



擺平不同勢力利益

R.18

# 醫療改革硬仗連場 議員對盧寵茂有信心



# 締造香港創科神話

## 麥騫譽



### 緊隨國家步伐

### 研發中國首個5G機械人

### 可跨國遠程控制

目 錄 / Contents

003 堅 評 《哪吒2》喚醒港人自信、自強精神

004 夢想之路 研發中國首個5G機械人 可跨國遠程控制  
緊隨國家步伐 麥騫譽締造香港創科神話

014 創科未來 巡邏 監察 反恐 多功能高手  
AI機械狗人類好幫手

018 舉步維艱 擺平不同勢力利益 難度尤如撼動大山  
醫療改革硬仗連場 議員對盧寵茂有信心

024 世紀大案 營造跨世代參與  
黎智英承認利用《蘋果》報道  
激發學生上街

030 自立自強 幫助「有特殊教育需要」學生融入社會  
實現自我價值 搭建職場橋樑

036 娛 樂 新鮮出爐「最佳男配角」  
林景程：我覺得自己未夠好

042 飲 食 季節限定 和風奏鳴曲

046 健 康 春回大地為何渾身疲倦？



**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.

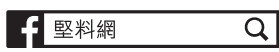
**編輯部：**  
 電話：+ 852 2157 9881  
 傳真：+ 852 2157 9880  
 電郵：info@kinliu.hk

**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.

2025 All Rights Reserved to kinliu.hk  
 版權所有 · 翻印必究



手機應用程式  
免費下載

Download on the App Store

GET IT ON Google play

## 《哪吒2》喚醒港人自信、自強精神

國產動畫電影《哪吒2》本月（2月）22日在港上映，首日票房高達657萬元，成為內地電影開畫和動畫電影的票房冠軍，更在全港掀起哪吒熱。《哪吒2》帶給香港的，不只限於電影動畫藝術和文娛新體驗，同時也在激勵香港各行各業，即使面對逆境，也須有充分的自信，自強不息，闖出一條自己的路，拚出一個更好的未來。

《哪吒2》於蛇年新春在內地上映，引起轟動，成為國產電影的票房之冠，在美歐等國際市場上映後，同樣吸引了大批觀眾，成為全球最受歡迎的動畫片，目前累積票房已超過137億元人民幣。本月22日在港澳上映後，帶來的不僅僅是首日高達657萬，首兩日過千萬元的票房收入，更加掀起了哪吒熱，各類哪吒產品熱銷，一些年青人更妝扮成哪吒的造型，把自己也變成哪吒。

《哪吒2》之所以火爆，吸引全球觀眾，有多項原因，一是這個神話故事本身就具有很強的吸引力。由古代至今日，哪吒都是人們喜愛的人物形象，哪吒鬧海的故事，劇情起伏跌宕，引人入勝，大人小孩都喜愛。而這部影片的成功，也展現了中華文化的魅力，影片的製作團隊，用中國人思維，中國人的視角，成功地向全世界講述中國的故事，讓世界各國的觀眾透過這部影片，對中華文化有了全新的體驗，有不一樣的認知。這部電影的成功，也讓中國的影響力，對用中國方式，講好中國故事，更加有自信。

二是這部影片的製作精良，場面盛大，細節精緻，整部動畫片全部由中國自己的公司製作，歷時5年，使用了不少先進的科技，讓全世界看到中國科技的最新水平，以及中國製作公司的能力，改變了過往美國在動畫片製作上，一枝獨秀的歷史，不少觀眾入場觀看電影，就是被動畫所吸引，未來更有可能帶動起中國動漫的熱潮。

三是這次由內地80後導演餃子重新演繹的哪吒鬧海的故事，

故事，加注入時代信息，表達出內地新一代年青人，逆境中拚搏向上，敢於面對困難，展現出自強不息的力量，引起強烈的共鳴。尤其是在美國對中國展開新的關稅戰、貿易戰，繼續遏阻中國發展的背景之下，激發出中國人不怕逆境，自強不息的情緒，透過這部影片，宣洩出來。因此，有不少觀眾從電影中，看到中國反抗美國打壓的影子。

《哪吒2》在香港受到熱捧，激勵起自信、自強的社會情緒，對香港經濟、社會發展也有積極的意義。香港正處在一個關鍵的轉型期，面對外在環境變化，以及內部發展存在的種種問題，出現挑戰和困難，很需要有信心、自強的精神。

香港鞏固提升國際金融、貿易、航運中心的優勢地位，乃至香港重振影視娛樂，重振旅遊、零售和飲食業，重新擦亮一塊又一塊「金字招牌」，需要有信心自強的精神；香港發展創新科技產業，發展中外文化藝術交流中心，以及拓展更多海外市場，廣泛聯繫世界各地，也需要有信心、自強，敢拚、敢闖的精神；而解決社會長期未能解決的民生難點問題，解決財赤問題，面對國際環境變化，面對美國的打壓，也需要以信心、自強，用更大的激情和動力，闖出一條新路。

特首李家超看了《哪吒2》也有感觸，日前他在一次公開講話中，引用了影片中的精句：「真正的英雄，不是沒有軟肋，而是敢直面軟肋」，透過這句話，希望能喚醒社會各界敢於面對困難，拼搏求進的精神，勇敢面對自己的不足，戰勝困難。

《哪吒2》在香港熱映，在社會上掀起哪吒熱，期望能夠喚醒港人自信、自強的精神，勇敢地面對困難和自身的不足，在逆境中闖出新路。K

# 械人 可跨國遠程控制

宇樹科技的機械人在央視春晚表演「扭秧歌」，震驚全球。



路邦科技 (Robor) 聯合創始人  
兼首席技術官 麥熹譽

## 眾步伐

## 創科神話

# 研發中國首個5G機

時隔6年，國家主席習近平再次召開高規格民企座談會，宇樹科技創始人王興興作為唯一的「90後代表」，意外地坐在位列第一排接近中心位置，更有機會公開發言，令人矚目。

宇樹科技旗下的AI人形機械人登上今年央視春晚表演「扭秧歌」，一直成為討論熱點。作為「杭州六小龍」之一的宇樹科技，成立於2016年，是一間專注於機械人研發、生產和銷售的企業，被譽為科技界的明日之星，在未來千億元人民幣的機械人市場中，地位舉足輕重。

國家在機械人領域上領先全球，而香港在這方面也緊隨步伐。土生土長的80後電子工程師麥騫譽，小時候愛上日本機械人動畫，因此「長大後可以砌機械人」成為了他要追的夢想。

多年後，如今他已是機械人初創企業路邦科技（Roborn）聯合創始人兼首席技術官。該公司的「成名作」，是2018年與中國移動及中興通訊合作，成功聯手打造的中國首個5G遠程控制機械人，現時已研發的機械人逾20款，從防疫、教育以至商業等不同層面也有，稱得上是港產創科神話。

文：Mike、Mia Yu

圖：陳錦輝、受訪者提供、網上圖片



國家主席習近平召開民企座談會，宇樹科技創始人王興興（左二）站在前排中央，備受矚目。

## 緊隨國

# 麥騫譽 締造香港



陳茂波(左)在「2024數碼娛樂領袖論壇」活動中，試用路邦的咖啡師機械人。



麥騫譽表示，為了讓機械人看上去較「親切」和「比較似人」，於是將自己的樣子放在機械人身上。

## 路

邦科技總部位於港島南區數碼港，公司樸素的大門甚至沒有門牌，掩藏住科技感滿滿的實驗室。

打開玻璃大門，便見到幾隻擺放整齊的機械人，整個角落有如電影《鐵甲奇俠》(Ironman)中的裝甲格納庫，相當科幻。

再往實驗室走，便見到公司員工的辦公桌，更多的人型機械人及一些重型機械臂，機械臂可以用來做一些演示，展現各種不同技術。如果看過電影《環太平洋》(Pacific Rim)的人對這些機械臂定必不會陌生，皆因這跟電影中某個情節一樣，透過「傳感器」操控巨大的機械手臂。路邦科技這個實驗室，簡直就是將動漫或電影中的機械人搬到現實中。

## 機械人代替人類工作

這間如此科幻的公司，是由麥騫譽在2017年與拍檔呂力君創立，主力發展自家的品牌機械人，工作範圍包括人工智能、軟硬件設計、機械人系統、各種傳感器及視頻分析系統等等。麥騫譽形容他創辦路邦的初心，是希望令人很好地利用科技，讓人類的生活更美好、更健康、更愉快。他介紹路邦的「旗艦級」產品，是一隻可以遠距離操作的機械人，可以代替人類進入一些危險地方工作，例如維修高壓電，又或者在一些有害的磁場、輻射環境下工作：「危險的地方都可以利用機械人去工作，這就是我們創立這間公司的初心。」

## 成名作機械人「ME1」

路邦的「旗艦級」機械人，正是「ME1」系列5G人形機械人。「ME-01」是於2017年12月，公司成立後差不多時間推出；翌年再先後推出「ME-1」及「ME-2」。三個機械人最大的分別是其不同的操控訊息渠道。「ME-0」是經藍芽或Wi-Fi、



「ME-1」新增4G功能，而「ME-2」則又再升級為5G，換言之「ME-2」可經四種方式傳送訊息。整個「ME」系列機械人是公司的「成名之作」。

「這隻機械人我們叫做「ME」，就好像「ME」一樣，只要帶着這個傳感器，就可以將操作者上半身的動作，

完整地複製到機械人那裏，不需要繁瑣的編程，無論誰人只要帶着傳感器，都很容易控制到機械人。」麥騫譽解釋，傳統機械人主要透過控制桿或按鈕控制，而「ME」系列機械人能夠以人體動作操控，只要在手肘及手臂帶上感應器，指令傳送至機械人之後，機械人便會做出相同動作。

