



# 公眾泳池局部關閉

## 39泳灘只開21個



雜誌

# 長年未解決

# 救生員不足



胡啟榮  
港九拯溺員工會  
副主席

### 本刊記者直擊

## 捱貴電酷熱不敢開冷氣

# 劊房戶煉獄之夜

目  
錄  
/  
C  
o  
n  
t  
e  
n  
t  
s

- 003 堅 評 積極推進大灣區民生合作 破解民生難題

---

- 004 消暑難求 公眾泳池局部關閉 39泳灘只開21個  
救生員不足長年未解決

---

- 012 酷熱難耐 《堅雜誌》記者深水埗直擊  
高溫侵襲 捱貴電不敢開冷氣  
劊房戶煉獄之夜

---

- 018 亡羊補牢 專才子女填補學額 減班 殺校趨勢不變  
學界促開放 招收非本地學生

---

- 024 世紀大案 8.18流水式集會案  
黎智英 李柱銘 等七人終極敗訴  
終院：毋須全盤跟隨英國判例

---

- 030 即捕即審 全國20多個城市爆發示威衝突  
新首相匆忙加快司法系統應對  
英國速告速判阻嚇暴亂

---

- 036 娛 樂 回望人生低潮 走出暴食陰影  
何泳芍 黑與白的選擇

---

- 042 飲 食 中秋月餅創意無限

---

- 046 健 康 奧運金牌運動員江旻憻展現素食力量



**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



## 積極推進大灣區民生合作 破解民生難題

長者醫療券大灣區試點計劃取得實質性進展，政府今年初宣布將7間位於粵港澳大灣區的醫療機構納入計劃，讓合資格的香港長者在在大灣區使用醫療券時有更多服務點選擇。本月（8月）14日，政府宣布其中已有5間醫療機構已展開醫療券大灣區試點計劃，餘下兩間將於下月開展。長者醫療券大灣區試點計劃廣受好評，有助緩解香港正面對的公共醫療服務供需失衡等重大民生難點問題，也為大灣區民生領域合作開啟新的路徑，值得進一步推廣。

納入計劃的7家內地醫療機構，其中，廣州市中山大學附屬第一醫院及中山陳星海中西醫結合醫院，已分別於6月至7月開展服務。本月14日起，深圳新風和陸家醫院、深圳愛康健口腔醫院和深圳紫荊口腔門診部/深圳朱勝吉口腔門診部也展開試點服務。其餘兩家，分別為南沙中山大學附屬第一醫院南沙院區、東莞東華醫院也將於下月展開服務。政府預計，有170萬名合資格的長者可以使用這項試點服務。

曾經使用過這些大灣區醫療機構服務的香港市民反映，內地醫療機構服務質素和水平不俗，器材先進，對醫療服務有信心。而相關服務又可預約，減少排長隊之苦，價格則遠低於香港的私家醫院，部分醫療機構的收費只需香港約三分之一，有些納入計劃的醫療機構，更在口岸設有專車，免費接送香港市民往返醫療機構，提供貼心服務。

內地醫療機構提供的服務受到香港長者的歡迎，隨着試點的進一步推進，未來更有機會擴展至更多的內地醫療機構，相信可以吸引更多香港本地市民前往內地看醫生。

看病難是香港長期未能解決的民生難點問題，本地人口老化，醫療服務的需求不斷上升，但醫生及護士人

手短缺，尤其是公立醫院，聘用不足一半的醫生，卻須為九成的患者提供醫療服務，結果是導致大部分患者都須長時間地排隊輪候，遇到有重大流行病暴發，則醫院會出現人滿為患的嚴重問題，市民的不滿也會迅速升溫。

只靠香港自己努力，難以在短時間內解決看病難的問題，一來培育醫生、護士需要較長的時間，政府雖有意增設第三家醫學院，但即使立刻規劃、興建，也需要十年八載才能成事，是遠水救不了近火。而從外地引入醫護人員，也不像想象中容易，成功引入的人數很有限。

相比之下，內地醫療科技和服務水平發展迅速，大灣區內地城市的土地資源、人力資源較充裕，醫療服務和藥物的成本較低，透過大灣區的合作，讓一部分有服務需求的人士，可以便利地前往內地就醫，一來可以為解決香港看病難的民生難點問題，打開了新的路徑，二來也可以促進內地的醫療服務發展，可以說是兩利雙贏的政策。

民生合作也是大灣區發展的重要組成部分，自中央頒布大灣區發展綱要以來，粵港澳三地在民生合作方面已經取得較大的進展，其中包括在廣東省就學的港澳學生，有更多的學校可選擇，目前在大灣區內地城市就讀的中小學生已超過8萬人，港澳青年在內地創業的機會也大幅提高，類似深圳前海青年夢工場的青年創業基地在大灣區有多達87家，為青年發展提供更大的支持，香港服務提供機構在廣東開設的養老服務機構有7家，在內地居住的港人也可以便利地購買內地保險。

大灣區民生合作有光明的前景和寬廣的道路，期待特區政府進一步打開思路，在更多的民生領域，推進大灣區合作，為市民創建更優質的生活。🔗

# 灘只開21個

# 解決



公眾泳池局部關閉

39泳

救生員不足

長年未

胡啟榮：  
「新血不足，在職  
的又轉職離去。」

今年夏天香港非常酷熱，市民都各施妙法消暑，除了自攜「風扇仔」散熱之外，亦有人喜愛到公眾泳池或泳灘暢泳一番。不過，今夏因救生員仍舊短缺，開放供市民使用的公眾游泳場所持續受限。

據了解，康文署轄下 45 個公眾泳池之中，一度超過 6 成需要局部關閉部分設施，全港 39 個公眾泳灘更只開放了 21 個，預計情況會持續影響整個夏季。

現職救生員的港九拯溺員工會副主席胡啟榮形容今年情況比去年更嚴峻，只有 21 個公眾泳灘開放，比去年還要再少 1 個，背後原因依然是老問題，救生員招聘出現困難導致人手短缺：「連公務員長工都欠 100 人，季節性（救生員）更加請不到人。」

文：昭仁 圖：黃冠華

胡啟榮指如果可以「補錢」，救生員其實樂意自願性延長工時，紓緩人手不足的影響。



季節性救生員和公務員救生員皆人手緊張。



全港 39 個公眾泳灘只開放了 21 個，救生員不足是主因。

# 康

樂及文化事務署轄下的公眾泳池和泳灘救生員人手，一直由公務員救生員和季節性救生員所組成，因為單靠公務員救生員不足以應付每年泳季的服務需求，所以署方會招聘季節性救生員作人手補充。

## 胡啟榮： 今夏仍欠約700名救生員

近年來，季節性救生員都面臨招聘不足的情況，甚至連公務員救生員亦難請人。胡啟榮解釋：「整個夏天需要2,200、2,300人左右，現在應該還欠700人，季節性救生員起碼欠600人，長工（公務員）大概欠200人，導致這麼多公眾游泳設施都開放不了。」

為了應付泳季需求，署方不惜改動救生員人手編制。胡啟榮說，原來要10個救生員才可以開放所有設施，現時8個就已經達標。如此一來，雖然盡可能滿足了市民的使用需求，但安全性亦相應降低。

## 公開招聘難 私人屋苑「搶」人

「最開頭是季節性救生員招聘不足，然後很快衍生到長工，繼而就是設施開放不足。」胡啟榮解釋，康文署今年一如以往，有在地鐵、巴士、學校等作季節性救生員的招聘宣傳，惟面對私人市場和其他行業競爭，請人越來越難：「私人屋苑基本上會開設

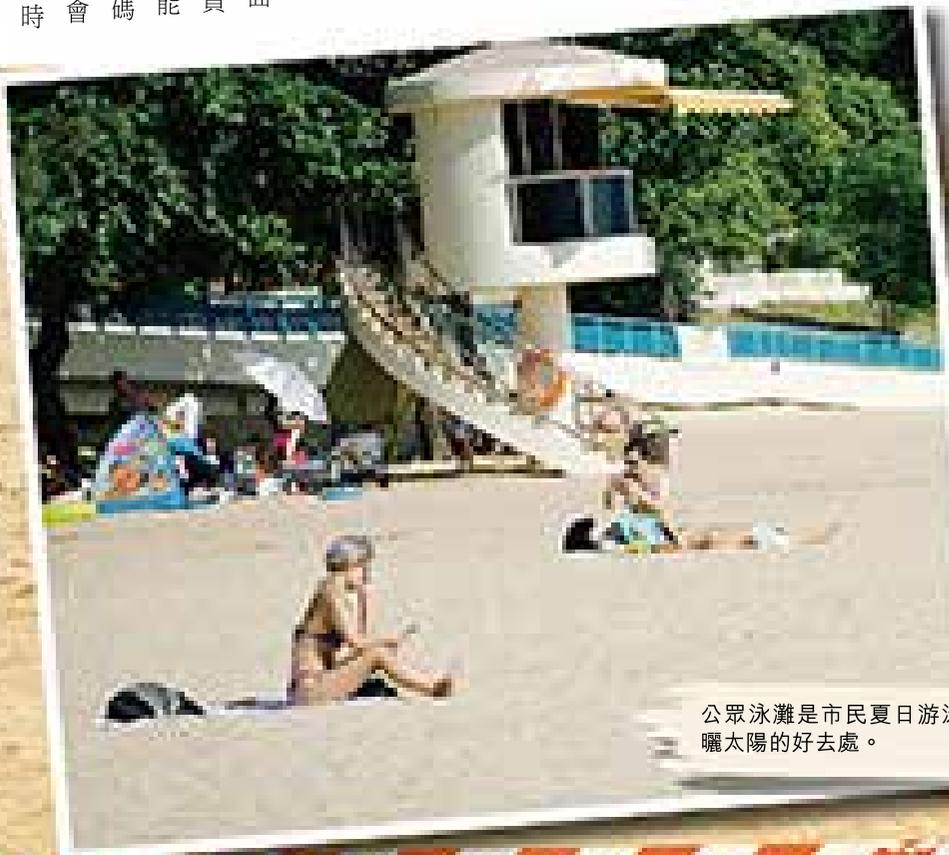
四季恆溫泳池，但你政府只是（開放）夏天，尤其是沙灘，當然搶不到人。他在那邊（私人屋苑）可以做長工又怎會回來做季節性救生員？就算這邊人工比較高，但還是私人屋苑工作比較穩定。」

私人屋苑救生員只需服務會所客人，無論環境或人流複雜性都較低，胡啟榮認為相對而言比較輕鬆和容易應付。

## 職位欠吸引力 不斷考核仍屬技工職系

「這是根本性問題，是行業地位問題，包括晉升機會和人工問題。我們（救生員）需要考核的章比較多，但在公務員職系中，連一個正式名字都沒有，我們在技工級別裏面。」胡啟榮認為在薪酬和晉升前景不理想的情況下，近年連招聘公務員救生員也出現問題：「招聘百多名長工（公務員救生員），可能只有200個人申請，去考核的只有40多人。最近一次考核只有18個及格，人數差得很厲害。」

胡啟榮透露，現時是一方面「新血」不足，另一方面在職人員又轉職離去：「以前長工轉職可能是單位數，但今年非正式統計起碼4、50人轉去了其他工種。以前會用一些季節性人手填補，不過現時



公眾泳灘是市民夏日游泳、曬太陽的好去處。



一名救生員正在瞭望台監察泳客安全。



救生員平時工作專業，在職時定期也要接受考核，但在公務員職系中僅是「技工」級別。



有齊全的救生設備亦需要有足夠的救生員人手去操作。

季節性都請不夠人，又怎樣填補？人手問題不停「左凹右凹」，最後應付不來，於是那麼多場都開放不了。」

公務員救生員需要不斷考核、考章，胡啟榮批評看似專業背後卻只得技工職稱，如此落差之下，職位難言有吸引力，連在職員工都意興闌珊：「其他職系，譬如紀律部隊，接受培訓後就不用再去外面考試，但公務員救生員卻要每三年不停地考核每一個章。」

### 盼檢討職系架構 外判服務於事無補

長遠解決公眾泳池、泳灘救生員人手問題，胡啟榮認為必須盡快開展職系架構檢討，重新檢視公務員救生員薪酬待遇和

晉升階梯，提升職位吸引力，藉此招募更多「新血」並留住業內人才。然而，他覺得政府一直都沒有想要徹底解決問題的決心和態度，署方只是想將6個公眾泳池外判，希望就此解決問題：「職系架構檢討有甚麼門檻？正正是公務員招聘出現困難。我們已經連續三次招聘有困難，到了這一刻，署方居然告訴我們要外判公眾泳池，令同事覺得政府是想將我們全部外判，因此都不再留戀這個行業，有點心灰意冷和失望。」

胡啟榮相信政府救生員為了前途和出路，將會另謀高就，最終受害的只會是市民，剝削了他們水上安全及享用設施的權利。另外，他亦質疑署方九月才去外判有

多大成效，根本無補於事：「暑假這麼多設施開不了，你九月才來外判？這是我非常疑惑的問題。要測試外判是否成功，其實應該在最旺季的時候、人手最短缺的時候去做，透過外判是否可招聘到一些人來公眾泳池、泳灘當值，讓所有設施都可以開放予市民使用，這個才是最重要。」

