前演出：「始終喜歡演戲、做主持，若當時搵到工，可能便會放棄。但我又會這樣想，世事無常，或許幾年後我已不在人世，當然要做自己喜歡的工作，開心過每天。」

由零到有至復歸原地，林秀怡猶如坐過山車，她慶幸人生中有這些經歷：「我覺得人生有高低起落很不錯，否則生活太過平淡無趣。由有到無，我不過是重回起步點。既是這樣，我也可以再變有。只要肯努力，無論遇到甚麼挫折、失敗，都一定可以翻身。」

敗，都一定可以翻身。」



喜歡演戲、做主持，林秀怡慶幸自己入了行，做自己喜歡的工作，開心過每天。

## 後記 遇到的都待她很好

因工作通告臨時改動，為節省車程，男朋友開車載林秀怡來訪問地點，然後又送她返回電視城，一直靜靜地在鏡頭外等她。

來自單親家庭，林秀怡自小希望有個安樂窩跟母親同住。男友為了圓她的夢，兩人四年前合資買樓，男友付大部分首期。

近年樓價大跌，林秀怡有點後悔，但男友卻有不同想法：「他說我們自住，每月供款當儲蓄，毋須想太多。」

再次證實，林秀怡遇到的人，都待她很好。📖

過去十幾年的人生猶如坐過山車，但林秀怡慶幸有這些經歷。

為了讓林秀怡圓夢，男友4年前與她合資買樓，更付了大部分首期。









奧運是四年一度體壇盛事，今年將於7月26日在法國巴黎正式舉行。

巴黎作為時尚之都，除了各大運動項目吸引眼球外，由奧運引伸的時尚魅力同樣受到高度關注。今屆奧運得到不少頂級時尚品牌發功贊助，由火炬、獎牌到隊服都由各大時尚巨頭發功打造，今期我們就解構一下巴黎奧運引發的潮流效應，以及相關的熱搜單品。

文：Mike Chan

## 時尚之最

# 拜巴黎奧運



### 吉祥物 Phryges 你要知

今屆巴黎奧運吉祥物名叫「Phryges」，採用源自法國國旗的藍、白、紅三色，胸前有金色2024巴黎奧運會徽，靈感來自法國大革命的「Phrygian Cap」，象徵自由和快樂。



Chaumet負責打造的奧運獎牌，以高級珠寶技藝加上艾菲爾鐵塔的金屬鐵片製成，別具意義。



Louis Vuitton為今次的奧運獎牌及火炬設計了專屬行李箱，極度注目。

### Chaumet 打造獎牌

### Louis Vuitton 炮製火炬行李箱

許多人說今屆巴黎奧運將會是史上最時尚的一屆，當然與大會合作伙伴LVMH集團的助功不無關係。

先說奧運獎牌，今屆由LVMH旗下法國珠寶品牌Chaumet負責打造，設計有着非一般的意義，獎牌表面有充滿折射感的立體刻面，不但華麗感十足，中間的物料更是取自維修艾菲爾鐵塔時所用的金屬鐵片，Chaumet就將其打造成象徵法國國土形狀的六邊形，再以高級珠寶中的鑲嵌技術使用在獎牌之上，既華麗亦大氣。

LVMH旗下品牌Louis Vuitton也為今次的獎牌設計了專屬行李箱。同時，LV亦為法國設計師 Mathieu Lehanneur 設計的水波紋聖火火炬提供專屬盒子，確保能保護及展示火炬的美態。



## 精心打造開幕禮服+運動服

法國隊作為東道主，今次在開幕禮服裝上亦成為時尚焦點，由著名法國奢侈品牌LVMH旗下的百年男裝品牌Berluti精心設計，以燕尾服風格為主題，除了加入法國國旗紅、白、藍的暈染顏色作為點綴，更為一眾女選手製作無袖款式，配上Berluti的Shadow運動鞋或Lorenzo皮革鞋，在運動造型下流露出法式紳士與淑女美態。

至於客製化隊服，就由街頭服飾品牌Pigalle 創辦人兼藝術總監Stéphane Ashpool與法國運動品牌Le Coq Sportif總共歷時兩年開發，有趣地將法國國旗的藍、白、紅色，以暈染漸層的方式融入不同項目的服飾中，更會因應每種運動傳統，加入獨特設計及不同物料。

據說Stéphane Ashpool為了令裝束看上去更具法式時尚感，特意將國旗中的亮白色微調，除了供奧運、殘奧運動員及教練團隊於比賽或領獎時穿着，往後更會精選出多款單品公開販售，粉絲們要留意。