一如初心，路邦當時設計「ME」的目標，就是將其放在危險區域，例如在有輻射或高壓電的環境下工作，結果相當成功，當年單是在高壓電維護方面，已經賣了100套。

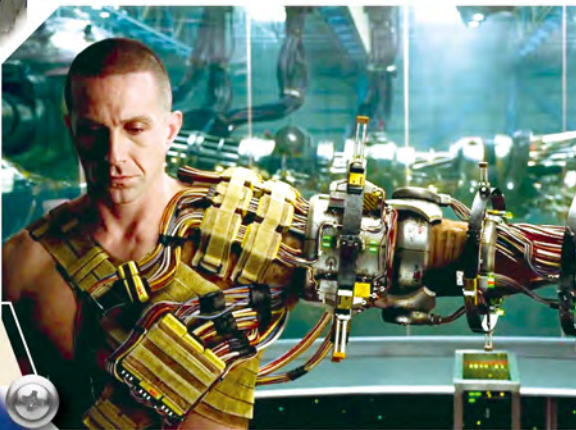
### 5G熱潮成突破點

麥騫譽憶述當初推出「ME-1」的時候，是在2018年5月，於貿易發展局舉辦的創業日中召開了一個記者會招待會，在會上將「ME-1」公諸於世，當日「ME-1」立即被讚譽為2018年世界上最領先的機械人之一。

至於「ME-2」，是路邦科技與北京中國移動研究院、深圳中興通訊實驗室合作研發，也是全中國第一隻5G機械人。「ME-2」是當時路邦的最新產品，可以提取25公斤重物，最遠控制距離達到2公里，當時售價為2萬美元（約15.5萬港元）。「ME-2」機械人的出現，也使中國繼日本、德國後，成為第三個成功完成5G網絡、通訊端到端系統、機器人模組調通的國家。



電影《環太平洋》中測試控制機械人手臂的畫面，竟然能夠在路邦科技的實驗室中實現。



成功有時需要一點運氣。2018年中國正興起5G熱潮，不少初創公司均躍躍欲試，希望在此範疇引領突破。麥騫譽也一樣，於是大膽聯繫中國通訊業龍頭中國移動尋求合作，而剛巧對方也在尋找公司合作開發5G機械人，路邦科技最終成功從幾名候選人中脫穎而出。

其後「ME-2」機械人陸續到全國各地及世界巡迴展出，並協助測試當地的5G網絡，更成為國際「親善大使」，到「一帶一路」不同國家展出：「我們去過泰國，會見泰國總理。也有去到歐洲。最遠甚至去到非洲，烏干達、尼日利亞、南非等國家，彰顯了國家的實力。」

### 於北京操控在南非機械人

為何5G傳輸那麼重要？麥騫譽解釋，最新的5G傳輸技術較4G的資訊傳輸速度快10倍，比起4G能做到兩個比較大的優勢：第一是低時延，即可以在接近完全沒有時延的情況下安全控制機械人：「我剛剛說曾去到南非展示，其實我們在北京可以控制到在南非的機械人，時延可能只有幾百毫秒，就像用Zoom開會，基本上看不到任何時延。」

至於另一個優勢，就是高帶寬。因為要做人工智能視頻分析，資料傳輸需要很多數據，如果有很大的帶寬傳送數據去第二個地方，也就是5G傳輸速度比4G大10倍，令到一些本來只能夠去到高清的視頻，現在可以到4K解析度：「甚至我們之前的實驗，有做到8K解析度。」

### 預研6G業務方案

問到以後的發展，麥騫譽自信路邦一直都是「面向世界科技前沿」，而且沒有停過腳步：「我們由2017、18年開始做5G，但你想真一下，2020年4月香港才真正有5G頻譜，是真正的公用。其實我們現在已開始做一些前沿性的6G研發，但還是在探索階段。」他透露，現時已計劃了一些關於6G的垂直業務研發，假如往後6G出現，例如2030年6G推出，到時就可以用6G網絡做新方案。

### 公司月營業額達千萬

問到路邦科技是否香港機械人公司中的第一位？麥騫譽坦言香港自主研發機械人的公司比較少，很多公司都是在香港做代理，又或將內地一些比較普及化的機械人，引進香港市場或出口外地：「我們這



路邦5G戶外消毒機械人「守護」，有助加強公共衛生，大大減低疫情傳播的風險。



路邦早前成功研發協作式自動無人駕駛多功能道路工程車 Robot Tank，該工程車能夠在公路上施行油漆劃線、放置及收回警示雪糕筒等工程任務。



### 集中研發「感官」

現時最矚目、最出風頭的機械人，可能是杭州宇樹科技又或者美國波士頓動力 (Boston Dynamics) 研發製造的 AI 人型機械人，路邦科技的产品跟他們又有甚麼分別？

麥騫譽說，香港沒有製造硬件方面的優勢，目前只能夠透過比較強的底層技術及算法去做好一個機械人。

例如現時就做了一些可以遠距離操作之外，還可以感受到對面機械人的系統方案，這正是世界科技前沿的一些研發。他希望透過香港這個國際創科平台，利用「內功」配合國內生產，利用國內製造的可靠性、龐大市場、硬件配套等等，與國外的一些技術相輔相成，最後在香港孵化出全世界最好的機械人。

麥騫譽說，香港沒有製造硬件方面的優勢，目前只能夠透過比較強的底層技術及算法去做好一個機械人。例如現時就做了一些可以遠距離操作之外，還可以感受到對面機械人的系統方案，這正是世界科技前沿的一些研發。他希望透過香港這個國際創科平台，利用「內功」配合國內生產，利用國內製造的可靠性、龐大市場、硬件配套等等，與國外的一些技術相輔相成，最後在香港孵化出全世界最好的機械人。

圖為波士頓動力全新純電動版機器人 Atlas，能做到一些和人類相同的動作。

### 確保科技不落後

全球科技日新月異，如何確保不會落後於人？麥騫譽說他們一直與不同供應商有大大小小的項目合作：「有項目其實就不會落後市場，因為你一定會找最新、最前沿的技術、配套或者硬件，放進你的機械人設計方案中」。

事實上，路邦科技現時有很多訂單來自政府，包括新冠疫情期間，研發的戶外消毒機械人「守護」，並率先由海關總部試用，協助清潔消毒工作環境。早前，他們也成功研發出協作式自動無人駕駛多功能道路工程車「Robot Tank」，能在公路上施行油漆劃線、放置及收回警示雪糕筒等工程任務，有望與政府合作，幫助路政署修葺公共道路。

麥騫譽的辦公室內有大量模型，他表示最喜歡動畫《機動戰士高達馬沙之反擊》中登場的機動戰士「沙薩比」。



# 為何選擇在數碼港設立總部？

現時本港的創科研究基地，以科學園與數碼港為主，孕育出不少「獨角獸」。路邦科技為甚麼會選擇數碼港而非科學園作為總部？

原來大埔設有衛星監控站，並與5G網絡共享同一頻譜，故政府將該衛星站覆蓋的粉嶺、大埔、沙田、馬鞍山及科學園等區域列為「5G限制區」，以免影響衛星網絡運作，導致該區不能全速使用5G服務。「5G限制區」直到2024年10月底，衛星站遷離後才正式解禁。

2017年成立的路邦科技當然不能苦苦等待。麥騫譽當年做5G研發，很多時候都要在內地做，皆因香港那時候還沒有5G實驗室。為了將當時的實驗室搬到香港，他特別跟通訊事務局申請臨時牌照，容許他在實驗室中做5G相關的研發工作。當時位於數碼港的實驗室很厲害，是全港第一個私人5G實驗室，由電訊盈科所鋪設。

麥騫譽又透露，2018年推出「ME-1」機械人時，有個日本大車廠品牌團隊，邀請他去那邊洽談，希望就相關技術一起合作並在當地落戶，但最終麥騫譽還是選擇留在香港作總部，雖然會有困難和阻力，但他當時覺得整件事「是可以的」，而事實也證明他選擇正確。



路邦科技的辦公室充滿科技感，更可每日面對各種機械人，是不少男孩子的夢想。

另一方面，麥騫譽一向有參加世界各國舉行的交流會或展覽會，只要看到比較新的前沿技術，便會思考自己公司有甚麼空間可以作持續發展，例如國際上一些機械人控制系統，路邦會尋求跟他們合作，繼而共同成長共同進步：「我不相信一個企業，或者一個人、一個團隊，可以將所有事做完，一定要透過緊密合作，了解整個世界的發展趨勢，繼而加快科技進步。」

## 教導機械人「做好人」

現時有很多關於仿生機械人的電影，例如《銀翼殺手》、《梅根》，當中有幫助人也有傷害人的情節。作為科學家，麥騫譽表示設計機

械人的初心是希望幫助人類，代替人類在危險場地進行工作，所以應該向美好方面去想。至於自主性方面，他認為機械人背後的设计框架都是由人去控制，只要將機械人一直引導向善，對待如親生兒子一樣，教它去做個「好人」，應該不會出現太大問題。