### 「補錢」代「補鐘」 救生員自願延長工時

望穿秋水仍未迎來職系架構檢討，胡啟榮透露工會其實也提出過一些立竿見影的短期改善措施，建議署方考慮補錢給自



有市民不顧告示提醒，仍舊在封閉的沙灘嬉戲，甚至下水。



救生員是泳客安全的最大保障。



願延長工時的救生員，解決人手緊張情況：「一直以來，沙灘或泳池都有加班補鐘的規定，但因為人手不足，救生員根本是有得鐘補都沒有時間放假，所以大家都不願意補鐘，反而如果加班是補錢的話，同事絕對願意將時間換取金錢，同時亦幫到市民、政府，是三贏局面。」

工會四、五月時已提出這項建議，但政府未有積極回應，延至八月，康文署才試行延長救生員工作時數計劃，每名救生員最多可延長3小時工時，不過有指此計劃中救生員要取得署方「補水」的門檻過高，各區泳池的要求也不統一。康文署回覆傳媒查詢時稱，多次與分區人員及工會代表開會收集意見及商討措施安排，指現時救生員逾時工作只要能增加泳池設施開放數目，無論泳池是否全面開放均可領取逾時津貼。

### 周小松： 關注缺人情況多次反映意見

勞工界立法會議員周小松認為，救生員不足已影響到公眾游泳設施全面開放予市民使用，背後原因是招聘困難導致人手短缺。他反問：「你為甚麼不要那一份工作？最重要考慮是薪酬是否吸引。公務員救生員職系歸納於政府技工職系，薪點由5到8點就頂薪，然後再做十多年八年都是這種工資，是相當低，所以吸引力有限。季節性救生員理論上受制於公務員救生員薪酬水平，會有封頂，但近年已到大概24,000至26,000水平，但跟外面市場比仍競爭不過。」

周小松表示這十多年來，立法會很多議員都關注到救生員短缺問題，亦提議政府要做職系架構檢討。為何遲遲不做？周小松亦難以理解：「連續兩、三年出現招聘困難，其實應該進行職系架構檢討，局方亦可以接受這個做法。我們曾多次反映這些意見給公務員事務局，希望政府可以真真正正聽到工會的要求。」周小松認為職系架構檢討不應該有先後之分，那個職系出現招聘困難就應該盡快去做，更何況他看不到政府現在有做其他職系檢討，導致無暇處理。

### 外判服務風險高 須慎重考慮

康文署計劃在全港人力規模較小的公眾泳池，推出外判救生服務試點，當中包括港島東、大角咀、藍田、東昌街、青衣西南和屏山天水圍等6個公眾游泳池。若進展順利，今年9月就會正式試行外判救生員服務。對於康文署以外判方式解決救生員人手問題，周小松強調自己並不贊成。

周小松透露，康文署其實早於二十多年前，曾分別將兩個公眾泳池外判予私人機構管理，惟當時有一些監管問題浮現：「最後被媒體報道出來，救生員人手不足的時候，或者有人請假的時候，（外判方）就找了一些在那裏負責收錢的同事來頂替。這對泳客安全很不負責，是很嚴重的事件。」

### 監察外判公司 保證服務質素

周小松提到2011年政府取消了外判制度，希望官員不要「好了傷疤忘了痛」：「以前外判遇到過嚴重的服務質素問題，我的看法是外判員工普遍會存在問題，可能是外判公司一下子把人調過來，員工歸屬感相對差一點。另外一點是外判普遍薪金不是那麼高，所以我覺得政府工作或核心的重要工序不應該外判，因為很難保證質素。」

周小松認為救生員職位特別重要，因涉及救死扶傷，政府必須慎重考慮外判救生服務是否適合，更要好好監察外判公司，保證服務質素。

### 林哲玄：

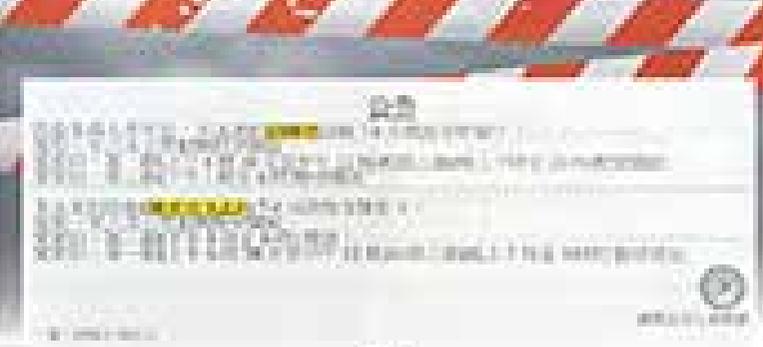
### 游泳有益健康但須注意安全

「游泳是相當好的帶氧運動，游泳時可以用不同泳式，基本身體上上下下的肌肉都會用到。」醫療衛生界立法會議員林哲玄認為，市民閒時去游泳對身體有好處，透過水中做運動，甚至可以幫助關節有毛病的患者鍛鍊肌肉：「（關節）不能夠負重的時候，浮力有助患者不用下肢負擔整個身體。」

勞工界立法會議員周小松認為政府應盡快進行救生員相關職系的架構檢討。



醫療衛生界立法會議員林哲玄指游泳有益健康，但提醒市民沒救生員就不宜下水。



持續酷熱的天氣令市民游泳的意欲增加，惟有時卻因缺救生員要吃「閉門羹」。



水有阻力，即使只是在水裏行走，其實已經是在鍛鍊肌肉，所以不少有關節問題人士，我都主張他們在水裏做運動。」  
林哲玄說，游泳雖好，但要在有救生員當值的時間和地方游，否則會有一定危險性。奈何隨着部分泳灘因救生員不足而關閉，不少市民仍鋌而走險下水，他表示絕不鼓勵。

### 游泳遇意外 須即時搶救

萬一在沒有救生員在場的情況下遇險，林哲玄認為及時的急救至關重要：「學過（急救）

的就會知道，如果有心跳、呼吸，但不太清醒，就把他放在側臥位置。如果沒有心跳或呼吸，就即時做心外壓和人工呼吸。人工呼吸現時通常都不需要做，因為心外壓的時候其實已經給他呼吸，即時做搶救是必須的應對。」

林哲玄同時強調必須立即報警，如果現場有自動體外心臟除顫器（AED）亦可加以利用：「如果現場見不到有，其實消防處有一個APP（AED找得到），你可以即時到附近最近的地方找到AED。當然，如果已經不省人事，你就不要用三分鐘去拿AED，先救人再盡量找人幫忙，這是即時可以反應的方法。」



一些公眾游泳池也因缺救生員而需要關閉部分設施。



精彩影片  
請掃QR code

# 雜誌》記者深水埗直擊



施麗珊(左)長期關注劏房居民的情況。

今年夏天天氣持續極端酷熱，在8月5日下午更錄得35.4度，打破了今年高溫紀錄，也是天文台自1884年有紀錄以來，排第12位的高溫；當日上水更錄得38.9度，是該區自動氣象站有紀錄以來8月最高溫。天文台發出酷熱天氣警告也成為日常，並呼籲市民提高警惕、防範中暑。

然而，社會上有一群住劏房、板間房、床位及天台屋的基層，面對酷熱天氣陷入了兩難局面。他們要選擇為了節省電費，忍受極度高溫的劏房環境？還是節衣縮食，在低收入或沒有收入的情況下，繳交高昂的冷氣電費？

值得注意的是，不論那一個選擇，對劏房住戶的健康都會構成影響。記者在這個晚上，跟隨社區組織協會副主任施麗珊，到訪深水埗區多個劏房住戶，實地視察這些劏房環境有多惡劣。這些劏房住戶個個都埋怨「熱到冇覺好瞓」，唯有「出下策」打開冷氣，但同時要使出各種「奇招」以求減省電費，等候那個遙遙無期的公屋上樓機會。

文：Mike 圖：Yuki、Mike

社區組織協會副主任 施麗珊



## 高溫侵襲

### 握貴電不敢開冷氣

# 劏房戶煉獄之夜

進入唐樓需要經過一條又長又斜的樓梯。



有劏房居民把濕透的衣服掛在梯間。



梯間有一些不明液體(紅圈)傳來惡臭，氣味充斥整座唐樓。



劏房單位內通往住戶的走廊空間狹小。



難聞的氣味令義工小妹妹也要用手掩鼻。



### 樓梯間充斥刺鼻氣味

記 者在一個炎熱的晚上，跟隨施麗珊探訪深水埗區內多家劏房住戶。一行人來到南昌街及鴨寮街交界的一棟唐樓，經過一條長長的樓梯後，一陣惡臭氣味撲鼻而來，氣味的濃度亦隨着眾人拾級而上而不斷加強。

直到二樓與三樓之間，發現梯間有一些不明液體，氣味濃得令人有種頭暈、想嘔的感覺。或許是天氣炎熱關係，部分不明液體被蒸發，令整個沒有通風口的樓梯間充斥着刺鼻氣味。

用毛巾掩鼻來到目標單位門外，見到有一道殘破不堪的木門，門邊漏出單位內的燈光。施麗珊按了數次門鐘後，仍沒有任何反應，就算大力拍門也一樣。她解釋這正常不過，皆因平時根本不會有人找這班劏房戶，他們也懶得去理會這些「雜音」，最後她要打電話給這些住戶。

### 一間屋劏成10個單位

只見一位身穿單薄便服的住戶慢慢打開木門，一行人終於進入屋內，整個劏房環境即時盡收眼底。

一個大單位大約被分割成10個小單位，全部由木板分隔開，中間則有一條只能容許一人通過的小巷，如果有兩個人想同時進出，兩人都要側身而過。

在小巷往上望，見到多部掛在木板外的窗口式冷氣機，有些正在運作，發



**平均  
30度以上**



劏房中的冷氣機排出熱氣，在走廊裏散不去，有抽氣扇也作用不大。



有居民難忍劏房內的溫度，情願選擇「劓街」也不願意回家，義工唯有將物資掛在門外。



多次洗澡降溫，但因太多人輪流「搶廁所」，因而出現吵架的情況。

脫衣服真的搞唔掂」。很多人一日要

「先讓他們穿上衣服」，因為「不

是探訪的時候，居民往往會說

最熱的天台屋則有40多度，因此通

常會見到居民「脫光衣服」。尤其

這些劏房室內普遍有30多度，而

在所感受到的更差：「今天這個環境是其中一個差，但還有些再差一點。有些更擠迫，還有上下格，住幾十伙人，連廚房也沒有。」

### 居民脫光衣服降溫

施麗珊慨嘆，見過最惡劣的環境比現在所感受到的更差：「今天這個環境是其中一個差，但還有些再差一點。有些更擠迫，還有上下格，住幾十伙人，連廚房也沒有。」

即使探訪當日晚上，身處在密封、空氣不流通的劏房單位中，也感到相當辛苦。但事實上「沒有最壞、只有更壞」。據香港社區組織協會早前發布的《劏房租戶暑熱生活及水電費狀況調查報告》，今年7月1日至6日期間，該組織量度了合共14間天台屋、籠屋及板間房的氣溫，結果發現深水埗天台、觀塘鐵皮寮屋、劏房的最高室內溫度竟達到41度，部分有開冷氣的劏房或籠屋，室內溫度亦高達30至32度左右。

### 室內溫度最高41度

出輕微噪音。同時間，這些冷氣機也製造出很多熱氣，瞬間令屋內溫度急升。難怪短短時間內，已經令一行人汗流浹背，有點透不過氣來的感覺。

## 羅先生：房間完全不通風

羅先生的「家」只有一個床位多一點的地方，密封的四周擺滿雜物，衣服用衣架勉強掛在一條鐵條上。他強調這裏一點也不通風，最熱的時候差不多有30多度，如果不開冷氣基本上不可能入睡。如果開冷氣，伴隨着的是高昂電費：「電費兩蚊1度，上個月200多元電費……一定有負擔。」

被問到為何要住在這裏？本身是地盤工友的羅先生，每個月的新金視要乎上班日子是否足夠，正常的話每月可賺2萬多元，正是所謂的「高又唔高、低又唔低」的狀況，最慘連公屋也不符合申請資格。他現時最希望政府可以盡快幫他離開這惡劣環境，又或者政府多少補貼一點電費。

## 黃先生：開風扇都無用



63歲的黃先生住在這裏已經一年多，他形容現時的天氣如果不開冷氣的話，根本沒法子入睡，因此唯有長期開冷氣：「開風扇也沒有用，熱氣始終在房間內。」黃先生正在領綜援，一個月500至600元的電費對他說難以負擔，因此希望可以快點「上樓」：「應該每個人都想快（上樓），也有些可能會嫌棄地方遠，交通不方便。」