時尚代表的法國既為東道主，早前就釋出開幕禮服裝，由Berluti精心設的禮服以紅、白、藍暈染顏色作點綴。



# 潮



Stéphane Ashpool操刀的隊服既具功能性亦充滿時尚感，未來會精選多款單品公開販售。



2015年Stéphane Ashpool曾獲ANDAM（法國時尚藝術發展協會）時尚大獎，其創立的品牌Pigalle更與Nike、Chanel合作，獲高度關注。



## 奧運別注

## OMEGA 官方紀念作

OMEGA作為官方計時品牌，指定動作當然是推出巴黎奧運紀念作。

全新Speedmaster系列Chronoscope一共推出四款43mm新作，設計上以巴黎奧運的金、黑、白色系為基礎，不鏽鋼錶鏈版本搭配陽極處理鋁錶圈。至於另一款18K Moonshine以金錶殼配上陶瓷錶圈及白色珍珠紋錶盤，更在上世紀四十年代的「蝸紋」設計上印有三個獨特的計時刻度。另一亮點當然是錶背壓印Paris 2024字樣和奧林匹克五環標誌，搭載OMEGA 9908/9909 同軸擒縱大師天文台認證機芯。

黑色皮錶帶  
\$74,700  
不鏽鋼錶帶  
\$77,400



錶背有鏡面拋光的2024 Paris字樣、圖案標誌以及奧林匹克五環。

## 奧運狂熱

## 巴黎性價比手信逐樣數



## 法包香味郵票

今年French May法國郵政(La Poste)推出了一款全新法包郵票，由著名法國插畫家Stéphane Humbert-Basset操刀，用上「Scratch-and-sniff Technology」技術，只需輕輕用手指在郵票表面擦拭，新鮮出爐的法包香氣即從郵票散發出來。

## La Maison du Chocolat 奧運朱古力

法國頂級朱克力品牌La Maison du Chocolat絕對是不容錯過的手信選擇，奧運期間推出巴黎奧運系列朱古力，朱古力和包裝上加入了吉祥物Phryges圖案，既美味又有打卡價值。



Zoe在巴黎奧運揭幕前，發表了全新奧運代表隊制服系列。

## 運動巨頭 Nike

## 釋出奧運 Blueprint 新系列

Nike在巴黎奧運前夕推出新系列「Blueprint Pack」，一口氣推出13種全新的鞋款，包括為田徑運動員升級的釘鞋Nike Victory 2與Nike Maxfly 2、新款籃球鞋Nike G.T. Hustle 3、新款足球鞋Nike Mercurial等等。

據悉新作是將旗下Air技術再度革新提升，研究人員與設計師運用人工智慧和演算法工具，以前所未有的精確度，探索Air科技如可幫運動員打破極限。「Blueprint Pack」系列將會於7月公開發售。



今年奧運新增霹靂舞項目，Nike特別花了四年時間，研究名為Nike Jam的霹靂舞鞋，設計上結合多種功能性素材，幫助舞者隨心所欲舞動。





親民入手

## Swatch 奧運別注

與此同時，膠錶代表Swatch亦推出三枚官方奧運別注手錶，分別為Blue Heelflip、Purple Rollshot，以及Green Backside wave，設計滲入本屆巴黎奧運元素，錶帶印有Paris 2024以茲識別，售價親民。

Green Backside wave \$670

Blue Heelflip \$1,010

Purple Rollshot \$590

18K Moonshine金錶殼與錶鏈搭配陶瓷錶圈。真皮錶帶 \$258,300 金錶鏈帶 \$405,900

必看!

## 各國隊服追加!

不少國家隊運動員的隊服已陸續公布，不約而同都是由不同品牌精心打造的功能時尚力作。



日本隊服由asics負責設計，用上象徵日出的紅色漸層，呼應日本國旗。



美國開幕禮服請來Ralph Lauren設計製作，結合美式學院風與運動元素的设计。



Emporio Armani與意大利奧委會合作，隊服既具現代風格更融合優雅與實用性。



加拿大隊與當地運動服飾品牌Lululemon合作，隊服以紅白色配上加拿大楓葉元素。



### 國民至愛Merci布袋

法國國民其中一間最喜愛的生活百貨店Merci，除了是一家極有趣的Select Shop之外，更推出了自家Tote Bag，不但以Organic Cotton製成，更有多種顏色選擇，售價不到二百港元，送禮自用都方便。





香港夏天炎熱潮濕，戶外活動容易中暑，室內吹冷氣又容易有冷氣病，點算？

註冊中醫師、湖南中醫學院中醫內科博士李灼珊認為：「中醫學上，夏天陽氣極盛，其實是養生好時機。」但她補充，香港夏日溫度極高而且濕氣重，可能使陽氣過盛，容易外洩損耗，因此需要調理身體順應夏季的炎熱天氣之後，才可以真正養生。

文：Charlotte

圖：photo-ac.com (湯水相片由李醫師提供)