路邦科技發展前景無可限量，有沒有考慮上市？麥騫譽認為，公司發展越來越好的前提下，上市是一個必需的階段，但在上市前會尋求更好的合作方，令路邦的產業「繼續做大」。他強調在公司財務穩健，科研、商業能做到平衡下，再配合高營業額，屆時路邦將會擁龐大估值，便會尋求上市。



為夢想而堅持

# 創造港人

# 引以為傲的品牌

問到創辦路邦科技的起始點，麥騫譽解釋小時候沒有甚麼娛樂，唯一娛樂是看電視，愛看日系機械人動畫，因此迷上「高達」，也曾幻想自己長大後可以「砌高達」，利用機械人來保衛世界，而這個念頭一直在他腦海揮之不去，成為他的夢想之一。

除了多次強調利用機械人代替人類進行危險工作，麥騫譽更希望香港人擁有一個可以引以為傲的科技品牌，形容這是他「最想最想做的一件事」：「我始終是土生土長的香港人，我希望將我的夢想在香港這邊萌芽、成長；就像每個國家都有一個令他們驕傲的品牌，我也希望創造一個可以令到香港人引以為傲的品牌。」

## 希望創造飛行救援機械人

假如可以創造一個天馬行空、震驚世人的機械人，麥騫譽希望做到一個「識得飛」的機械人，甚至有研究過怎樣將機械人跟噴射器連接，繼而做到一些救援類別的工作，就像「高達」一樣可以飛去不同地方，例如飛去山火災場救人：「我覺得天馬行空，但真的希望有一天可以做到。」

## 鼓勵年輕人投身創科

2024「十大傑青」名單10月初公布，

麥騫譽是其中一人。他很開心能當上「傑青」，皆因他希望可以透過自身經歷，告訴年輕人「只要不放弃夢想，就可以令事情成功」。他一路以來雖然經歷了很多挫折，依然堅持去做好這間機械人公司。

他鼓勵年輕人多參與創科工作。回想2005年，香港那時候完全沒有創科機會，沒有任何一間公司會聘用工程師，很多同學都要回內地工作：「現時我們處於時代風口，國家大力支持香港成為國際創科中心，很多不同資源都投放在香港，造就了百年難得機遇。我覺得大家應該要發揮自己創意。」

身為過來人，麥騫譽認為「搞創科其實不用急」，不需要在畢業之前就定下將來要做甚麼，反而可以先去打工，爭取多一些經驗，日後創業成功率或可以大大提高。現時香港一些老牌行業，例如金融、醫生等仍然較受年輕人歡迎，但他希望大家可以把這個百年難得機遇，投身香港工程界、IT界、創科界。

## 香港科技的長板與短板

香港在創科方面有甚麼優勢？麥騫譽認為香港是個中西交融的地方，可以將內地科技透過香港推向全世界；同時亦可以將其他國家的科技，透過香港做轉化推回內地，是條雙循環的橋樑，因此擁有無限

機遇。

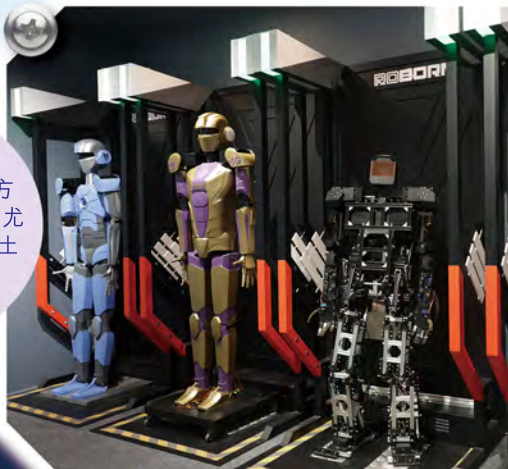
然而，有長板自然也有短板。麥騫譽認為香港唯一短板是八大院校畢業

生，投身IT界、創科界、工程界的人才不多：「舉個例子，例如我們現在香港每年IT畢業生可能都只有二、三千人左右，遠遠不夠支撐到一個國際創科中心的人才儲備，一間華為公司可能都有十萬人。」

麥騫譽希望國家在相關方面可以大力支持，例如高才通計劃、研究人才庫等可以繼續放寬，繼而令更多優秀人才可以來到香港；支持到香港本土的研發，也可積極融入國家發展大局，成為一個厲害的國際創科中心。

他又形容現時科技發展可謂「越多資源做得越快」，大家有如科技競賽，「人家跑九秒九，我們要跑八秒九」，否則就會落後。他希望當局能夠投放更多資源，而資源不一定是資金，例如可以開放多一些應用場景：「很簡單，我現在有一架自動無人車，可不可以開放多一些地方讓我運行這些車？如果有的話，可以令到一些科技快速落地。」

麥騫譽希望國家在機械人研發方面可以大力支持，尤其要支持香港本土的研發。



# AI 機械人市場潛力巨大

## 年底前再有大突破

央視蛇年春晚上，宇樹科技的人形機械人演出節目《秧 BOI》，因扭秧歌表演而爆紅。這再一次證明，中國在機械人生產領域已具全球領先地位。專家預期，2024年機械人市場規模已達27.6億元人民幣，有望在2030年成長為五千億元的市場。

作為研發四足機械人的領軍人物，宇樹科技的90後創辦人王興興，2月17日在北京舉行的中國民營企業座談會後表示，AI（人工智能）驅動機械人進化速度超預期，年底前將達到「新量級」，未來可以在服務業和工業廣泛應用。

央視蛇年春晚上，人形機械人透過「扭秧歌」大顯身手，一直成為討論熱點。有報道稱，人形機械人春晚爆紅後，需求突然飆升，甚至出現斷貨、炒賣情況。

當時的報道引述了宇樹科技銷售部負責人表示，人形機械人還不適合採購用於跳舞表演，因為動作非常有限，只能走一走、揮揮手。

### 新一代機械人更像真

然而，春晚過後不足一個月，王興興在小紅書上載了一段宇樹機械人G1的最新跳舞影片，片段中可見一旁的工作人員將足球丟向機械人身上，又用棍子擊打機械人，但機械人動作仍然極其流暢，甚至比春晚時候更加完美像真，引起網友熱議，有聲音更質疑片段是用AI（人工智能）合成。

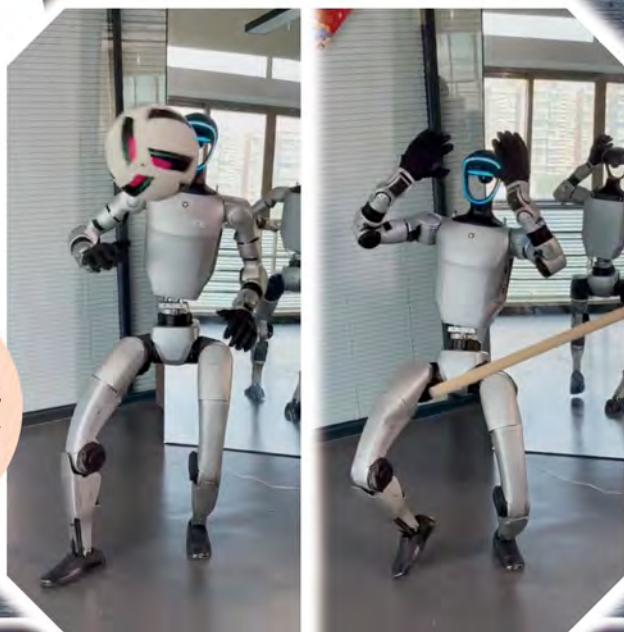
對於這段影片，有網民調侃說：「你為甚麼要打他？機械人真辛苦，又要跳舞，還要被你打。」下面有評論指「他想證明（片段）不是AI合成的吧」，該評論獲得王興興本人點讚原來他是想通過各樣干擾行為，證明影片沒有造假，沒有人工合成。

### 家用機械人仍要再等

王興興年紀輕輕已是中國四足機械人的領軍人物，2016年創立宇樹科技，帶領團隊研發出多款領先業界的機械人產品，如人形機械人H1和G1，深受市場認可，關鍵技術更獲得國內外超過100項專利，公司獲得不少科技投資基金青睞。

王興興透露，AI驅動機械人進化速度非常快，甚至超出預期，相信年底前將達到一個「新量級」，明年或後年就可以在服務業和工業方面推廣應用：「家用可能會稍微慢一點，因為家用對安全性要求更高，技術相對需要更成熟一點。」

宇樹科技創始人王興興，透露AI機械人年底前會再有大突破。



王興興在社交平台上載機械人G1測試片段，片中機械人被「球擲」兼被「棍打」，但仍維持姿態。



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」



kinliu.hk

# 巡邏 監察 反恐 多功能高手



## AI 機械狗

## 人類好幫手

近期在網上有一條短片，片中機械狗在泰山景區充當挑夫，在山路的梯級間敏捷上落，引起途人矚目，迅即成為網紅。

AI 機械人技術不斷突破，各種功能也越來越成熟，其中機械狗在全球多地已相當盛行並廣泛使用，在物流、救災及工作場域巡檢等方面，已逐漸成為人類好幫手。

在西班牙，有機械狗成為「新一代警犬」，協助警員巡邏。在美國則有建築公司利用機械狗記錄工程進度。而在浙江溫州的特警隊，甚至帶着球形機械人、機械狗一起巡邏，令現實猶如科幻電影。