## 陳先生：

## 如冷氣壞咗要瞓街



陳先生2019年開始住在這裏，至今已經四年多。由於他的房間位置在最尾端，窗口式冷氣機可以安裝在窗邊。雖然冷氣機的熱氣可以排放到戶外，但窗口同時伴隨着「西斜」問題，當每日下午太陽光照射在室內，陳先生感覺氣溫至少會升到40度：「唔開冷氣肯定住唔到……如果冷氣

壞咗就瞓唔到，要出去瞓街，去公園瞓覺。」

雖然屋內走廊安裝了抽氣扇，可以將冷氣機排放出來的熱氣抽走，但現實是只要有一伙人開冷氣，整個單位都會變得相當熱，其他人也「焗住」要開冷氣。

因為劏房太熱，令陳先生的氣管出現問題，他形容「一熱就頂唔住」，唯有捱貴電費開冷氣，但亦要將冷氣溫度校到最大，風力開到最細，希望可以省卻一點電費：「很大負擔，電費真係攞命。最慳就係有時唔開，夜晚搵把風扇，然後有時開有時停，溫度夠就關。」

然而天無絕人之路，陳先生明年就可以入住位於牛池灣的簡易公屋，對他來說絕對是個好消息，終於可以離開這個「劏房地獄」。

# 潘女士：

## 兩蚊一度電好慘



62歲的潘女士住在大南街附近另一間劏房，面積比起只夠容納一張床的那種劏房較大，房內還可以擺放電視、雪櫃、洗衣機等電器。

2010年潘女士發現有子宮癌，由於在香港排期做手術時間太長，於是決定北上到中山醫院做手術，花了50多萬人民幣，自此一貧如洗要住劏房。

這間稍為大一點的劏房同樣面對空氣不流動的問題，潘女士不開冷氣的話房間會變得非常悶熱，晚上難入睡。

面對昂貴的電費，潘女士同樣感到非常無奈：「你知道？我電費，\$2一度電，\$15一立方米水。」為慳錢，她唯有睡覺前關掉冷氣、打開窗戶，如果仍然太熱就要開風扇：「你敢（開冷氣）嗎？\$2一度電，我們好慘。」

做清潔工作的潘女士月入約1萬2千多元，扣除4千多的房租後，即使200多元的電費對她來說也絕對是個負擔：「又食又咩……真是要時時睇住。」

縱使想「排公屋」，但兩次交表時，都剛好超出每月入息限額一點點，唯有寄望將來限額提高一點：「真係好煩，我都有得去排隊。」

女士現時只希望政府可以補貼一下電費。

### 電費昂貴因業主另外定價

為何劏房住戶的電費要每度\$2，遠比一般住戶平均電價每度\$1.218更貴？據了解，這些分租分間單位，沒有自己的電錶，因此電費一般由業主、包租或地產代理另外定價，價錢遠比一般定價高。水費亦一樣，水務署每立方米食水最高收費\$12，劏房房一般要繳交\$15。



劏房戶通常不會有獨立的電費單，即俗稱的「分錶」。

# 如何脫離苦海深感焦慮

## 施麗珊籲政府發放能源津貼

簡約公屋成為劏房居民的「救命草」。



施麗珊希望政府能增加能源津貼，以幫助這些基層市民。

多年來，探訪過無數劏房戶，施麗珊深感環境真的太差，有時甚至會「頂唔順」。她替這些居民辛苦，特別在夏天時不但要忍受高溫，還要面對木蝨、蛇蟲鼠蟻：「住在那裏真的會很痛苦，街坊都感到無奈、不開心，也會感到焦急，很希望快點上樓。」她希望居民盡快脫離這個地方，因此積極幫助他們申請公屋，亦不時探討有沒有其他紓緩措施，例如任何可以申請的津貼。

### 居住環境惡劣影響身心

長期居住在惡劣環境，對居民來說絕對是個大問題，會出現很多身體狀況，例如高血壓、癌症等

等。部分居民除身體健康外心理也會出現問題，會覺得自己沒有「希望」，也沒有甚麼資源出去參加其他活動，令精神和心理上出現更多問題。

施麗珊對此深表憂慮：「居民支出很大，例如水、電費增加，又例如要買藥、買殺蟲用品。支出多了，沒錢吃飯，也會影響營養，各樣都會有影響。」

### 最重要先解決房屋問題

為解決劏房戶問題，施麗珊建議政府短期內增加一些能源津貼，幫助居民繳交對他們來說非常昂貴的水電費，減輕他們一些負擔。其次是在他們生活的地方，增加一些降冷設備，又或者多開放一些中心讓他們避暑。

長遠而言，施麗珊認為最重要的就是房屋：「過渡性房屋好，簡約公屋也好，公屋（排隊）會不會快一點？如果很困難的話，會不會津貼他們租大一點的地方？這些都是居民很想有的東西。」

施麗珊相信，有津貼的話劏房居民的生活可以

「容易一點」，就算熱到病都有錢買藥，開冷氣時也不用那麼節儉。❶



精彩影片  
請掃QR code

本港出生率不斷下降已是大勢所趨，適齡學童人數亦隨之下跌。

# 學生

香港直接資助計劃學校校議會主席、  
英華書院校長



# 專才子女填補學額

減班

殺校

趨勢不變

## 學界促開放

# 招收非本地

2019年本港爆發反修例風波後激發移民潮，連帶學界亦出現退學潮。不過數字顯示，學生流失人數目前已大為降低。

根據教育局最新發布 2023/24 年度《學生人數統計報告書》，截至 2023 年 9 月的一年內，各級中小學淨流失 2,894 名學生，淨流失率降至 0.44%，與 2022 年淨流失逾 2.7 萬人的高峰期相比，數字已回復至 2019 年前水平。

有分析指，港府陸續推出各類專才、人才計劃吸引年輕家庭來港，相信有助學生人數回升。

鑑於本港出生率持續下降，學界對未來收生方面仍有隱憂。《堅雜誌》訪問了立法會議員、香港教育工作者聯會副會長鄧飛；以及香港直接資助學校議會主席、英華書院校長陳狄安，他們不約而同希望港府考慮放寬本地學校招收非本地學生，並以直資學校作先行先試，期望開關生源，扭轉減班殺校絕境，將香港建構成一個教育熔爐。

香港教育  
工作者聯會  
副會長  
鄧飛

陳狄安

文：潘翠華 圖：黃冠華



陳狄安認為本港不少直資學校已準備好迎接及招收非本地學生。

## 據

最新一份《學生人數統計報告書》資料，比對2023年9月小一至中六學生人數，與2022年9月幼稚園高班(K3)至中五學生人數，顯示同一批學生淨流失2,894人，意味着他們或不再在港升學。其中，去年9月升讀中一至中六的學生淨減少3,683人。至於小學生則增加789人，為連跌3年後首次回升。

2021年9月為止的一年，中學生流失率為4.32%，小學生為2.99%；2022年中學生流失率續增，達4.56%，小學生則升至3.43%。到了去年，中小學整體淨流失率大降至0.44%。

### 小一學生回復正數 高中仍屬重災區

按各級別統計，除了升小一及升中一的人數有增長外，小二至小六、中二至中六各級均錄得0.08至5.68%不等的流失率。不過，高中級別仍屬「重災區」，升中六流失率為5.68%最高，其次為升中五級流失率4.92%，兩級淨減少5,485人。

學生流失人數喘定，有指原因除了移民潮放緩外，政府近年大力向內地「搶人才」，包括推出高端人才通行證計劃（高才通），這些專才帶同年幼子女抵港就學，填補了部分學額。

政務司司長陳國基日前透露，過去一年不同的「搶人才」計劃，收到了30萬份申請，其中12萬人已抵港。這只是開始，據他粗略估計，未來可引入70萬新人口。

不過，教育局就擔心本港學齡人口正



雖然2023年  
本港小一入學  
人數回升至正數，  
但學界普遍未敢  
樂觀。



陳狄安相信  
本港教育根基良  
好，具競爭力。

出現結構性下降趨勢，雖然各項輸入人才計劃及措施或可令問題略有紓緩，但長遠對學生人口影響仍有待觀察。

### 陳狄安： 本港有條件招收非本地學生

雖然退學潮略有緩和，但香港直接資助學校議會主席、英華書院校長陳狄安仍未敢樂觀，最大原因是本港出生率不斷下降：「2012年第一屆文憑試，有8萬多位學生應考，到今年（2024年）只有4萬多位學生，怎樣都不可能追到當年數字。」

陳狄安希望政府推出不同的鼓勵生育政策，提升未來學童數目，更積極建議港府考慮引入非本地學生，除內地之外，亦可招攬東南亞甚至歐美學生來港升學就讀。他深信香港教育具有極大競爭力：「香港有自己獨特優勢，背靠祖國、面向世界，我們國際教育樞紐的地位，都應該有很好的根基。」

### 可考慮以直資學校做試點

他透露現時不少直資學校都已準備就緒，迎接取錄非本地學生：「我粗略計算，有10多20間直資中小學，過往10多年都有收一些非華籍學生，更改良、調整了他們的課程和教學方法，讓這批學生與本地

生融合。其實香港可以成爲一個『教育熔爐』。」

因此，他希望政府可以直資學校作為取錄非本地學生試點，若效果理想，可以考慮進一步推展至官立學校和津貼學校。

### 政府關注住宿及監護人制度

陳狄安強調，取錄非本地學生，必須要政府政策上配合：「這並非學校單方面能夠做到，大學都要有政府政策支援，才可以將非本地生比例由20%提升至40%。我相信政府最大考慮應該是非本地學生若持有學生簽證，如何處理他的住宿和監護人制度。這方面政府要積極研究。」

住宿方面，他建議政府考慮將部分酒店改裝為學生宿舍，不過措施牽涉很多條例，需要政府和業界磋商。另外，政府亦可研究興建學生宿舍村，增加本地學位的吸引力。

陳狄安表示有需要將本港教育精品化：「現時世界上很多已發展國家或城市，都面對『少子化』問題。教育依舊是 Mass Education（大眾教育）形式，還是要精品化呢？精品化背後的理念是一定要優質，我們要思考怎樣善用現在的學校環境，將教育質素再提升，而不是盲目追求學生人數。」

鄧飛指高才通以插班生居多，無助紓緩班殺校情況。



鄧飛希望政府放寬非本地學生來港就讀，對派位組別較低的學校尤有幫助。

## 鄧飛： 高才通無助紓緩減班殺校

立法會議員、香港教育工作者聯會副會長鄧飛認同「高才通」會帶動一批學生來港就讀，填補部分因移民潮而出缺的學位，令公共財政支出更具效率：「本來很多學校收不夠生，現在多了一班因『高才通』來港就讀的學生，在老師數目不變的情況下，的確令政府的錢花得更有效率。」

不過他認為「高才通」子女的輸入對教育界幫助不大：「『高才通』子女都是低年級為主的插班生，短期內小學人數會突然增加，但中學，尤其高中，總人數沒有太大分別。」外來生源插班，鄧飛認為只是補回之前因移民潮及疫情流失的學生空缺，教育局亦無法預測幾年後這類外來生的數目多寡，不可能明顯改善減班殺校情況。

## 非本地學生必須自資就讀

面對本港學童數量忽增忽減，鄧飛認為現時教育局採取的做法只是維持學校的「循環式平衡班級結構」（即隔年少收一班中一），以及鼓勵辦學團體之內的不同學校相互合併，以這些另類縮班殺校方式，讓受影響的學生「軟着陆」。根據統計處預估，未來本港出生率將進一步下降，教育界要面對更嚴峻情況。

鄧飛建議本港教育可考慮對外產業化，開放招收境外學生，尤其對一些派位組別（Banding）比較低的學校大有幫助。

「香港教育有其吸引力，制服團隊、各種學生活動和社會服務多元化，鄰近國家或地區的學校未必那麼充足。」鄧飛認為開放

招生可以從直資學校開始作試點，但前提必須是非本地學生自資就讀，而非政府津貼：「一個非本地中學生每年成本約10萬，小學生則大約6至7萬，其實不算很貴，一般家庭都能夠負擔。」

## 民間團體可作前瞻性研究

有關非本地學生的住宿安排，鄧飛認為毋須擔心，因報讀本港學校的非本地學生家長，大都知悉香港沒有寄宿學校，會自作打算租樓或買樓。反而最棘手的問題是來港就讀的學生，是否必須如新加坡般，要通過統一考試合格才能入讀；還要考慮如何規定讀書簽證制度和監護人制度。

「若果學生監護人可以沒有親戚關係，是否表示可以由留學中介或地產經紀作為監護人？問題是當發生意外的時候，這些所謂監護人敢不敢負責任？能否真正起到監護作用？另外陪讀簽證方面，陪讀家長來港後能否有限度工作？這些問題現時仍未有列入研究議程，我覺得民間教育團體可以多探討，做一些前瞻性研究。」

## 教育局：

## 現階段未有條件考慮招收非本地生

教育局局長蔡若蓮早前在立法會回應議員質詢時表示，現階段未有條件考慮讓中小學招收非本地生，不是說不可以探討可能性，但要思考香港是否有能力吸引及照顧內地以外的其他非本地生，亦不應只為維持學校數目、增加學生數量就決定引入大灣區學生，否則會製造其他問題。