## 清熱養生食療

# 防中暑抗冷氣病

夏季是天地之氣上下交合，萬物開花結果的季節。「我們應該像花朵一樣，在清晨時展開，讓陽氣向外發展。」李醫師的意思，夏天是健身、調養、工作和創造的最佳季節。

### 避免虛邪賊風冷氣病

可是，炎熱的大都會中，只要在室內，差不多都是冷氣開放。大家亦樂於享受由熱燙燙的室外，走入「涼浸浸」室內的快感，久而久之更變成依賴冷氣。夏天本應是健身、創造、讓皮膚呼吸排汗的季節，但現時竟變成開冷氣的



吃生冷喝凍飲只是片刻享受，實際容易令風邪入侵。



註冊中醫李灼珊中醫師

### 草菇冬瓜豆腐湯

材料：冬瓜一片、草菇10粒、豆腐1盒、瘦肉1塊

功效：解暑養胃、降壓益氣血。

做法：

1. 瘦肉汆水備用。
2. 冬瓜留皮及籽切塊，草菇開邊，豆腐切粒。
3. 將所有材料加適量水投入鍋中，中火滾30分鐘即可。可飲湯並食用冬瓜、草菇、豆腐。



開冷氣要注意不要調得太低溫，24至26度攝氏最為理想，尤其剛從高溫室外走入室內之時。







戶外高溫下令體溫驟升流汗，要抹乾汗水及多喝水，減少水分流失。

美好時光，刻意將溫度調得低如冬季，享受風涼水冷。

「夏季時候毛孔張開，冷氣會從毛孔滲入人體，就是中醫學說的『虛邪賊風』，對身體帶來極大影響。」李醫師解釋，虛邪乘虛很多時症狀輕微，如作感冒或頸部僵硬（就是開冷氣睡覺時「瞓捩頸」），有機會導致面癱或血液循環不良的中風。李醫師提醒大家要注意調節室內溫度：「炎夏日子應該盡量減少使用冷氣，避免冷氣風力過大，更要調節適當溫度。」

## 清熱小吃生冷多吃瓜

飲食方面，夏季應該多食用清涼解熱的食物，如西瓜、哈密瓜、合掌瓜、綠茶、清補涼糖水、竹蔗茅根糖水、草菇冬瓜豆腐湯等等。此外，定時找中醫師進行拔火罐或刮痧療法也有助清熱醒神。

總之，夏季要保持良好健康，必須先適應炎熱天氣，再相應地調節身體。減少使用冷氣、避免室內溫度過低，食用清涼食物，都有助於在炎夏日保持健康。

## 夏季養生清爽食療推介



### 哈密瓜雞腳生津湯

材料：哈密瓜半個、雞腳5隻、蓮子2兩、淮山1兩、沙參1兩、薏米1兩。

功效：止渴防暑氣，養顏除煩熱。

做法：

1. 雞腳先去趾氹水備用。
2. 哈密瓜切塊，蓮子、淮山、沙參、薏米先浸10分鐘。
3. 將所有材料加適量水投入鍋中，先以大火煲30分鐘，再以中火煲2小時即成。



### 南瓜番茄湯

功效：補中益氣、健胃生津。

材料：南瓜500克、番茄4個、紅棗6粒、瘦肉一塊

做法：

1. 瘦肉氹水備用。
2. 南瓜去皮及瓢切粒，番茄開邊，紅棗去核。
3. 以少許油於鍋中爆香南瓜及番茄，及後加適量水。滾起後再加入瘦肉及紅棗。
4. 先大火煲半小時，再以小火煲半小時即成。可飲湯並食用南瓜、番茄、紅棗。

### 節瓜粉絲蝦米

功效：理氣開胃、驅暑利大小腸。

材料：節瓜1個、粉絲1束、蝦米50克、肉碎200克

做法：

1. 節瓜去皮切粒，粉絲加水浸軟，蝦米加少許酒及水浸軟。
2. 先以少許油爆香蝦米及肉碎備用。
3. 鍋中加入適量水，滾時加入節瓜，中火滾10分鐘後加入蝦米肉碎，再滾20分鐘後加入粉絲，再略滾即成。🕒



### 合掌瓜炒木耳

功效：理氣化痰、滋潤解燥。

材料：合掌瓜1個、鮮蘑菇100克、甘筍1條、白果100克、木耳50克、蒜蓉1茶匙

做法：

1. 合掌瓜切片，甘筍去皮切片，木耳浸發後撕成小片。
2. 鍋中下適量油，下所有材料翻炒，最後下蒜蓉略炒，至所有材料全熟即可。

註：合掌瓜剖開後會流出黏手液體，處理時宜戴手套。





「35+」顛覆政權案被告求情

法官拒納戴耀廷角色輕微

要揪謀劃背後黑武士

P.30



疫情停工兩年

生意蝕過100萬

重新起步

林秀怡

可以再由無變有

P.36