機械狗林林總總，到底這些機械狗的特點是甚麼？又如何幫助人類？

文：Mike 圖：網上圖片



## 霍金： AI人工智能將超越人類

傳統輪或足式機械人無法適應戶外複雜地形，在空中的無人機雖然能夠克服部分問題，但難以在惡劣環境下運行，且在續航能力或負載方面受到限制。世界各地不同公司在「機械狗」身上看到無限可能，應用場所也日漸增加。

已故著名物理學家霍金曾預言，AI人工智能的發展不受控制，終有一日會成為超越人類的新生命形式。還望這些「機械狗」未來能更好的服務於人類社會，成為新的勞動力支柱，在救災方面取得重大發展，而不是活用於戰場上。



外交部副部長華春瑩也有轉載「泰山機械狗」的相關影片。

說不定有朝一日，「泰山機械狗」能揹着人登上泰山。



## 山東泰山：「挑夫機械狗」清理滿山垃圾

山東省泰山景區2023年的遊客量達破紀錄，達到862萬人次，年產生垃圾近2.4萬噸，令垃圾清掃、運輸難度及成本等大大提高。

泰山文旅集團物業公司負責人坦言，由於泰山景區地形複雜，且均為登山盤道，無法實現大規模機械化作業，清掃垃圾只能通過人工挑運，這成為困擾景區多年的老大難問題。

為解決難題，泰山文旅物業與杭州一家科技公司合作，採取在機械狗背部安裝「置物架加上貨物箱」方式，於近期進行垃圾負重攀登測試。從網上流傳的影片中見到，該機械狗行動敏捷，平衡感極強，能預着逾40公斤重物行走，可以原地掉頭調整方向，上落樓梯也很從容穩定。

據該科技公司的機械狗項目負責人金達表示，該公司研發的四足機械人已多次在國內外重要場合「露面」，今次參與泰山景區垃圾清運測試的機械狗，是該公司2023年11月發布的B2工



B2在泰山測試過程中，Go2四足機械狗也在泰山亮相，宇樹科技市場部經理金達表示，Go2機械狗目前售價為9997元人民幣（約10770港幣）。

業四足機械人，其「工作」主要是電力巡檢、消防、應急救援等常規化場景，故擁有出色續航和負載能力，充滿電的話能續航4至6個小時，能在濕滑或極端地形穩定前行。

他又透露，泰山上下山台階高低寬窄不一，近期的測試是希望看看機械狗在極端複雜場景下的穩定性和平衡力表現。

外交部副部長華春瑩也有在社交平台X上發布「機械狗在泰山」相關影片，並附文「機械狗在雄偉的泰山上充當搬運工：科技造福人類」。



溫州市特警帶着球形機械人，一起在熱鬧的五馬街歷史街區巡邏。



精彩影片  
請掃QR code



這款球型機械人入水能游，出水能跑。

浙江溫州市五馬街歷史街區近日有特警也有帶着「機械狗」巡邏，但在巡邏隊伍中卻多了一個「球狀物」。這個遠遠看上去就像一個用超大輪胎包裹成的「球」，原來是一個機械人。

溫州市鹿城區公安特巡警大隊民警介紹，這球形機械人是由浙江大學控制科學與工程學院研究設計，起源於水星着陸探測的需要，獨創「球形結構+擺錘驅動+高速滾動」先進運動原理，這技術已在全球範圍內申請並獲得了相關發明專利，能徹底解決現有輪式和腿足式機械人的原生缺陷。

這球形機械人重 $\approx 25$ 公斤，最快滾動速度為每小時35公里，擁有追蹤、格鬥和抓捕等功能，可水陸兩用。機身兩邊可加上警用器械，例如網捕槍、催淚彈發射器、煙霧彈等非致命性武器。特警隊伍近日正測試該球形機械人的性能，又透露未來或升級相關警用設備。

## 浙江溫州：「球型機械人」變身反恐戰士

成都高新區公安首次運用機械狗巡邏，路過民眾紛紛圍觀拍照。



浙江大學控制科學與工程學院副教授王西透露，這款機器器的全名叫做遛騰球型機械人(RT-G)，是從2017年開始研發，該機械人目前是唯一能夠在所有非友好環境中長時間「生存」和工作的機械人，能適應任何惡劣環境，無論是野外、泥灘、礫岩、沙漠等複雜地形，以及暴雨、暴雪、雷擊、台風、沙塵暴等極端天氣條件，最重要是在腐蝕性、放射性、易燃、易爆等危險條件下也可以正常運行，就算被暴力擊打或在戰場環境下也能「工作」，特別適合用來反恐。

王西又指，由於滾動是摩擦力最小的運動方式，球體滾動前進且無需額外的姿態穩定系統，因此能量效率是腿足機械人的8至9倍，可連續工作10小時或行駛 $\approx 20$ 公里。

王西又提到，目前球型機械人除了應用於警方，實際  
上還有投入到民航機場中使用，用於安全防範、  
監控巡檢和消防應急救援等工作。



## 機械狗應用場景 千奇百怪

在運動項目中，也可引用機械狗。2024 杭州馬拉松就首次引入機械狗擔任配速員，該機械狗能夠在半程馬拉松賽事中擔任「關門兔」，帶領跑手以合理步速跑步，與跑手一同衝向終點。

美國也有機械人公司 Ghost Robotic 與軍火廠商 SWORD International 合作開發背着狙擊槍的機械狗 Q-UGV；中國早前也有發布類似影片，見到有機械狗能夠攜帶自動步槍，並可進行射擊。例子實在太多，未能一盡錄。

機械狗攜帶自動步槍後，隨即成爲一件可怕的「攻擊武器」。



機械警犬必會成爲未來趨勢。

在西班牙，馬拉加警方最近參與了一項機械狗測試計劃，讓一款重 35 公斤、外型以綠黑色為主，並裝備各種感應器和運算器的機械狗，可以在人工智能的輔助下自主行走，並在緊急情況下發出警報或偵測違法行爲。

舉例來說，當機械狗辨識到有人在行人路踏單車時，就會透過語音警告在該區域是禁用單車，當偵測到有人進行違法行爲時，甚至可以開罰單。

這隻機械狗也可以通過內置的 360 度攝錄鏡頭進行偵測，並錄製影片、分析影像，以及報告搶劫和扒竊等預設事件。理所當然地，它可以向前、向後、側向行走，行樓梯亦沒有難度。

據了解，該機械狗由西班牙馬拉加大學研究人員負責設計電池、通訊、攝影機及 AI 等控制系統；機械部分則由 Allsys 公司製造。整個研發過程歷時 2 年，每隻機械警犬預計製造成本爲 20 萬歐元（約港幣 169 萬元）。

西班牙：

機械警犬偵測違法行爲「開罰單」

美國：

施工場地記錄工程進度



美國建築公司使用的機械狗由波士頓動力所製造。



至於在美國，有美國建築公司 Hensel Phelps 與全球著名人工智能機械人開發公司波士頓動力（Boston Dynamics）合作，在建築工程引入旗下首部於市場發售的 AI 機械狗 SPOT；也利用建築軟件公司 HoloBuilder Inc. 與波士頓動力合作所研發全球首個用於建築工地的機械人應用程式 SpotWalk，以協助記錄當地三藩市國際機場 Harvey Milk 一號客運大樓的施工進度。

這款機械狗可以在惡劣的天氣和環境下工作，透過應用程式 SpotWalk，建築公司可以將機械狗放置在施工場地工作，借助其 360 度圖像拍攝功能記錄工程進度。

Hensel Phelps 公司項目經理 Andrew Cameron 表示，機械狗 SPOT 能夠拍攝準確度高的施工照片，從而減省巡查工地的時間：「僅需少量培訓，該團隊便很容易讓 SPOT 現場進行了實景拍攝」。

據了解，以往的工程會安排一名員工每星期拍攝一次施工進度，而在引入機械狗 SPOT 後，每天可以實景拍攝兩次，因為 SPOT 可以在毋須工人操作的情況下完成任務。

# 平不同勢力利益 難度尤如撼動大山

# 療改革硬仗連場 對盧寵茂有信心



陳凱欣

林哲玄

劉文杰

# 醫

# 議員

## 「醫療改革」

並非新鮮事物，更是歷任掌管醫衛範疇的局長列為重點「任務」，由於牽涉到不同組群的利益，加上融資費用等問題，直接影響到市民，令改革步伐難有寸進。

今次的「改革接力棒」交到醫護界殿堂人物、醫務衛生局局長盧龍茂手上，由他領軍打這場硬仗。

《堅雜誌》訪問醫護界的立法會議員，他們認為特區政府的決心毋庸置疑，能否拿捏得宜、理順不同「山頭」的利益，讓他們全程配合，扭轉市民對醫療服務的舊思維，大家翹首以待。

文：Wing Yip 圖：陳錦輝

醫療系統面臨爆煲，各界對盧龍茂推動醫改予以極大期望。

醫務衛生局局長  
盧龍茂



# 逾九成病人依賴公營醫療

## 陳凱欣：不能低估改革難度



李家超在《施政報告》中提出醫改建議。

曾參與過醫改的陳凱欣指醫改涉及範圍複雜，應先定好改革步伐。

特首的《施政報告》提出，將「大刀闊斧」推動醫療改革。立法會選

委會界別議員陳凱欣接受《堅雜誌》訪問時表示，從她當記者專責醫療新聞年代，到加入特區政府管治班子，擔任食物及衛生局政治助理，現轉跑道作為立法會議員，她個人對香港的醫療制度，又或多年來推行的所謂醫療改革心領神會。