# 過去兩年 本港各級學生人數比較

2023年9月學生人數：651,624

2022年9月學生人數：654,518

同一批中小學生一年內淨流失：2,894 (▼0.44%)

年份	班級	學生人數	人數升跌
2023年	小一	52071	▲8.38%
2022年	K3	48045	
2023年	小二	53,353	▼1.78%
2022年	小一	54319	
2023年	小三	53,371	▼0.43%
2022年	小二	53,604	
2023年	小四	54,747	▼0.24%
2022年	小三	54,880	
2023年	小五	54,591	▼0.71%
2022年	小四	54,980	
2023年	小六	57,431	▼2.57%
2022年	小五	58,947	
2023年	中一	60,247	▲6.03%
2022年	小六	56,821	
2023年	中二	56,843	▼0.08%
2022年	中一	56,888	
2023年	中三	55,921	▼0.64%
2022年	中二	56284	
2023年	中四	54,747	▼2.17%
2022年	中三	55,963	
2023年	中五	51,693	▼4.92%
2022年	中四	54,370	
2023年	中六	46,609	▼5.68%
2022年	中五	49417	

註：數字涵蓋全港官津、直資、私立及國際學校

資料來源：教育局《學生人數統計報告書》



若政府放寬容許本港學校招收非本地學生，須審慎研究學生簽證及監護人等制度。



精彩影片  
請掃QR code

# 式集會案



吳靄儀

何俊仁



李柱銘

# 等七人終極敗訴 跟隨英國判例

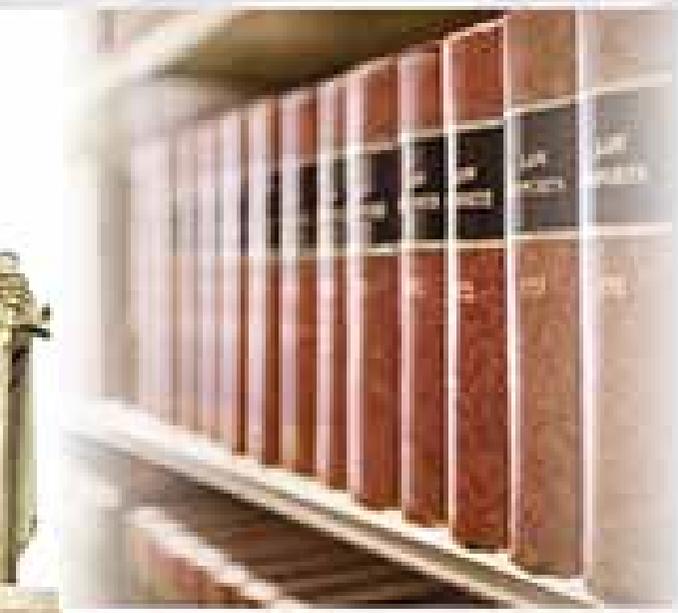
壹傳媒創辦人黎智英、李柱銘等七名反對派人士，2019年8月18日涉違法參與所謂「流水式集會」，被裁定參與未經批准集結罪成立，分別被判監禁或緩刑。

七人就該定罪上訴至終審法院，他們援引英國最高法院兩宗判決，質疑定罪干預黎智英等人基本權利，本港法院亦未有評估定罪干預被告基本權利是否相稱。

終院作出裁決時指出，英國法律背景有別於香港，在本案情況下，本港法庭不應跟隨英國兩案例，而是應遵從本港已確立的違憲審查原則。

終院認為各上訴人的主張違背了本港所有牽涉憲法挑戰的既定原則，強調由拘捕、檢控、定罪以至判刑整個過程，本港都有健全的法律和程序規範。最終五名法官一致駁回七人上訴，黎智英等人「參與集結罪」維持有罪判決。

文：本刊記者



# 8.18 流水

黎智英

李卓人

何秀蘭

梁國雄

## 黎智英 李柱銘

# 終院：毋須全盤

### 本

案源於2019年8月18日，民陣於維園發起舉行公眾聚集，隨後遊行至遮打道集會。警方反對遊行及遮打道集會，但大批參與者仍按照原訂計劃，前往維園集會後繼續遊行，徒步前往灣仔、金鐘才離開。

本案七名上訴人包括黎智英、李卓人、吳靄儀、梁國雄、何秀蘭、何俊仁、李柱銘，他們帶頭參與遊行，被控違反《公安條例》。

### 上訴人主張定罪前須作「相稱性測試」

原審時，時任區域法院法官胡雅文裁定七人「組織集結」及「參與集結」兩罪成立。其後上訴庭裁定七人就「組織集結」定罪上訴得直，「參與集結」則維持罪成。

黎智英等人以多項理由再次上訴終院，包括質疑原審法官錯誤裁定他們「參與」遊行。終審法院較早前已表明不受理這些上訴理由，



惟獨一條法律問題需要處理：香港法院應否跟從英國最高法院「Ziegler」及「Abortion Services」的判例？如是，法官應否進行「執行相稱性」評估？

### 香港早已確立獨有「相稱性測試」原則

「執行相稱性」(Operational Proportionality) 是香港法院處理涉及《基本法》人權爭議時要用到的「教條」，以裁斷法例或行政措施對集會自由等基本人權的限制，是否相稱及合情合理。這做法跟英國或歐洲人權法院的做法基本一致，而且多年來香港法庭在處理不同人權相關爭議時，亦已確立了一套既定的步驟及原則。

判詞中，終院對「執行相稱性」的概念作出了解釋及修正，並納入本港早已確立的處理憲法挑戰框架內，包括假如訴訟人稱其憲法保障的權利過分受限，法庭便要評估是否相稱，以審視侵權舉措是否合法限制權利；一旦未能通過上述「相稱性測試」，法庭便須頒令糾正或宣告違憲。

### 「Ziegler」案例：

#### 拘捕至判刑均須評估相稱性

當中，黎智英等人一再強調的「Ziegler」案例，其實是一宗關於示威者堵塞前往軍器展銷會交通的案例。英國最高法院處理此案時，裁定因為《人權法》將法庭視為公共機構，亦即政府一部分，而由拘捕、起訴、定罪以及判刑的整個程序，均屬對人權的限制，需要獨立進行「相稱性測試」。換言之，該英國案例要求法庭在裁定一名行使集會自由而堵路的被告罪成前，必須考慮包括該定罪裁決本身，是否會對人權做成不合情理的限制。

### 「Abortion Services」案例：

#### 墮胎中心禁止示威侵害集會自由

至於「Abortion Services」案例涉及北愛爾蘭禁止在墮胎中心外被劃為「安全區」的地方示威反墮胎，以保障前往診所的婦女權利的做法，有否侵害集會自由。



吳靄儀(右)聽取判決後表示，需先研究判詞才能作出評論。



黎智英在本案由資深大律師余若薇(圖)代表。



2019年8月18日黎智英等七人參與所謂「流水式集會」，被裁定參與未經批准集結罪成立。



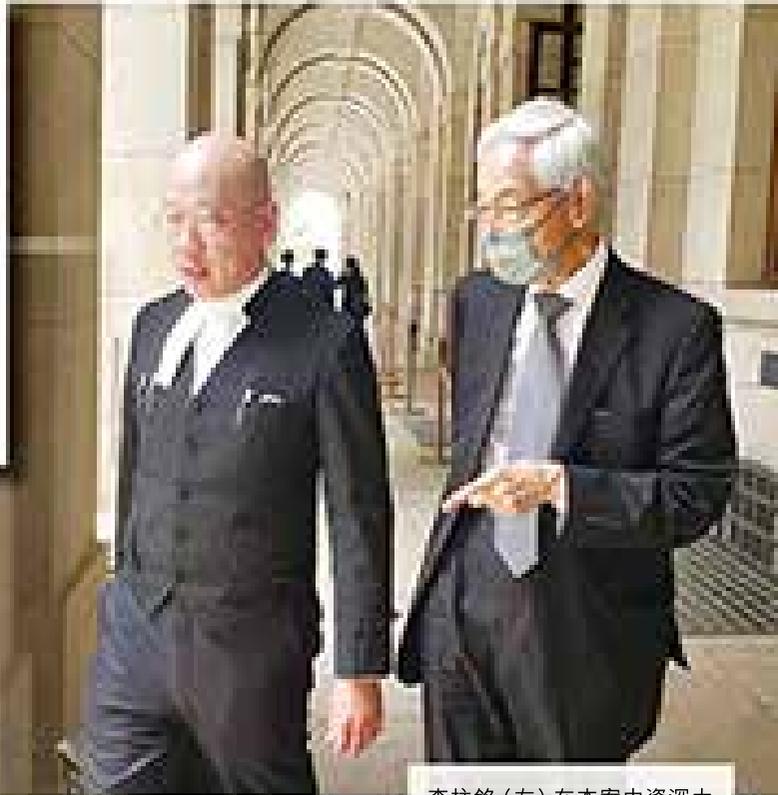
黎智英(前右二)與何俊仁(前右一)及李柱銘(左二)等人曾被指組織及參與「8.18非法集會」遊行。



終審法院首席法官張舉能。



本案受人關注，公眾人士早於開庭前一小時排隊等候入庭旁聽判決。



李柱銘(右)在本案由資深大律師彭耀鴻(左)代表。

黎智英等人認為，本港法庭應遵循上述兩宗英國最高法院案例，就每名被告的拘捕、定罪等程序，均須獨立作出相稱性評估，以考慮會否對被告的集會自由造成不相稱的限制，尤其是本案所涉集會最終並無涉及暴力。

### 張舉能：

### 上訴方理據違背司法管轄權原則

主要由首席法官張舉能和常任法官李義撰寫的判詞形容，黎智英等人據「Nigel」等案例提出的上訴理據，可謂試圖「開創全新法理基礎」，尤其是要求法官連定罪都有責任進行進一步的相稱性評估。

判詞不止一次指出，黎智英等人的主張，與本港司法管轄區所有已知牽涉憲法挑戰的原則相違背。終院重申，由拘捕至判刑都有健全的法律和程序規範，而這些法律和程序是幾個世紀以來，隨着普通法原則和案例演變而成。例如警方須有合理懷疑才可作出拘捕，假如證據不足，法庭便須裁定罪名不成立，而判刑方面法庭亦能行使酌情權，就如將本案李柱銘、何俊仁、吳靄儀三人判緩刑，毋須再進行相稱性評估。

判詞亦反駁了黎智英等人的其他論點，包括重申根據《基本法》香港法院並非政府一部分，因此法庭的決定包括定罪裁決，均不符《香港人權法案》所述可引用「相稱性測試」作出覆核。

### 港英兩地對相稱性評估有不同考慮

總括而言，終院裁定香港法庭毋須跟隨上述兩宗英國案例的判決，兩案源自有別於香港的法律背景，當中包含與本港無關的法制特點。兩位法官強調，兩地在處理人權挑戰的法律框架方面亦有不同之處，包括香港法庭可宣告違憲的條款無效及將其廢除，但於英國被宣告為不符合人權的條款，仍會被視為有效的法律繼續執行，因此兩地在評估限制人權的相稱性時，可能會有不同考慮，而香港法院應遵從早已確立的違憲審查原則。

終院並駁回黎智英等人指拘捕至判刑均須分別證明對其權

利作出相稱性限制的論點，指這些主張站不住腳，違背了本港所有牽涉憲法挑戰的既定原則。

此外，上訴方就《公安條例》作憲法挑戰亦被駁回，加上他們又沒對警方反對遊行提出憲法挑戰，終院裁定下級法庭定罪毋須再額外進行相稱性評估。

### 林文瀚法官：

### 等同重寫《公安條例》所述的謹慎平衡

其餘三名法官都認同上述裁決，終院常任法官林文瀚亦撰寫補充判詞，提及2019年案發時香港局勢高度緊張，抗議和示威隨時演變成暴動及警民衝突，遊行會有很高風險出現公眾秩序失控，故需要有效措施維持公眾秩序。

對於黎智英等人堅持和平行使遊行權利，林官指這說法意即若有人不認同警方反對集會的決定便可無視，等同重寫《公安條例》所述的謹慎平衡。

### 廖柏嘉法官：

### 英國法庭比香港更受限

在英國出生的終院非常任法官廖柏嘉 (David Neuberger)，曾任英國最高法院院長，他亦有撰寫判詞補充觀點分析英國案例。他指出由於香港和英國於憲法上有差異，兩地法庭裁定限制不稱之後會採取不同的做法。在香港，人權是《基本法》訂明的基本憲法權

利；而在英國，基本權利則是受《歐洲人權公約》保障的「公約權利」，而且由於英國奉行「議會至上」制度，英國法庭的權力在某些情況下甚至比香港法庭更受限制。基於上述差異，香港法院並非必定要遵從英國法院的案例，反之亦然。

### 政府重申行使集會權利須守法

特區政府表示歡迎終院裁決，重申香港市民有合法和平集會和遊行權利，但是行使這些權利必須符合相關法例，以確保維護國家安全、公共秩序、公共安全以及保護他人的權利和自由，以及盡量減少公眾活動對公眾的影響。

### 譴責彭定康惡意詆毀判決

此外，前港督彭定康指裁決不公，又指一直致力保護人權的廖柏嘉卻參與本案，批評他「偽善」。特區政府強烈譴責彭定康惡意詆毀終院判決及向廖柏嘉肆意作出人身攻擊，批評彭定康的抹黑言論對嚴格依法進行獨立審判的終院法官施加政治壓力，企圖影響香港司法制度。廖柏嘉亦罕有反駁批評，指法官的職責正是依法判案。



終院非常任法官廖柏嘉。

## 七被告最終判刑

- 黎智英 - 監禁 9 個月
- 李卓人 - 監禁 6 個月
- 吳靄儀 - 監禁 12 個月，緩刑兩年
- 梁國雄 - 監禁 12 個月
- 何秀蘭 - 監禁 5 個月
- 何俊仁 - 監禁 12 個月，緩刑兩年
- 李柱銘 - 監禁 11 個月，緩刑兩年

\* 由於各人的定罪上訴被駁回，刑罰亦會維持原判。所有被告已服刑完畢，緩刑期亦已完結。



精彩影片  
請掃QR code



《堅料網》新欄目

港聞 法庭 世紀大案 地區治理 視頻 3分



「地區無小事  
我哋都重視」



kinlu.hk



今年八月初，倫敦有大批市民上街參加反對極右翼遊行。



英國警方迅速緝捕涉事滋事分子。

# 系統應對

# 判阻嚇暴亂





英國多個地方發生極右反移民騷亂，多人縱火破壞秩序。

# 全國 20 多個城市爆發示威衝突

## 新首相匆忙加快司法

# 英國速告速

英國自 7 月底開始爆發極右反移民浪潮，全國 20 多個城市爆發示威衝突。衝突中，有尋求難民庇護人士入住的酒店受到攻擊，多名警員受傷，亦有人趁機破壞搶掠。英國政府匆忙啟動緊急應變指揮機制，多管齊下，協調警方、檢控以及法院，務求盡量加快檢控程序。

事實上在事件爆發 10 天之內，已經有 170 多名被捕人士被落案起訴，其中 6 人認罪後已被判刑。

文：本刊記者

新任首相施紀賢（中）。



英國騷亂事件被指折射出英國社會分裂、移民危機等深層次問題。圖為2021年有非法移民抵達英國海岸。



WEDNESDAY NIGHT LADS

THEY WON'T STOP COMING UNTIL YOU TELL THEM...

NO MORE IMMIGRATION

BPM

MAKUP

SPREAD THIS AS FAR AND WIDE AS YOU CAN



有人於Telegram頻道號召攻擊各地難民中心、移民處理中心及協助移民的律師行。

## 2024年

7月29日，一名17歲男子持刀闖入英國城鎮紹斯波特(Southport)一個舞蹈課室施襲，最終三名6

至9歲女童身亡。事後網上一度將英國籍非裔疑兇，謠傳為尋求庇護的穆斯林難民，挑起反移民民眾的情緒引發示威。

首場示威於7月30日晚上發生在紹斯波特，終發展成警民衝突，之後英國各處亦爆發同類型示威，有人襲擊安置尋求政治庇護者的酒店、清真寺和少數族裔店舖，亦有人縱火及襲警。為對抗暴徒，之後各地又發生反極右及反種族歧視示威浪潮。

### 遏止騷亂關鍵在於法庭

上任不久的英國首相施紀賢，曾出任英國刑事檢控專員，他在首場騷亂後匆匆發表聲明，要將藉詞生事的騷亂民眾繩之於法，宣布全力支援及協調警方工作應對暴亂，雷厲風行維護公義。施紀賢之所以將司法視為遏止暴亂的首要武器，跟他之前曾擔任刑事檢控專員一職，並且主理2011年夏天，英國大規模騷亂後的檢控工作不無關係。

他深明遏止騷亂的關鍵在於法庭，當時他公開表明，比起判處重刑，將暴徒迅速送到法院才起到最強阻嚇作用，也是最能夠令情況受控的方法：「給示威者知道，兩日前還一同上街的同伴已經落網，我相信這個訊息所能發揮的效用顯然而見。」當年他亦領導檢控機關，安排快速處理騷亂相關審訊。

### 利用網上片段鎖定暴徒身份

面對今次大規模騷亂，施紀賢為達到快速檢控目的，先於8月1日跟警隊高層會面，表示全力支持及協調警方工作，指示要派員駐守示威熱點，並留意事態發展，避免演變成暴力場面。

警方因此抽調大批人手，優先處理與騷亂相關案件，調派6,000名防暴警察，利用網上片段、閉路電視、警員隨身錄影機、航拍機，甚至人面識別器材，再依靠民眾「報料」，務求盡快鎖定暴徒身份緝捕歸案。針對網上謠言及煽動言論散播方面，警方亦特別派人搜集相關證據。

### 檢控官隨時候命目標數小時內落案

至於檢控工作，有別於以往要警方提交調查報告後再諮詢法律意見

英國警方嚴厲執行，迅速拘捕涉嫌參與暴動人士。



剛上任首相的施紀賢（右）與警方高層召開緊急會議，矢言以一切行動平息騷亂。

不少涉嫌參與暴動的暴徒，被網定身份。



的做法，檢控官會全日候命，直接跟警方聯繫，指示警方搜集所需證據，務求快速確立一個穩妥的控方案情，並會向警方提供實時法律意見並授權提出起訴。

要應付增加的工作量，現任英國皇家檢控署刑事檢控專員 Stephen Parkinson 表示，除原有檢控人員會超時工作之外，亦有調派多 1000 名檢控官隨時候命，目標是要在數小時內落案起訴，讓法庭可以在數日之內作出判刑。

### 針對個人行為起訴效率更高

英國法律界留意到，目前檢控署傾向以暴力擾亂公安、毆鬥、縱火、襲擊等牽涉個人行為的控罪提出檢控，而非最高刑罰可達 10 年監禁的暴動罪。法律界分析，由於暴動罪必須為 12 個人以上集結後一致地作出的暴力擾亂公安行為，意味着要搜集的證據更廣泛，所需的調查時間更長，反而針對個人行為的搜證工作會較為容易。在審訊層面上，檢控官要成功將一羣人以暴動入罪，難度亦相對較高。因此要到 8 月 15 日，檢控署才首次以暴動罪名向一名 15 歲少年提出起訴。

在調查、檢控及審判三方協作下，效率可以有多高？

2024 年 8 月 5 日，首批涉及各地騷亂的被告被帶到法庭應訊，被控暴力破壞公安、襲警、爆竊等控罪，部分人認罪，當中包括一名 14 歲男童承認在 8 月 3 日晚上向警察發射煙花；一名 69 歲老翁承認在 8 月 3 日騷亂中手持一枝木棍，他們都是首批被定罪的被告，正等候判刑。

### 有被告犯案不足一週內被判刑

另外，一名 58 歲男子，於 2024 年 8 月 7 日，在利物浦法院承認在 7 月 30 日騷亂中拳擊一名警員，他的一舉一動被警察身上的隨身攝錄機拍到，最終被裁定暴力擾亂公安及襲擊罪成，被判監禁 3 年，是為今次騷亂事件中首名獲判刑的被告。

雖然說對暴徒檢控的是較輕微的控罪，但不等於給他們便宜。法官在判刑時為反映案件嚴重性，會將公共安全遭大規模破壞視為加重刑責的因素，甚至將數項控罪的刑

英國法庭迅速審理  
暴動案，並將暴徒  
判監。



# 大量年輕人加入暴動

## 英嚴查網上資訊

### 打擊鍵盤煽動

英國政府以迅速執行策略應對騷亂，英國皇家檢控署作為執行前線之一，對整體局勢有較全面掌握。署方留意到今次騷亂的兩個特徵。首先，騷亂現場出現為數不少年輕人，年紀最小的被捕人士只有11歲。另外，今次騷亂源於網上瘋傳殺童疑兇為外來移民的謠言，及後網上出現大量鼓吹仇恨的言論，甚至是號召集會。

刑事檢控專員 Stephen Parkinson 提到，檢控官在翻查騷亂現場片段時發現，不少年輕人，甚至是兒童都身處其中，即使他們只在外圍，情緒難免容易受在場暴民影響，從而行差踏錯。

期分期執行。今次法庭就涉及騷亂的暴力擾亂公安控罪，一般判刑為18至30個月監禁。  
為應付突如其來的案件，法庭亦積極配合，包括延長法庭辦公時間，甚至有需時安排緊急聆訊，投入額外人手及資源處理騷亂相關案件，做到被告落網數天之內，便會得到相應懲罰。

### 法庭直播判刑收阻嚇作用

整個司法系統雷厲風行的努力，還是要做到彰顯公義，才可以達到阻嚇效果。為此，部分法庭會將相關判刑聆訊作公開直播，司法部及檢控署會在網頁定期公布被捕人數、落案起訴案件數目、案件進度以及判刑結果等資訊，警方亦會透過社交媒體及網頁，公布被告定罪被告的姓名、出生日期及照片。

警方拘捕行動仍然持續，截至8

月15日，已有超過1,100人在事件中被捕，至少410人被起訴，法庭已經對其中70多人判刑，被判監人數每日都在持續增加。監獄方面亦騰出超過500個空位，應付接踵而來被判監或還押的被告。

### 快速應對集會遊行大幅減少

至於成效如何？警方8月9日接受訪問時提到，本來預計8月7日星期三會有160場由極右分子領頭的集會，但最終只出現30場。英國內政大臣顧綺慧 (Yvette Cooper) 亦認為，司法系統快速應對，確實起到阻嚇作用：「我們有發出警告，如果你牽涉入這場騷亂，你會受到懲罰，犯罪者必定面臨法律後果。」

英國政府在社交媒體警告示威者，暴動罪可判處高達10年監禁，呼籲勿以身試法。





英國皇家檢控署刑事檢控專員 Stephen Parkinson。

### 檢控專員憂慮年輕人及兒童涉案

一名13歲女童因為參與上月31日的一次示威行動，期間被發現對一間酒店大門拳打腳踢，因而被控暴力擾亂公安罪名。8月13日認罪之後獲保釋候判。

另一名12歲男童，亦因先後於7月31日及8月3日參與在紹斯波特(Southport)的兩場騷亂，分別腳踢巴士及店舖櫥窗，向他人及警車擲物。他在承認兩項暴力擾亂公安罪名後，須還押候判。

Parkinson表示，年輕人牽涉騷亂的情況令人憂慮，認為必須要盡快跟他們展開對話。他勸誡年輕人：「一旦被定罪，將會在全國警察資料庫留下紀錄，將來就業甚至出國旅遊都可能受到限制，影響終身。」

### 着力打擊網上煽動仇恨暴力

Parkinson又提到，有人未必直接身處案發現場，但他警告「用你的電腦去煽動暴力亦屬違法」。

因此，目前已被起訴牽涉騷亂的被告當中，不乏在網上或社交平台上發布仇恨言論或者煽動暴力的人。

一名居於英格蘭Maryport的31歲男子，因為在社交平台上發布具仇恨及冒犯性內容，即日被拘捕，不足24小時之後被帶上法庭。他承認違反《電訊條例》之後被判監12星期。

另外，工黨市議員Ricky Jones亦因為被拍到疑公開呼籲要將極右分子割喉，因而被起訴煽動暴力罪，正還押等候聆訊，他目前已被工黨暫停職務。

### 考慮引渡海外KOL回國受審

警方亦同時發現，當政府着力阻嚇公眾參與騷亂或使用暴力的同時，網上仍有不少呼籲集會的訊息在流傳。

主理警務及防止罪案的內政部長Diana Johnson認為，社交平台「巨頭」有責任處理在他們平台上所發生的罪案，若平台上出現煽動暴力的言論，他們有責任即時處理。

Parkinson亦強調，其檢控團隊正考慮將身處海外，但涉嫌鼓吹暴力甚至恐怖活動的媒體意見領袖

(KOL)引渡回國受審。Ⓚ



英國工黨地方會議議員Ricky Jones涉參與集會時煽動殺人被捕。(網上片段截圖)

## 英國2024年夏天騷亂時序

#### 日期

#### 事件

- 7月29日 一名17歲男子持刀闖入英國城鎮紹斯波特一個舞蹈課室施襲，三名6至9歲女童身亡。
- 7月30日 晚上首場示威在紹斯波特進行，最終演變成警民衝突。
- 7月31日 反移民示威、反歧視示威同時開始在英國其他地區蔓延。
- 8月5日 首批涉及各地騷亂的被告被帶到法庭應訊。
- 8月7日 一名58歲男子在利物浦法院承認暴力擾亂公安及襲擊罪，被判監禁3年，成為今次騷亂事件中首名獲判刑的被告。