### 「自願醫保」市民積極性不高

一直以來，香港醫療制度結合公營和私營，雙軌並行，但當市民健康出現問題，很自然便會選擇公營醫院。陳凱欣解釋，其實按規劃，全港註冊醫生一半在私營市場，另一半在公營醫療體系，但現時卻佔九成六以上病人，傾斜到公營醫療系統內，可想而知當中壓力有多大，病者很多時需要經年累月的輪候，才獲得診治機會。

陳凱欣表示「醫療改革」並非斬新措施，最早可追溯

市民有病求診，集中向公立醫院傾斜。





醫改建議中  
涉及改革醫管  
局架構。



### 改革須擺平不同山頭勢力

陳凱欣坦承，每提到改革自然會涉及到要向哪個階層「開刀」、甚麼人需要自掏腰包支付醫療費用的問題。回顧這條改革之路，永遠都「卡」在誰人需要多付費用這個位置上。因此陳凱欣斷言，今次醫療改革絕對不能低估其難度，尤其涉及「收費」方面，預計阻力會很大。

過去就醫療融資及收費等問題上，已花了頗長時間討論，陳凱欣認為既然已摸索了一個方向，就是「自願醫保」，不用再從零開始。今次改革方向，應集

到1993年的《彩虹報告》，及後從楊永強到周一嶽出任局長時，都有就醫改進行研究。直到高永文接任，他主力制訂「自願醫保」框架，再到陳肇始擔任局長後，才真正落實推行自願醫保計劃，整個過程長達十多年，期間用盡了九牛二虎之力才「走了一少步」，但公、私營醫療失衡情況仍然嚴重，原因是「自願醫保」沒有強迫性，在沒有太大誘因下，市民積極性不高。

### 定好「改革步伐」按緩急優次推行

陳凱欣說，在檢討的過程中要擺平不同「山頭」之間盤根錯節的勢力，這方面她對盧寵茂局長有信心，因為局長本身來自公營醫療系統，對於公營醫療服務制度中存在着甚麼問題，「盧局長較任何人更加清楚」，問題關鍵是要定好一套「改革步伐」，按緩急優次逐步推行，不宜操之過急，就以「自願醫保」為例，都要橫跨了三屆政府，共15年之久。

現時的醫療體系中，陳凱欣認為尚有許多改革空間，包括可先行重整醫管局的管治制度及提供服務安排，例如延長夜診時間，避免市民「衝」急症室，藉以減輕急症室壓力；同時透過社區藥房妥善處理藥物浪費問題，再教育市民「未病先預防」的習慣，循基本管治架構入手，令市民感覺到政府有決心將醫療制度改好，並非凡事都只會向市民錢包掏錢。



# 輕症留在社區照顧

## 林哲玄：騰出資源處理急切病人



林哲玄指醫改後，公私營資源應互相配合，減少醫院及急症室壓力。



精彩影片 請掃QR code

### 立

法會醫療衛生界議員形容，今次可以稱得上是一個「醫療深改」政策，涵蓋面很廣，公營醫療體系內涉及不同重要部門，包括醫管局、衛生署和新成立的基層醫療處的分工，避免資源重疊。同時，也顯示出特區政府的決心，希望能提升本地醫療服務水平，加強人才培訓，縮短病人等候時間，解決長期積累下來的弊病。

### 病人留在社區 政府接納意見

若整個改革成功推行的話，林哲玄認為現時「私還私、公還公」的分布將會變成公、私營互相配合，將來一些穩定的慢性疾病患者，例如，糖尿病、心臟病，甚至癌症康復病人就可轉到社區，由家庭醫生負責覆診部分。若病情穩定，甚至可交由藥劑師處理病人服藥問題。當病情發生變化時才交由家庭醫生接手。這樣安排，公營醫院可以騰出人手及資源，處理其他急切病人。

林哲玄認為，讓病人留在社區，並非把他們「趕出」醫療系統。相反更能善用社區

資源，透過專業團隊分工合作，提供全面照顧。好處是病者不用經常進出醫院，家人不用專程請假陪診，交由熟悉的家庭醫生處理，病人都會舒服很多，同時能解決公私營醫療系統失衡問題。林哲玄強調，把病人留在社區照顧，業界已爭取多年，很高興特區政府終於肯接納意見。

### 醫療改革有如撼動大山

每次談到醫療改革，自然牽涉到融資、資源運用及收費等問題，林哲玄認為目前目標清晰，就是能者多付，不是能者自付或全付，應從這方向研究出更妥善的方法，絕對不想見到「我有病就捱下」而選擇不就診。同時他亦不想見到有濫用情況，影響把服務提供給真正有緊急需要的市民。

林哲玄以一幅畫作來形容目前香港的醫療體系。他形容放在眼前的不是一張白紙，而是一幅很複雜的圖畫，不是爛圖畫，反而是挺好的，只不過當中有不少瑕疵，需要花時間將瑕疵抹走。抹走方法可以是在圖畫中加幾筆，令圖畫更好看，無理由要將香港的醫療體系完全摧毀。

落實「治未病」早發現早治療

# 劉文杰日爭取灣區醫院為港人做體檢



近年不少港人北上治病。

## 醫

療改革尚未完成，市民生病時又應如何自處？全民健康協會

秘書長、新民黨中央委員會委員劉

文杰表示，今次醫改範圍涉獵範

圍相當廣泛，預計最少需要花

上三數年時間才見成效。他估

計期間市民仍須輪候很長時間才

能得到服務，醫療系統仍然要面

對沉重負擔。

## 內地掛診可及早接受治療

劉文杰早前嘗試聯絡大灣區的三甲級

醫院，查詢可否騰出位置，為港人做體檢，最後成功安排約100名街坊到番禺三甲醫院接受檢查。劉文杰形容「這一檢真是非同少可」，其中十多位團友驗出有初期癌症，包括胃、膽管、淋巴及乳腺等位置。當得知有關結果後，部分患者立即決定在該所三甲醫院跟進及接受治療。

劉文杰解釋體檢也是「治未病」的一種，內地稱為「院前」治療，即及早找出病原、及早提供醫治，盡量不要入院，把需要入院的時間延後。劉文杰認為內地醫療設施不比香港差，甚至某部分

較香港優勝，收費亦相宜得多，在不加重市民負擔的情況下，建議港府將體檢列入基層醫療其中一環，吸引市民參與，達到早發現、早治療的原則。若驗出有病，回內地掛診可以及早接受治療，亦可紓緩香港的醫療壓力。

## 爭取病歷及病情報告互通

特區政府推動醫療改革，劉文杰強調應把眼光放遠一些，藉着今次契機，在醫療範疇內推動與內地建立更深化的協作層面。例如香港病人同意的話，可以將

病歷轉到內地醫院，方便

病者回內地接受治療，甚或體檢報告和日後跟進治療等報告，也可以一併互通。

對於今次「醫改」，劉文杰有相當高期望，認為以盧寵茂的硬朗

作風，有信心能交出一份好成

績，而非流於口號，目前

最重要是看其屬下部門

的主事人，會不會全

面配合。

劉文杰認為，醫改應把眼光放遠一點，研究與大灣區合作。



# 營造跨世代參與

黎智英 承認 利用《蘋果》報道

# 激發學生上街







壹傳媒創辦人黎智英及《蘋果日報》三間相關公司涉嫌串謀勾結外國勢力及刊印煽動刊物案續審，黎智英繼續接受控方盤問，從他的專欄文章以及《蘋果日報》的若干報道，了解他對示威者使用暴力的真實立場。黎智英承認在「反修例運動」之初，為協助反對派去營造「跨世代參與」的形象，確曾指示張劍虹、陳沛敏利用《蘋果日報》報道，「激發」大學生甚至是中學生上街示威。

然而，連場的示威發展下去，前線的暴力衝突越見激烈，黎智英一方面稱年輕人為應對警方用點兒武力亦無可厚非，但另一方面他又期望勇武派能夠設立原則及底線，避免越軌行徑。

控方認為，黎智英雖然口口聲聲說反對在示威中使用暴力，但其實在2019至2020年那兩年間，他不單未曾譴責暴力，反而希望維持一定程度的年輕勇武力量，只要控制着不要過火便行。

黎智英堅持自己主張和平抗爭，否認跟勇武派「同一陣線」，連被問到是否支持「光復香港 時代革命」口號時，他亦推說：「那是年輕人的口號，我們和平的人很少會叫，所以我沒有想過是否支持。」

文：本刊記者

黎智英涉嫌串謀勾結外國勢力及刊印煽動刊物案續審。



他學生出來」。

黎智英庭上確認，他是想讓張劍虹和陳沛敏想想如何鼓勵市民，包括學生在內的年輕人上街參與反修例遊行，「多些人出來，示威的力量便壯大些」。黎智英坦言學生亦是「反修例運動」的一分子，不少學生在示威參與其中，多些學生參與便能提高遊行人數，而且學生參與可激發其他學生上街，這正是他提出訪問聯署學生的原因。

### 催谷遊行人數 目標包括中學生

黎智英初時供稱，聯署學生必定是大學生，堅持只有大

## 早

於2019年「反修例事件」爆發之前，《蘋果》已有不少報道呼籲市民上街示威，反對修訂逃犯條例。據庭上披露的黎智英與《蘋果》高層訊息對話顯示，黎智英於2019年4月向時任社長張劍虹及副社長陳沛敏表示憂慮當時「情況太靜」，要求他們想想「我們有甚麼可呼籲市民明天上街」。