截至8月15日 逾1,100人被捕，超過410人被起訴，其中70多人被判刑，被判監人數每日都在持續增加。

英國騷亂事件緣於今年7月29日，一名17歲青年持刀殺害三名女童後，有人挑動反移民示威。



文：Jobbie 攝：Cody  
場地提供：C8中八會館@中環8號碼頭U層

何泳芍 (Honey) 入行前是潛水教練，喜歡運動，被無線電視選為奧運六星之一，奧運舉行期間，她有份擔任 TVB PLUS 直播賽事主持。

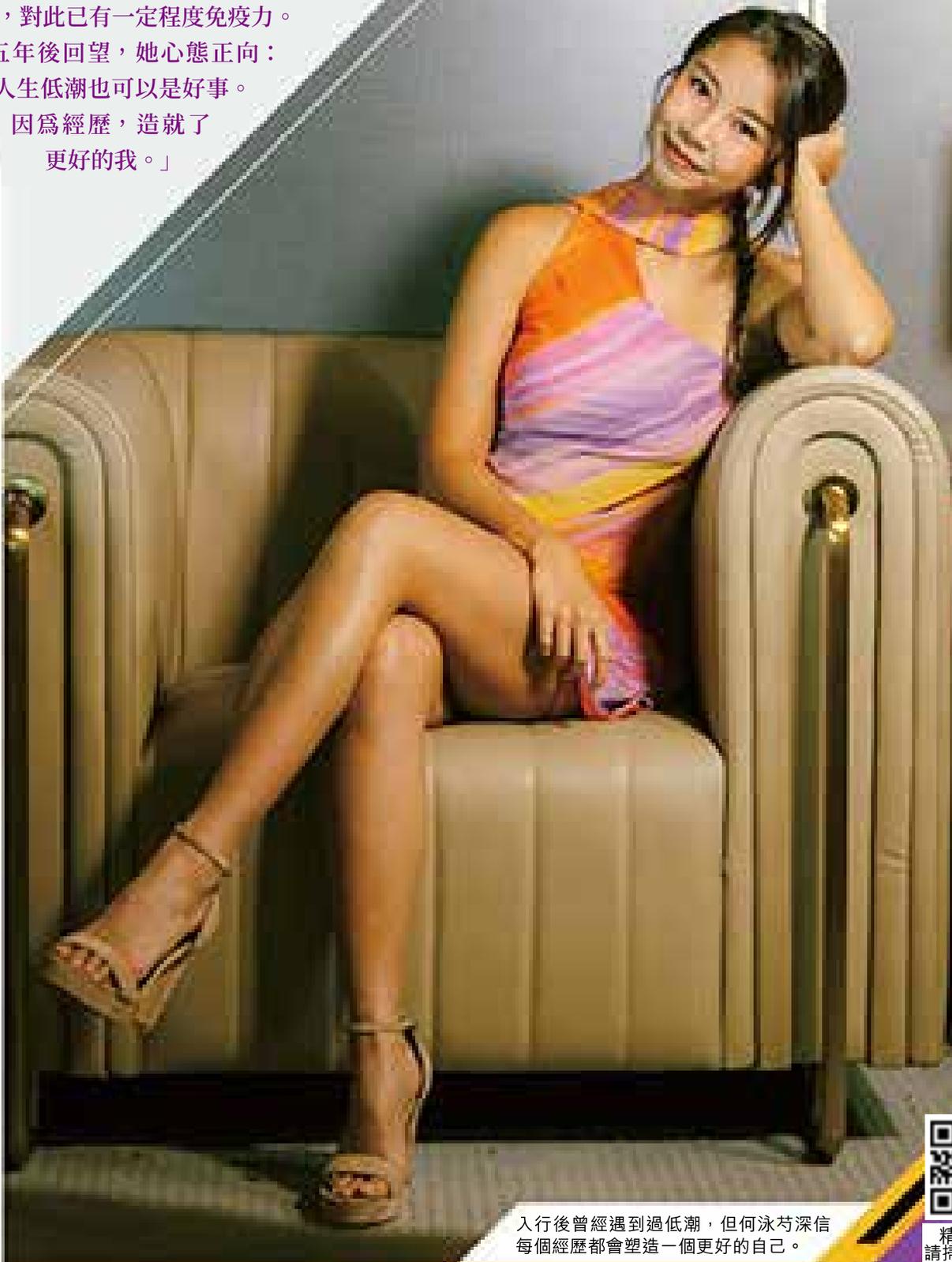
未開工，前輩陸浩明提醒她「做奧運仲難過台慶」，要臨場發揮隨時執生。不過，對於初入行就不堪壓力患上暴食症，現已走出谷底的何泳芍來說，對此已有一定程度免疫力。

五年後回望，她心態正向：  
「人生低潮也可以是好事。

因為經歷，造就了  
更好的我。」

## 回望人生低潮

## 走出暴食陰影



入行後曾經遇到過低潮，但何泳芍深信每個經歷都會塑造一個更好的自己。



精彩影片  
請掃QR code

# 何泳芍

# 黑

# 與

# 白

# 的選擇

何泳芍參選港姐五強止步。

參選2018年港姐，何泳芍五強止步，但充滿陽光的笑容卻贏得民心。翌年她被安排加入節目《學是學非》，跟馮盈盈和麥美恩等人合作：「我覺得當時表現不好，狀態也差。每次拍攝只關心導演、攝影師對我不滿意，怎會做得出色。」

## 調離《學是學非》成心結

與此同時，網上出現抨擊留言：「身邊朋友都說，他們認識的Honey（何泳芍）有趣、好玩、搞笑，為何節目中變了另一個人？我嘗試尋找解決方法，希望讓觀眾看到我真實一面。」

雖然曾經努力，可惜最終還是被要求退出。

何泳芍承認《學是學非》至今依然是她的心結：「節目還有數集便播完，但因為某些原因，我不得不提前離開。說實話，我當然不開心，但每個經歷都會塑造一個更好的自己。回頭看，這次人生低潮是好事，令我知道怎樣走自己的路。」

## 徘徊於瘋狂減與瘋狂食

大概是那時候開始，她有了暴食症。「入行初期，大家都將焦點放在我身

形，自己又不可能長期維持在最佳狀態，所以很大壓力。例如接到通告要着泳衣拍《三日兩夜》，我立即狂減。雖然我並不肥，但有Baby Fat，臉圓圓看起來比較飽滿，絕不符合這個行業的標準。」於是，她瘋狂減磅，然後身體撐不住，接着再暴飲暴食，三個階段反覆徘徊。

最初沒意識到出現了問題：「有次請教營養師朋友有效的減肥方法，他知道我的飲食習慣後，說我患了暴食症。」要自救，她照足指示做，先拿走「減肥」這個想法：「朋有說要處理好心態，才可以調校身形。」

於是，每星期四日的健身訓練，漸漸成為她的享受，她也開始學會做菜：「可以控制每天吸收的營養，口味也更適合自己。所以說，挑戰、壓力，令我變得更好。」

持之以恆，一段日子以後她自覺病情大有好轉：「這是心理病，跟抑鬱症相同，隨時復發，沒法根治。坦白說，間中仍感到大壓力，但當察覺到那種感覺又回來，便馬上遏止，所以要經常注意身心狀態。」



由於熱愛運動，何泳芍被無綫選為奧運六星之一。



被調出《學是學非》成為何泳芍的遺憾。



健身做運動是何泳芍的生活享受。

## 重承諾絕不輕易放棄

何泳芍當日決定入娛樂圈發展，就放棄了潛水教練工作，因為想要專心做到最好。就如小時候答應父母學鋼琴，縱使沒有興趣，也要堅持到考獲八級，算是給彼此一個交代。又例如七歲開始習泳，由校隊代表晉升為區隊代表，直到不能兼顧學業才叫停。

記得有年暑假，何泳芍接受父母建議到海南島接受訓練：「原來爸媽早早打定輸數，預計我不出兩星期便捱不住，之後就另有安排。但我卻堅持到暑假結束前才返港，如果知道他們原來有Plan

，我應該不會撐得過兩個月。」那段艱苦日子，她學會了普通話，也戒除了偏食的壞習慣。

重承諾、不輕易放棄是何泳芍的性格。原來，患上暴食症那段時間，跟她自升讀大學後一起生活的嫻嫻，老人痴呆症開始惡化：「我要工作，不能好好照顧她，唯有請工人。Commit了的事，要義無反顧去做。人生路，就看你怎樣履行自己的決定。」

## 讀書助解決人生問題

年紀越大，要一個人面對的事也越多。過去數年，何

最低潮時，何泳芍瘋狂減磅，然後身體撐不住，接着再暴飲暴食，這種狀態反覆徘徊。

嫻嫻患上老人痴呆症，何泳芍仍不離不棄照顧。



一身古銅色肌膚，令何泳芍的形象與其他女藝人截然不同。





加入J2台(已改名TVB PLUS)主持節目《開卷》，介紹書籍讀物，何泳芍覺得很有意義。何泳芍入娛樂圈前做潛水教練，喜愛做美人魚表演。

泳芍選擇從書本入手：「有些作者窮一生時間，寫一本好書，我們只要花幾百元便可讀到。其實只要你願意，讀一些相關有用的書，便可以走少好多冤枉路。這也是自己其中一個解決問題的方法。」

患暴食症期間，她看了《被討厭的勇氣》：「內容關於如何處理別人看你的心態、怎樣自我調節、以及要將自己的生活跟其他人分開。」她接着解釋說：「假設今日有人生我的氣，就要弄清楚是自己犯錯，還是沒順着對方指示做，以致他有這個反應。入行初期，因為不理解，只有不斷內耗。但話說回來，當時久不久才看一本書，出事了，才去找書看。」

### 擴闊視野改變金錢觀念

環環相扣，人生低潮培養出閱讀興趣。未幾，當時J2台創意總監鄭詩君邀她加入新節目《開卷》，介紹書籍讀物。開卷自然有益，另一主持林溥來Patrick Sir給她推介了很多好書，包括有關理財的《The Richest Man in Babylon》：

「對理財書一直超級討厭，也不太Care金錢。尤其這行業，收入不穩定，給家用又怕自己不夠使。但這本書令我改變了金錢觀念，不單學會分配收入，加上在J2工作量多了，儲到錢，有能力給父母家用，也不再為此而產生自卑感。」

何泳芍生活質素提升後，視野也擴闊了。

「所以，沒理由不讀書，因為總有一本書幫到你。去年逝世的蒙格(美國企業家Charles Thomas Munger)是巴菲特朋友，他說過成功人士沒有一個不讀書。我和Patrick Sir都希望可以

年紀越大，要一個人面對的事也越多，何泳芍選擇用讀書來幫助自己。



致力推廣這個訊息。」

### 黝黑肌膚「殺出血路」

擇善固執。當日參賽港姐，展示一身古銅色肌膚，何泳芍承認，其中一個目的是希望借此改變外界對健康膚色的想法：「比賽後，有個13歲小女孩留訊息感謝我，因為她不再認為做運動是錯事。曾經有段日子，我也為自己喜歡戶外活動經常曬黑感到不安，甚至