### 訪問學生

#### 「激發其他學生6·9出來」

及至2019年6月3日亦即「反修例」爆發前夕，黎智英為了鼓勵更多人參加遊行，遂以年輕人為目標，建議陳沛敏應找些聯署學生訪問。而且據訊息透露，黎智英今次要求訪問的對象不止於大學生，亦包括更為年輕的中學生，「主要是訪問他們，不是針對『師兄』『師姐』，而是激發其



主審法官李運騰（左起）、李素蘭和杜麗冰。

學生才簽聯署，法官李運騰指當時新聞報道過有數間中學的學生罷課，但黎智英仍稱參加罷課與聯署是兩回事。不過在兩日後的作品供期間，黎智英改變了說法。黎指自己再次翻看訊息內容後，懷疑聯署的學生並非全部是大學生，可能亦包括中學生，而當時他想訪問的學生可能是中學生或高中生。

### 李柱銘建議年輕人參與 可顯跨世代形象

控方繼而展示由工黨創黨主席李卓人建立的「6.9大遊行」的WhatsApp群組訊息，黎智英亦為群組成員之一，顯示黎智英與李卓人、李永達等反對派中人計劃於6月9日遊行的前一兩天舉辦活動，呼籲大學生、中學生參加遊行。當中，黎智英曾轉發李柱銘的訊息，建議找來更多後生仔參與，可顯示跨世代的形象。黎智英庭上確認，他們整個意念和目的都是催谷大學生和中學生上街參與6月9日遊行。

### 《蘋果》推出「撐學生抗暴政」計劃

2019年11月，《蘋果》推出「撐學生抗暴政」計劃。黎智英庭上供稱，該計劃旨在呼籲讀者捐錢贊助學生免費訂閱《蘋果》，至於是否鼓勵更多學生參與示威反對政府，黎智英稱「至少讓他們了解明白，新聞上發生了甚麼事」。控方質疑《蘋果》是否一直以來都支持學生參與示威，黎智英否認「一直以

來」，但同意上述「撐學生」計劃反映《蘋果》的立場是支持的。

法官李運

騰關注，「撐學生抗暴政」計劃

推出時，逃犯條例已撤回修訂草案，所謂「抗暴

政」似乎與「反修例運動」無

關，而是針對政府？黎智英則稱當時很多人仍認為「反修例運動」尚未完結，仍想繼續追求「五大訴求」，而他是其中之一，當時想鼓勵更多大學生和中學生「走出來」。

### 認同年輕人以武力應對警察

然而，後來遊行中的暴力場面越演越烈，黎智英雖然認同年輕人在前線面對警察，使用武力無可厚非，但同時他又認為若然無原則、無底線地使用武力，擔心會出現過火的暴力場面，將會損害「反修例運動」道德高地、失去國際社會的支持。他亦因此尋求陳梓華及「攬炒巴」劉祖迪的幫助，期望勇武派能夠成立「領袖團隊」去訂立原則及底線，以避免過火的行動。

但控方就拿出他在2020年12月22日於《蘋果日報》「成敗樂一笑」專欄所刊登的文章〈我們堅持下去，才有希望〉，當中提到他跟陳日君樞機的對話，都認同「勇武派是時候



李柱銘建議鼓動年輕人參與。



《蘋果日報》在頭版呼籲市民上街示威。



組織領袖團隊，有了領袖團隊便有了原則和勇武的底線」。控方直指他沒有提及要取締勇武派，只是說要設立原則及底線去控制武力。

### 撰文始終未有譴責暴力

控方指黎智英在文中始終未有譴責暴力，亦未有要求勇武停止暴力，黎智英解釋成立「領袖團隊」的目的，訂立原則及底線亦是為緩和暴力。但直接要求他們停止暴力不是更簡單？黎智英回應：「簡單，但無效。只叫他們停止暴力，他們不會聽，不會有效。」

黎智英沒有否認未有要求取締勇武隊，亦承認在主問階段時曾經說過為了回應警方，示威者無可避免會有暴力行為，但必須受到控制。他並進一步解釋：「年輕人即使有底線、有原則之下，都不一定不用武力，只不過至少可以受控，那就不會越界。」

### 否認《蘋果》協助「屠龍小隊」呼籲「全民勇武」

在2019年11月15日，《蘋果日報》港聞版刊登一篇專訪，題為《屠龍隊邊緣呼喚 全民勇武三罷》，黎智英記得當中的受訪者為勇武中最激進的「屠龍小隊」成員。只是，專訪中形容「屠龍小隊」是「真正走在最前線、無畏無懼的示威者」，黎智英否認是要歌頌勇武，只是記者對他們的形容；寫出受訪者呼籲「全民勇武三罷」，亦否認是要替對方公眾傳話，他不認同他們的主張，更直言對方的想法「瘋狂」。

同時，控方亦質疑既然《蘋果》的記者能夠訪問到最激進的勇武，為何黎智英不乘機直接游說他們放棄暴力，反而仍依賴陳梓華等人去做說客。黎回應說他從沒有想過要這樣做：「我們只是訪問他們，我就這樣傳個訊息去叫他們停止暴力，我不認為會有效果。」

### 指「光時」口號是年輕人的口號

至於被指具有港獨意味的「光復香港 時代革命」口號，黎智英亦曾於其專欄文章中提及。但在盤問下，他推說這口號當時而言很「尋常」，年輕人都會呼喊。

在該篇文章當中，黎智英提及了於該年元旦與民主黨創黨主席李柱銘及民主黨前主席何俊仁參與遊行期間，聽見遊行人士都呼喊「光時」口號。控方問黎智英是否同意「光時」口號？黎稱當時沒想到這問題，指這口號當時在示威場合「周圍都有人講」。

在控方追問下，黎智英承認在文中提及

「光時」，是想與叫喊「光時」的人扣連關係。但黎強調從沒想過是否同意這口號的意思，「我只認為這是年輕人的口號」、「示威當中很常見的口號」，而當他參與遊行的時候，有人高叫這口號時，「我就純粹一齊行」。

## 2020年初倡議特赦涉暴前線年輕人

控方再拿出黎智英於2020年1月5日，在專欄刊登一篇題為《2020和勇繼續一起撐下去》的文章，當中他將破壞銀行的黑衣人描述為「我們的勇武手足」，又提議特赦被捕被控的前線年輕人。

他聲言當時在和平示威者當中有共識：不跟勇武「割席」，加上勇武派亦是運動的一部分，才會用上「我們」及「手足」等詞形容，言詞間他其實是否定示威者的破壞行為，故他不同意杜麗冰法官所指，文章給人支援勇武手足的印象，對破壞行為亦不作批判。

## 曾揚言教育是今後抗爭重要戰場

此外，黎智英在同一篇文章中又對學生「被洗腦」表示擔憂：「教育是我們今後抗爭重要的戰場。中共將這場抗爭運動的責任推到教育制度上，把教育界變成政府施政失當的代罪羔羊……這場逆權運動正促使中共加強對學生換頭洗腦。」

在控方連番追問下，黎智英否認藉文章煽動對中央及香港政府的仇恨和不满、或煽動人們使用暴動和不守法。控方指黎智英於2019年至2020年之間不曾譴責示威者的暴力行為，黎智英稱已不記得，但又同時重申自己一向譴責暴力。控方質疑黎智英之所以沒譴責暴力，全因希望反修例運動持續進行，同時希望控制暴力，以免運動失去國際支持；黎一概否認。



精彩影片  
請掃QR code



張劍虹



陳沛敏



親子閱讀工作坊

香港特奧滾球指導員培訓班  
暨滾球體驗日



# 實現自我價值 搭建職場橋樑



華基督教會望覺堂啟愛學校  
C.C. MONGKOK CHURCH KAI OI SCHOOL  
0 Sham Mong Road  
翠旺道110號

「只要給他們合適的工具和機會，他們的能力與常人無異。」中華基督教會望覺堂啟愛學校（下稱啟愛學校）校長梁媛琴接受《堅雜誌》訪問時說。

啟愛學校是全港首間開辦「資歷架構課程」的特殊學校，為學生準備投身職場。梁校長說：「目標是想他們多一些機會出去與人接觸，學習銷售技巧，因為這些都是一些很實際的，可能是他們生活裏面一些難得的經驗。」

啟愛學校畢業生凱瑤接受《堅雜誌》訪問，講述自己從主流學校轉到特殊學校後的轉變，她變得開朗且學有所成。

立法會議員顏汶羽強調有特殊教育需要（Special Educational Needs），簡稱 SEN 的學生是社會潛在勞動力，但現時社會缺乏配對機制和平台，他建議學校為 SEN 學生製作 CV（履歷），讓僱主多了解 SEN 畢業生的優點所在。另一方面，政府部門亦應加強協作，為 SEN 青年提供更多就業機會。

文：Mia Yu 圖：陳錦輝、啟愛學校



English Games Day



才藝課 - 糕點達人



聖若瑟小學共融活動

# 幫助「有特殊教育需要」 學生融入社會

啟愛學校校長梁媛琴  
認為學生潛力無限。



學校參加「大灣區教育展」。



啟愛學校參加「乘風航伴計劃」。

## 啟 以技能與經驗鋪平自立橋樑

啟愛學校校長梁媛琴接受《堅雜誌》訪問，道出了該校推動SEN學生職場體驗與生涯規劃的核心信念。

「啟愛是香港首間開辦資歷架構課程的特殊學校，學校基於學生不參加公開考試，但須讓僱主知道他們是具工作能力。因此自2019年起，陸續推出四項獲資歷架構認可的課程，分別是：『學校服務助理證書』、『台式飲品調配助理證書』、『烘焙助理（杯子蛋糕）證書』及『O2O店務助理證書』課程。學校積極投入豐富資源，在學校內製造模擬實際工作場景，務求讓學生猶如置身實際工作當中；而訓練學生使用不同工具時，我們聚焦在操作層面，期望他們能汲取經驗，與職場實際工作接軌。」