自責搞到自己好醜樣。」她自知人

微言輕，始終未有太大影響力：「到這一刻，那怕只有幾個人認同，我也感到滿足。」

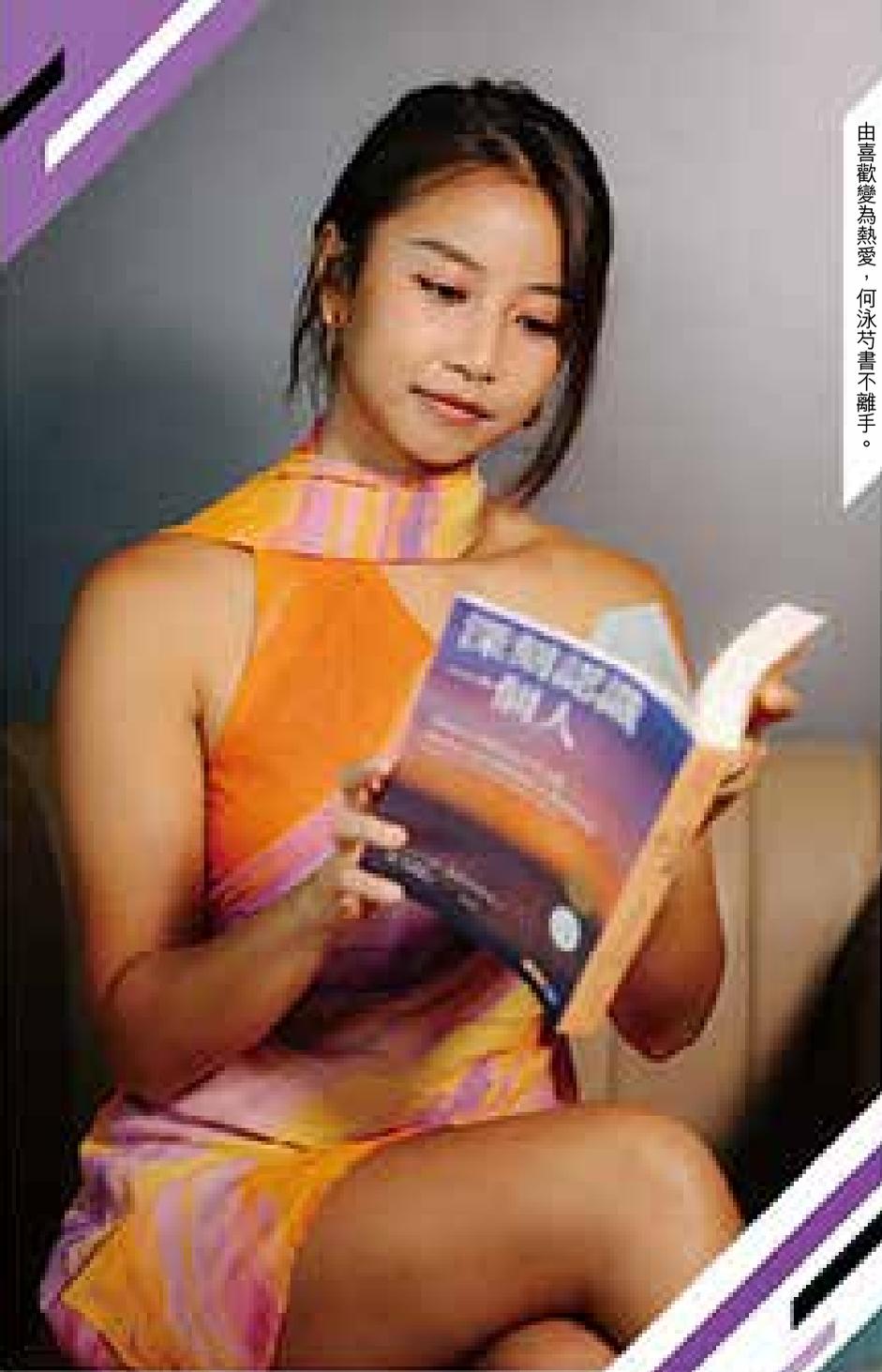
入行六年，她也算是憑着一身黝黑皮膚「殺出一條血路」：「這個外形，派給我的工作都比較艱辛，總之要上山下海、日曬雨淋的都會找我，就連幕後都說『有Honey一定辛苦』，但我還是做得很開心。」

事實上，何泳芍也曾因肌膚黝黑被劇集監製棄用：「大部分公司的人都比較傳

統，好多都叫我不要曬黑。但也有人表示欣賞，支持我繼續走這路線，不要過分在乎其他人意見。」

對此，何泳芍說一度備受困擾：「那段時間，腦內經常有兩把聲音在交戰。我問自己，到底是否適合在電視台工作？甚至在這個行業發展？」加入《開卷》後，她逐步找到方向：「多謝J2（已改名TVB PLUS），多謝總監製Tommy（盧思麟），是他先發現我的能耐，因為他我被其他人看見，也令我看見自己。」

由喜歡變為熱愛，何泳芍書不離手。



熱愛戶外活動，喜歡跟太陽做朋友。電視台拍攝那些上山下海的節目，都第一時間想起何泳芍。

## 後記：**好書突擊**

對閱讀，何泳芍由喜歡變為熱愛，她說可以花兩、三天看完一部小說，也會用三至四星期讀完一本比較艱深難懂的書，不論電子書或實體書，都愛不釋手。

問她最近在看甚麼書？她隨即從手袋拿出一本《深刻認識一個人》：「這本書關於如何提升方法去了解身邊人，若加強這種能力，日後或可以跟Tommy一樣，有足夠洞察力去幫助身邊人，令他們發光發亮。」



# 南 北 匯

## 私房菜的 秘密時光 CLUB SONO



水煮花膠



松茸竹筍燉翅



白玉星班球



金箔墨魚子龍蝦



南北匯 CLUB SONO

地址：九龍尖沙咀天文臺道8號5樓502室  
預訂電話：64538383

# 中秋

## 月餅

# 創意無限

中秋月餅寓意合家團聚，是過節和送禮的經典食品。這種傳統又應節的香甜美點，近年選材、配搭、款式及包裝方面千變萬化，令人目不暇給。今年中秋除創意無限的新口味外，還有不少各家品牌聯乘的特別版、造型美輪美奐的精緻禮盒，以及備受追捧的榴槤和麻糬餡料，讓月餅成爲一家大細都無法抗拒的應節美食。

文：Angela Chun

### 奇華 × NOC 咖啡奶皇月餅禮盒 \$268/H

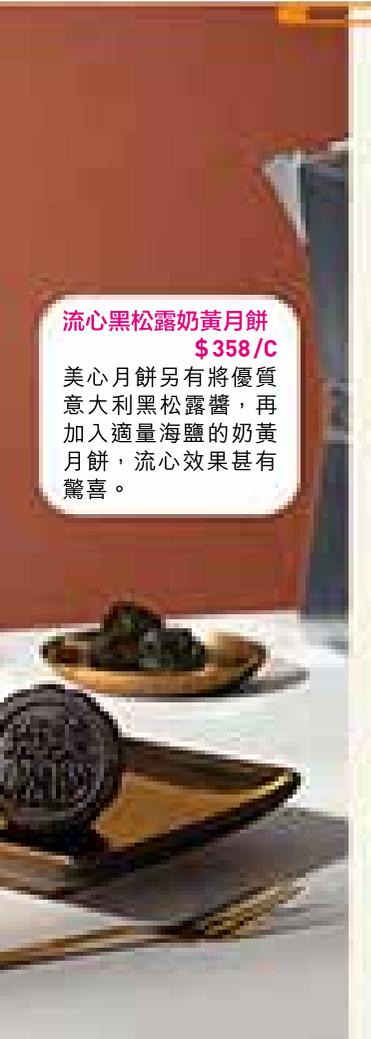
奇華餅家與本地精品咖啡品牌 NOC Coffee Co. 合作，推出軟心咖啡奶皇月、軟心紅桑子奶皇月，盒內附 NOC 獨一無二特調的掛耳咖啡包，討盡咖啡控歡心。

### 流心黑松露奶黃月餅 \$358/C

美心月餅另有將優質意大利黑松露醬，再加入適量海鹽的奶黃月餅，流心效果甚有驚喜。

### 月下旅人月餅禮盒 \$528(盒)/I

居舍系列和設計師 André Fu 合作，分別以香港、北京、上海和成都 4 個城市為禮盒主題，以旅行日誌形式記錄這 4 個城市的獨特故事。月餅包含粒粒板栗、五黑堅果和藤椒火腿等口味。





### 迷你兵團月餅禮盒 \$178/C

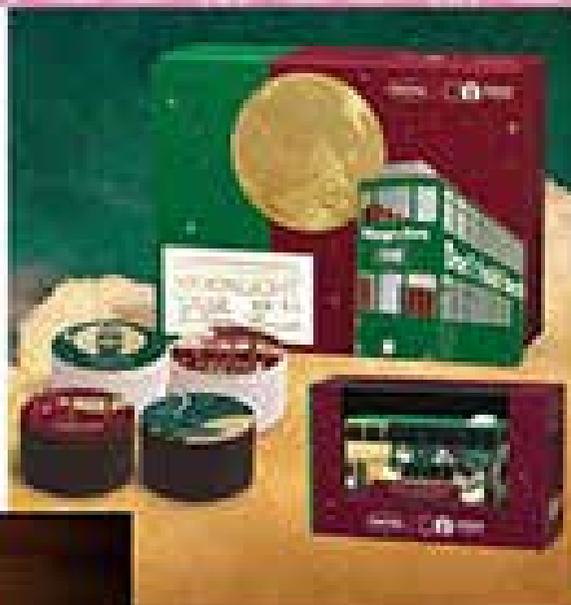
美心月餅聯乘迷你兵團的復古雙反相機造型禮盒，月餅是蛋黃蓮蓉月餅，打開盒子燈制，立即投映出不同造型的圖案。

## 品牌聯乘 型格玩味

中秋吃月餅是傳統習俗，新一代未必能細嘗箇中滋味。不少經典餅店及餐廳今年與不同品牌合作，推出特別版禮盒，將傳統食品打入年輕人市場，迎合型格又具玩味的飲潮流。

### 夏宮 × 春水堂月餅禮盒 \$408/F

米芝蓮1星食府夏宮中菜廳主廚梁汝景對珍珠奶茶情有獨鍾，6件裝月餅禮盒除30年陳皮豆沙月餅外，另有聯乘春水堂的鐵觀音黑糖珍珠奶茶月餅。



### 星旅·尋月月餅禮盒 \$438/K

Häagen-Dazs™ 趁電車創立120周年推出星旅·尋月禮盒，隨盒附送一輛1比120的電車模型，加上士多啤梨、比利時朱古力、呔呢噏及焦糖脆餅的雪糕月餅，大人小朋友都鍾意。



問諜家酒月餅禮盒 \$162(盒)J  
東海堂與《SPY x FAMILY》問諜家酒《推出粉紅色皮紋設計禮盒，盒上印有漫畫主角安妮亞，美味的流心奶黃月餅隱藏在漫畫裏面，相當有心思。



### 法式焦糖冰皮月餅 \$150/D

嘉里酒店糕餅師傅改良冰皮月餅，即席以火槍把表面燒至金黃焦脆，變成法式焦糖脆皮，佐黑刺榴槿蓉及椰子蓉餡，香脆可口。



### 星廚月餅禮盒 \$998/B

同屬米芝蓮星級廚師的鄧志強師傅，為半島精品店選用玫瑰、龍眼、杞子、合桃及夏威夷果仁等設計成嶄新的奶黃味道，清香芬芳。



### 即焗四式迷你月餅 \$188/A

米芝蓮1星中菜食府萬豪金殿精挑夏果冬蓉、可可芋蓉及玫瑰金腿棗蓉等做餡料，搭配酥脆的外皮，推出全新的即焗四式迷你月餅，熱辣辣、香噴噴。

### 拔絲草莓奶蓋風味月餅 \$228/C

美心月餅新上市的草莓味月餅外皮鮮紅艷麗，餡料以牛奶搭配烏龍奶茶味拔絲醬心，層次豐富。



## 創意食材 嶄新配搭

無論大人細路，每年中秋最期待的必然是充滿驚喜的新口味月餅。

今年的新款式混合了新鮮蔬果、食用乾花、西餐食材、果仁、茶葉、養生原料及純素配方為主，配合酒店主廚及糕餅師傅恰到好處的配搭及精湛手藝，呈現與別不同及煥然一新的味覺享受。



### 麥芽糖高纖果仁月餅 \$348/E

帝苑酒店全新麥芽糖高纖果仁月餅，成分有優質雜錦果仁及麥芽糖，健康高纖之餘，適合素食者。



**立體火車月餅禮盒**

**\$528/M**

Ralph's Coffee用立體火車為月餅禮盒造型，造工細膩的蒸汽火車，內有流心奶黃及流心白蓮蓉月餅。



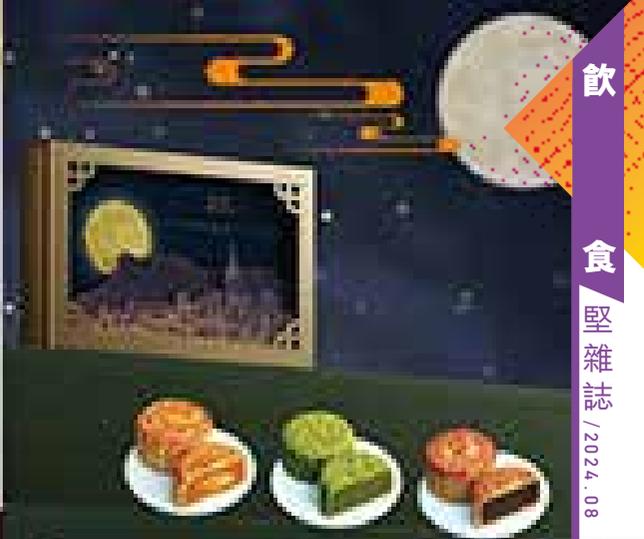
**限量禮盒 造工細緻**

潮流注重環保及生活品味，月餅禮盒亦變身為型造立體與循環再用的實用品，有如利用燈光投射玉兔剪影的投影燈籠、可充電式LED摺合燈籠、造工細膩的蒸汽火車或外層包裝是以電子燈勾畫出香港夜景及獅子山的視覺效果，讓禮盒不再是用完即棄的廢物，而是獨一無二的精美擺設。



**福滿星輝燈影禮盒 \$588/G**

國金軒的特別版禮盒，內含雙黃陳皮豆沙月餅、雙黃白蓮蓉月餅、流心奶皇迷你月餅及全新的茅台酒心月餅，配合紫色及琥珀為主色調，還有滿月幾何線條，時尚貴氣。



**「嚕月」精品月餅禮盒 \$279/O**

鴻福堂今年最新設計的包裝是利用電子燈勾畫出香港夜景及獅子山的立體造型，內有宇治抹茶、流心奶黃及陳皮豆沙3款迷你月餅，適合與親朋好友一起感受本土文化。



**金裝蟹皇月餅禮盒**

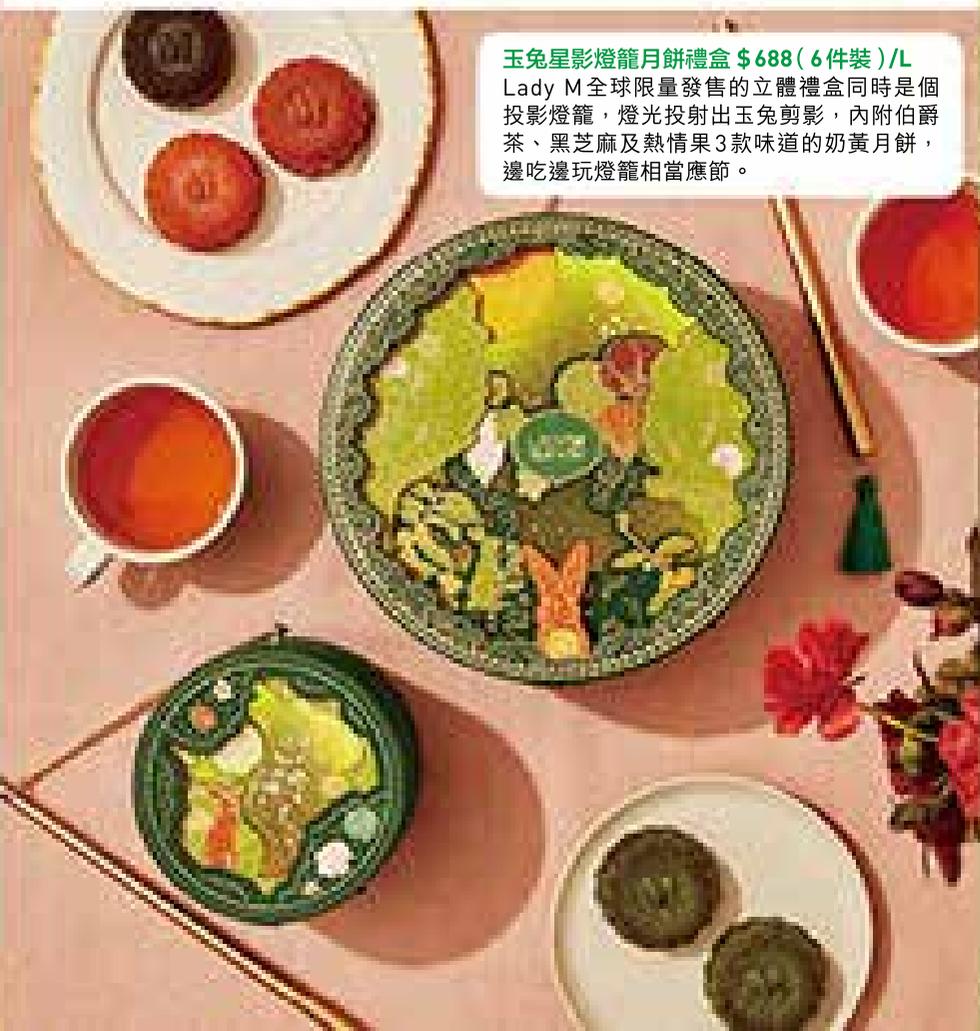
**\$328/P**

Crabtastic金裝蟹皇月餅禮盒，以亮眼金色圖案及小蟹與兔子在湖畔賞月為主題，呈現立體的圖案層次，加上蟹粉麻糬奶黃及蟹粉流心奶黃兩款真材實料的月餅，送禮得體。



**玉兔星影燈籠月餅禮盒 \$688(6件裝)/L**

Lady M全球限量發售的立體禮盒同時是個投影燈籠，燈光投射出玉兔剪影，內附伯爵茶、黑芝麻及熱情果3款味道的奶黃月餅，邊吃邊玩燈籠相當應節。



**摺合燈籠月餅禮盒**

**\$628/N**

四季酒店龍景軒的玫瑰冬蓉月餅禮盒，以圓月為設計概念，另附上可充電式LED摺合燈籠，燈籠亦可用作桌燈使用，相當實用。



### 芋頭開心果麻糬月餅 \$408/F

港島香格里拉酒店的糕餅大廚，把香軟粉糯的麻糬分別配搭清香的芋頭及酥脆的開心果，吃起來煙韌有嚼勁、啖啖層次鮮明。



### 黑白榴槿冰皮月餅 \$368/T

經營馬來西亞榴槿專門店的榴槿B哥，分別以矜貴極罕的D200及D197榴槿果肉製成冰皮月餅，其中白色外皮包裹D197果肉，皮薄餡多，齒頰留香。



### 金蟹皇麻糬月餅 \$328/Q

神燈海鮮酒家今年增加了大開蟹蟹皇醬的比例，伴台灣糯米炮製而成的麻糬，滋味鮮美。



### 榴槿冰皮月餅禮盒 \$468/S

Shaz Confections精挑馬拉當季稀有及名種榴槿如貓山皇、金鳳凰、XO及麻薯組合成至尊版禮盒，一次過可細味4款果王的風味。



## 麻糬果王 大熱口味

要數近年備受追捧的月餅款式，麻糬與榴槿肯定列入頭3位。

今年以這兩種食材入饌的月餅亦多不勝數，其中麻糬的配搭最具驚喜，像芋頭、開心果、蟹黃醬、紅棗及黑芝麻等。至於榴槿口味，除選用新鮮黑刺的名貴品種外，還有甜度恰到好處的馬來西亞D197、XO、金鳳凰等樹上熟果王。K

#### 查詢：

- A：萬豪金殿：2810 8366
- B：半島精品店與咖啡廳：2696 6969
- C：美心月餅：2101 1333
- D：香港嘉里酒店：2252 5320
- E：帝苑酒店：2733 2900
- F：港島香格里拉酒店：28208551
- G：國金軒：2315 5885
- H：奇華餅家：2785 6066
- I：居舍系列：www.thehousecollective.com
- J：東海堂：2101 1333
- K：Häagen-Dazs™：2629 6116
- L：Lady M：3956 1494
- M：Ralph's Coffee：www.ralphlauren.com.hk/  
ralphs-coffee-shop-mooncake
- N：四季酒店：3196 8888
- O：鴻福堂：2920 2206
- P：Crabtastic：9587 4992
- Q：神燈海鮮酒家：2866 6177
- R：The Cakery：6683 3833
- S：Shaz Confections：www.shazconfections.com
- T：榴槿B哥：6811 1280

### 純素迷你月餅套裝 \$428/R

The Cakery三種口味的純素月餅包括香濃黑芝麻流心、紅棗麻糬及開心果麻糬，健康輕盈、甜而不膩。



### 黑刺榴槿冰皮月餅 \$520/D

香港嘉里酒店紅糖中菜行政總廚余偉經師傅及其團隊，選用產地直送的黑刺果肉，炮製成限量供應的榴槿冰皮月餅，入口充滿果肉香味。

劍后江旻憶是素食者，不單能應付高運動量量鍛鍊，更能保持情緒平穩、精力充沛。

奧運金牌運動員



# 江旻憶 展現 素食力量

「香港劍后」江旻憶食素多年，不但沒有影響她作為運動員的表現，反而令她覺得身體更健康、更有力量，傷患復原更快。

不少人覺得，食素不食肉難飽肚，容易手軟腳軟，驚訝江旻憶只食素都有能力去奪取金牌。註冊中醫師徐澤昌博士解釋，其實只要懂得營養學法則，全素食也可以十分健康、也可以令人充滿力量。

如果你想學江旻憶做個「素人」，加入素食者行列，有甚麼需要注意？徐澤昌博士慢慢話你知。

撰文：Charlotte 相片：A/C photo.com

註冊中醫師徐澤昌博士



## 中醫九種體質分類

體質	身形特徵	身體狀態
平和質	均勻健壯	面色紅潤 精力充沛 食欲睡眠良好 大小便正常
氣虛質	肌肉不夠	面色偏黃發白 易倦易氣促 部分人大便後仍感便意 小便次數偏多
陽虛質	多體形偏肥 肌肉不足	怕冷唇色淡 精神不振 唇色淡 大便稀爛 小便淡而量多
陰虛質	體形偏瘦長	手足掌心熱 喜冷飲食 易失眠 大便乾結 小便短而不暢
痰濕質	身形肥腫 腹部泡軟	面油多 面色淡暗 嗜甜食 大便正常呈稀爛 小便量不多呈混濁
濕熱質	偏胖或偏瘦	面油多 口乾苦易有口氣 大便燥結或黏帶 男士陰囊多汗 女士白帶較多
血瘀質	常見偏瘦	膚色暗啞色素沉澱 易有疼痛症狀 女性多有經痛及多血塊
氣鬱質	多見瘦人	情緒沉鬱 咽喉常像有異物 睡眠及食欲均差
特稟質	沒特定	過敏性體質 容易氣管敏感和出風團(蕁麻疹)

選擇不同營養的食材和調味料配合，素食可以做到「陰陽平衡、寒熱互制」。





濕熱體質人士不管是素是葷，亦應少吃煎炸食物（如炸蕃薯）。



素食運動員可以從碳水化合物（如米飯）中吸取足夠能量。



全素食亦可以保持足夠營養，重點在於陰陽平衡。

## 營養充足葷素不拘

中醫學的《黃帝內經》中寫道：「五谷為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣。」

徐博士認為，素食或葷食只是個人選擇：「中醫學上不同種類食物對養生有不同功效，素食和葷食各有好處，不能互相比較。只要懂得營養學法則，全素食也可以十分健康。」

因此，按照個人喜好或宗教信仰，選擇素食或葷食，以致需要戒吃個別食材都沒有問題，只要懂得從其他不同食物中，吸收相同的營養，就可以確保身體健康。

## 素食者注意「胺基酸互補」

全素食一般給人感覺不飽肚，營養不均衡，一般市民都會感到不足以應付身體消耗，更遑論是需要

極大體力應付挑戰的運動員。本身是註冊中醫師，更加是健身教練的徐澤昌博士為大家解惑：「運動員在應付高強度運動時，主要依賴碳水化合物提供能量，可由米飯、粉麵、蕃薯等食物攝取。」

肌肉訓練後，需要蛋白質修補，但由於大部分植物蛋白質胺基酸不齊全，需要使用『胺基酸互補』方式，使身體攝取足夠蛋白質。這方面可以由營養師安排運動員所需。」

## 食之道：陰陽平衡寒熱互制

中醫學上，不同食材有不同屬性，按不同體質需要作補充，不一定以素食和葷食區分。徐博士解釋，中醫認為「一陰一陽為之道」，

「人體健康需要陰陽平衡，另外也需要配合體質。中醫學上，現有的九種體質分類法，對現代人飲食具有一定參考價值。」



簡單概括分類：濕熱體質人士，要少吃薑、蔥、蒜、辛辣、煎炸等食物；陽虛體質要少飲綠茶、少吃西瓜、苦瓜等寒性蔬菜，當然亦要視乎個別體質而定，不能一概而論。不是所有蔬菜都屬寒涼，如薑、洋蔥、韭菜等就不是寒涼，配搭得宜不單吃得健康，食味亦可有很多變化。

徐醫師提醒：「素食初期最好由註冊中醫師、營養師、醫生去監察和安排。臨床上遇到不少病人，因沒有根據自己體質和營養學基礎知識去自行素食，經過一段時間後，身體會越吃越差。」

徐博士推介

## 四季素食之選

### 秋葵炒百合（2人分量）

材料：  
秋葵 160克  
黑木耳 80克  
鮮百合 40克

調味：  
鹽 1/2茶匙  
糖 1/4茶匙  
菜籽油 1茶匙



秋葵

步驟：

1. 秋葵和黑木耳、鮮百合洗淨備用。
2. 黑木耳浸泡半小時，備用。
3. 秋葵汆水，備用。
4. 燒熱鑊後，將秋葵和黑木耳、鮮百合加入調味料，然後炒約2分鐘即成。

### 無花果素湯（3人分量）

材料：  
鮮無花果 6粒  
淮山 40克  
甘筍 1條  
腰果 25-30顆  
杞子 15克  
清水 1,500毫升



新鮮無花果

做法：

1. 先把淮山、杞子、腰果洗淨，浸泡大約1小時至軟身；
2. 鮮無花果洗淨、去蒂；甘筍以滾刀切成大塊；
3. 煮沸水，除了杞子外放入其他材料，以大火煮沸後以中小火煮約50分鐘；
4. 最後加入杞子，多煮10分鐘即可。Ⓚ



8.18 流水式集會案

黎智英 李柱銘 等七人終極敗訴

終院：毋須全盤跟隨英國判例

P.24



回望人生低潮  
走出暴食陰影

何泳芍

黑與白的選擇



P.36