梁校長強調，特殊學生需要的不只是保護，而是真實接觸社會的機會。啟愛學校除了校內課程，梁校長近年更主動出擊為學生爭取實習機會：「譬如有些機構要參與工展會，我們就主動舉手提出，帶我們的學生一起參與。」該校連續兩年帶學生參與年宵攤位、大灣區教育展覽、學與教博覽等等。這種「舉手精神」延伸到校內校外，學生在實戰中得到了實際銷售、溝通技巧與不同應變經驗。

### 職場體驗助學生了解自己所需

課程不僅讓學生掌握了實用技能，還幫助他們畢業後找到相關工作機會。有畢業生成功進入餐飲業工作，亦有畢業生在學校擔任助理，其中有四位舊生加入了啟愛學校大家庭，在學校擔任助理工作。

梁校長認為工作坊非常重要。第一，讓學生了解自己的興趣所在：「課程學了不代表他們喜歡，確實有同學告訴我，他們未必想做餐飲，但透過工作坊起碼了解自己的興趣所在。」第二，梁校長相信學生參加工作坊後，雖然未必投身該行業，但學到的技能亦可在家中嘗試，實現照顧自己獨立生活的目的。第三，職場上工作態度訓練：「做事可能大家都差不多，但如何用正確態度，例如上班不遲到、人家叫你做工作時要主動積極，這就是態度上的訓練。」梁校長認為樹立正確工作態度，對學生尤其珍貴。



啟愛學校年宵攤位非常受歡迎，攤位外人頭湧湧。



## 學生就業挑戰 1：職場對學生理解不足

儘管校內校外已為學生提供豐富的職場體驗和課程培訓，但 SEN 學生在就業過程中仍面臨不少挑戰。梁校長認為最大難處是與人相處，以及同學如何理解上司或同事的工作要求。

「我們的同學其實不怕做一些很重複性的工作，這是他們的優勢。職場上重複性的工種不少，但節奏方面始終不同。學校裏面節奏我們可以自行調節，但開店做生意，市場節奏會急速一點。」

為了解決這個問題，梁校長認為可以主動告訴僱主：「我們的學生真的可以跟到指示做事，但可能慢一點，可不可以呢？少一些工作量行不行？」梁校長認為只要清晰坦白告訴僱主，兩者之間的相互適應可以做得更好。

## 學生就業挑戰 2：從過度保護到信任放手

有些家長可能覺得學生年紀尚輕，為何不多讀一兩年書？梁校長卻認為學生若有機會進入職場，讓他們多了解一下世界，這方面非常重要。

「所以在這裏，我們可能要再加強家長教育，要告訴家長學生絕對有工作能力。我們的家長很愛惜他們子女，但愛惜之餘，要學會陸續放手。讓學生在老師指導下獨立生活與工作。」

## 校長寄望：讓他們充分展示自我價值

梁校長經常向那些不了解 SEN 學生的人介紹這一觀念：「好像我戴眼鏡一樣，其實我有近視，只要我戴一個合適眼鏡，視力跟正常人一般無異。SEN 的學生也是一樣，只要社會有工具或者機會給他們，幫他們調教好，他們無論生活或獨立工作的能力，都跟常人一樣，絕對是社會上非常好的資源。」

梁校長的目標就是為學生提供合適機會，讓他們充分展示自己的潛力和價值。

學生競投年宵攤位，體驗經營。

學生向市民推銷產品。



# 顏汶羽：完善配對機制與平台



「我們其中一個經常在社會上討論的議題，是如何釋放勞動力。其實這班SEN的畢業生或準畢業生，就是很好的勞動力，關鍵是僱主和他們如取得一個配對的機制與平台。」立法會議員顏汶羽接受《堅雜誌》訪問時說，SEN學生的優點在於他們很專注，擅長做一些重複工序，只要僱主明白他們的優點，善用他們的優點，跟他們說清楚每個步驟，他們都能夠達到要求。

## 學校可以為畢業生多做一步

SEN畢業生在職場上會遇到不同問題，特別是人事管理方面。

「因為他們說話或表達未必那麼擅長，如何令其他同事體諒、包容、理解，需要做大眾教育和宣傳工作。」另一方面，顏汶羽認為僱主未必了解SEN畢業生的特長，他們

亦未必寫到一份CV（履歷）：「我覺得SEN學生未必自己可以寫到一份CV，但作為他們的老師或者社工，是不是可以做得更好一份CV？有了這份CV，僱主就可以更加好地掌握他們的工作能力，將他們放在一個更加合適的位置。」顏汶羽希望學校可以為畢業生多做一步。

## 三大政府部門須加強協作

顏汶羽透露，現時為SEN學生作生涯規劃制定屬教育局範疇，但SEN畢業生找工作屬勞工處範疇，而為SEN學生提供支援屬於社會福利署範疇，他認為這三個部門需加強合作，想想在制度上有甚麼可以幫助這一群潛在勞動力？是否可以提供更多實習空缺？他認為如果部門之間可以「打通」，就可以真正幫到他們。



立法會議員顏汶羽認為要完善配對機制。

## SEN學生 凱瑤成長之路

# 從壓抑到綻放新生

凱瑤去年在啟愛學校畢業，曾經歷過主流學校及特殊學校教育。被問到在主流學校上小學的經歷，凱瑤表示當時的她「很安靜、不想說話、壓



家教會主席溫太太支持兒子參與年宵攤位活動。

力很大」。壓力來自複雜的人際關係及課業要求：「就算我甚麼都沒有做。他們都會覺得我是一個很懶的人，亦有老師說過我是垃圾。」

## 轉校展開六年蛻變之旅

幸好經心理評估後，確認凱瑤有特殊教育需要，讓她轉入啟愛學校，開啟了六年的蛻變之旅。被問到有何變化，凱瑤如釋重負地說：「人開心了，因為這裏的人際關係沒那麼複雜，而且學的東西比較輕鬆。」

學校除基礎學科外，更有專為學生而設的生活技能與職業導向課程，其中「杯子蛋糕製作」成為她的最愛：「我喜歡烹飪，在烹飪過程中可以獲得成就感。」

## 職場新人勇於接受挑戰

在啟愛期間，學校為SEN學生安排到不同實習崗位，凱瑤當年去實習的地方正是她現在工作的學校。實習期間，凱瑤優秀的表現得到學校肯定。去年畢業後，凱瑤果斷放棄升學，選擇通過啟愛與當年實習單位的推薦機制，順利進入現時的學校擔任行政助理。

「每天8:30到17:30上班，返工處理學生檔案。」凱瑤雖然和同事交流不多，但能接觸孩子就很快樂：「其實我很喜歡對着小小朋友，所以在做的事是開心的。」

被問到最想多謝的人，凱瑤說：「首先當然要多謝（啟愛）校長，還有當年做我班主任的黃蓉蓉老師。」求學期間，黃老師視他們如朋友一般，有甚麼事情都可以找黃老師聊天，甚至現時畢業後，黃老師的關懷仍在繼續：「我在情緒方面的事都會找她，或者我有甚麼想不明白都會找她，她都可以給我適當意見。」



啟愛學校畢業生凱瑤畢業後便投身職場。

## 家長的話：

### 希望子女融入社會

啟愛學校家教會主席溫太接受《堅雜誌》訪問，提到當初選擇啟愛的原因，是因為「校長想法夠創新」。

簡介會上校長的一句說話，令溫太選擇了啟愛。

「小朋友這一刻做不到，不代表永遠做不到；現在做不到，可能將來會做到。」梁校長這番話深深打動了溫太。她認為這就是家長的想法，雖然小朋友有特殊需要，但他們仍然希望子女可以融入社會。對於特殊學校可以讓小朋友出來年宵擺檔，她認為啟愛校長的想想法很創新。

### 不倒退已經叫進步

對於自己小朋友確診為SEN後，溫太就決定全職照顧子女：「其實自從確診之後，都是預期不到的事發生了，很多事都是見步行步。我的小朋友有時去到某些情況就好像沒有進步，停在那裏，所以我自己的目標，不倒退已經叫進步。」

溫太最感謝的還是學校老師：「有時班主任下班時都七八點鐘，坐車的時候還會打電話來說說學生在校的情況。到十點十一點，都繼續WhatsApp回覆家長，跟進小朋友每天發生甚麼事，交代一下。或者有時我們在家，有甚麼特別狀況，例如情緒上有特別狀況發生，都會找老師幫忙，因為有時真的處理不了。」



精彩影片  
請掃QR code



無綫藝人林景程演技近年備受好評，擁有物理治療師執業資格的他，當年毅然放棄高薪穩定工作，加入娛樂圈追夢，不經不覺已踏入第16年，早前終於在《萬千星輝頒獎典禮2024》贏得「最佳男配角」一獎。

個性極I的林景程自認欠缺信心，經常陷入自我懷疑，即使現在已得獎仍擔心「未夠班」。然而，這種性格令他願意更細膩地揣摩每個角色，他相信這個獎只是下一階段的開始，希望自己演技能夠成為永遠的水準保證。

文：陳偉立 攝：Bowles Chan

場地：Tsim House Company Ltd.

# 我覺得自己未夠好

## 最佳男配角的演員路

林景程由完全不懂演戲的小伙子，拍攝《On Call 36小時》瘋狂ZG，到演技不斷進步，近年的演出已經屢獲好評，多個角色都被網友洗版式狂讚。

自前年《新聞女王》的「中槍梁Sir」後，去年一年內更有多齣代表作推出，包括《反黑英雄》「怕事燦哥」、《法證先鋒6 倖存者的救贖》「洗陽真身」，以及《黑色月光》飾演楊茜堯復仇對象的「莫Sir」。訪問中，林景程細說他在演員路上幾個最重要的角色。



## 《香情愛情故事》地產經紀 (2020年)

「係我最鍾意角色，一開會監製已經話可以任我改對白，我好努力揣摩角色，將角色演成一個說教式經紀，仲諗起黃子華，覺得可以參考，於是睇咗好多子華嘅棟篤笑，模仿他的神髓。好感恩播出後好多人稱讚，係第一次感受到咁多觀眾欣賞，可能幸運地當時公司剪輯的精華裏面，放咗好多我角色的金句，令更多人留意到我。」



## 《下流上車族》忤逆仔 (2022年)

「同鮑姐（鮑起靜）合作真係過足戲癮，仲可以演佢個仔。呢個角色可以話超級忤逆，送阿媽入老人院，仲有好多對白係鬧阿媽。我身邊無呢類人，拍攝時要令自己相信一個人可以咁不孝，演出先有說服力。但換個角度睇，佢唔係孝順仔，但絕對係一個好爸爸，所有嘢都係為



近年林景程的演技屢獲讚賞，他得獎後會繼續督促自己，希望演出的角色都是水準保證。

上月舉行的《萬千星輝頒獎典禮

2024》，各大獎項塵埃落定，當中「最佳男配角」一獎由默默耕耘多年的林景程獲得，獲網民一致好評。

林景程2009年參加歌唱比賽《超級巨聲》出道，之後轉戰演員，入行15年的他近年演技屢獲肯定，今屆終於憑《反黑英雄》「怕事燦哥」一角得獎。

林景程形容當晚一心打算睇騷，完全沒有想過有獎：「我連五強都有諗過會入到，見到自己在五強名單已經超額收貨，跟住頒獎嘉賓宣布我得獎。吓？我起身起到一半呆咗，隱約見到袁偉豪催我上台，我上到台都覺得係發緊夢，成個人Tiao機諗唔到嘢，40歲人咁緊張，望住台下成個世界都好似慢鏡，又喘氣又手震完全講唔到嘢。」

## 未敢奢想挑戰男主角

林景程自認是一個不太有自信的超級一人，能在這個圈生存至今也可算是奇蹟。他常常陷入自我質疑當中，總覺得自己做得未夠好。即使現在得獎了，亦很擔心自己「未夠班」，未能駕馭這個獎。

「以前覺得男配角個獎好遙

新鮮出爐  
「最佳男配角」

# 林景程

榮升「最佳男配角」，林景程直言仍猶如身處夢中，既感激觀眾的支持，但同時又擔心自己未夠班。

咗個仔，呢個角色令我明白做演員唔應該判定角色係好定壞，因為每個人都有自己認為對嘅出發點，好定壞交俾觀眾判斷。」

### 《黑色月光》莫Sir (2024年)

「角色年紀係五、六十歲，第一次化老妝演超齡角色，飾演何廣沛爸爸，其實我只係大佢四年，當年拍《女人俱樂部》我哋仲係演同學，依家要演佢爸爸。開頭都好擔心，同廣沛又熟，好容易『出戲』，每場戲都要好細心留意。拍攝期間我特別模仿呢個年齡層嘅導演，不需要過分老態，遲鈍少少慢少少就可以。特別多謝監製鍾澍佳，我無問佢點解搵我演呢個角色，佢好厲害，可以睇到演員另一面，佢相信我能夠勝任，感激佢開發我嘅演技。」



### 《反黑英雄》怕事燦哥 (2024年)



「戲分唔算係太多，但角色好複雜好難演。起初好熱血，受傷後變到好沉鬱，後期想報仇但又唔夠膽，有好多發揮。我自己覺得演得未夠好。同張振朗、陳山聰合作，好多難忘事，好感恩呢個角色為我帶來獎項，竟然得到咁多人投票，到呢一刻仲係受寵若驚。」



遠，覺得擺到係退得休咗，應該係演技好穩定好出色的前輩先夠資格，我心目中最佳男配角係John哥（姜大偉），他演電視同電影都好出色，即使戲分唔多，但每次出場都好出彩，今次同佢一齊提名，我覺得自己根本無可能贏，但John哥同我講，入得圍就個個都有機會，我無論過原來有咁多觀眾支持我，之後所有角色我要更加做得好，想人哋覺得林景程演出的角色都唔會差。」

近期不少人跟他說，是時候挑戰做男主角，但林景程未敢多想太多，認為做配角仍有很多進步空間，一切隨緣：「當然有監製信任我搵我做男主角，我一定會全力做好，但我呢刻唔係咁熱烈追求，配角對一套劇都好重要，我仍有好多角色未做，就算演配角都都有好多進步空間。」

### 放棄高新追夢陷迷惘

林景程小時候完全沒有表演慾，壓根兒沒想過做藝人，到中二、三時跟朋友唱

K，被稱讚唱得，才慢慢建立自信。其後參加多個不同歌唱比賽，有贏過有輸過，但到參加《超級巨聲》第二集就被淘汰，他發現天外有天，大讚何雁詩、許廷鏗、劉威煌等才是做歌手的材料。其後簽約無線，推出過一首兒歌，動畫《Battle Spirits》少年突破馬神》主題曲《Go Ahead》，他對效果不太滿意，自此做歌手的宏願逐漸減退，更轉形做演員。

林景程讀書成績不俗，完成香港理工大學物理治療學榮譽理學士學位，並取得物理治療師專業資格，入行初期其實是雙職發展，一邊邊做物理治療師一邊在TVB等待機會。2012年他獲監製潘嘉德邀請，拍攝他人生第一齣劇《On Call 36小時》，開始愛上拍劇，於是放棄高薪厚職去追夢，卻因此陷入一段相當迷惘的時期，收入變低、演出機會又不多，加上面對父親不支持的壓力，林景程只能靠一股熱血逐年捱過去。

### 感恩太太當頭棒喝

能一直在演藝圈披荊斬棘，林

景程多得太太十多年來陪伴，為他適時送上心靈雞湯。頒獎禮當晚，林太太坐在電視機前觀看直播，默默為老公打氣：「其實太太以前唔支持我做娛樂圈，試過幾次離合，始終做藝人工作好唔穩定。有次印象好深刻，我同佢『呻』返工好難頂，佢就空返我：『你咁辛苦做咩？一係做返正職。』我就同佢講返工咁切，返到屋企都無人支持好慘。之後經過一段時間磨合，現時大家都好包容對方。」

林景程笑說太太不算是他的誇誇群，但會跟他細心分析，令他減輕失落感。例如得獎後，他反而不斷懷疑自己，太太忍不住對他去睇下評論，明明好多人支持我，但最唔支持林景程嘅就係林景程。當堂話醒咗我。」



與功夫巨星李小龍同屬聖芳濟書院校友，林景程擺起姿勢來都有模有樣。



# 林景程

## 細數人生之

### 最

林景程擁有物理治療師執業資格，毅然放棄高薪穩定工作加入娛樂圈追夢，不經不覺已經16年。



林景程感謝太太多年來的支持與陪伴，笑言對方雖然不是「誇誇群」，但不時會提供心靈雞湯，令他更有力量向前走。

林景程明明可以選擇做全職物理治療師，安安穩穩過生活，但他偏偏選擇最不穩定的演藝圈工作。浮浮沉沉多年，如今年逾40，回首過去，

有很多難忘的人生經驗，以及不足為外人道的艱辛。

#### 【最掙扎？】

「入行頭幾年其實冇咩工作，同期我係有做物理治療師幫補收入，之後有機會拍《On Call 36小時》，連續好多日不停捱通宵，發現根本唔可以同時兼顧正職同拍劇，真係頂唔順。唔係唔喇覺就解決到，係根本做唔掂，於是決定辭去正職，點知跟住就無劇拍。連續九個月無工開，又唔識安排其他副業，經濟開始有問題，對前程好迷惘。嗰段時間係人生最難捱的時間。但因為咁，我學識點樣分配時間做兼職，即使到宜家，我都仲有

做Freelance物理治療師，昨日先開完工。」

#### 【最感恩？】

「其實成個人人都值得感恩，上天一直待我不薄，就算經歷低潮，無幾耐就會有轉機。有試過近一年無工開，但之後就有新工作。我成日覺得自己演戲唔好，但總有愛錫我的人欣賞我。記得幾年前有次撞車，車門扁晒，車頭凹晒，但我個人完全無受傷，如果人生一定要撞一次車，我算非常幸運，所以覺得低潮期只要靜靜等待，做好準備，一定有另一扇門。」

#### 【最後悔？】

「最後悔應該係對媽咪唔夠好，媽咪在我入行之前過身，我覺得自己唔夠孝順。中學時成日頂撞佢，好大個先知道唔啱，但我本身比較內斂，

唔識點表達，唔會講『我愛你』，佢走之後先慎終追遠又如何呢？所以大家唔好愛得太遲，要把握現在想做就做，對身邊人好一點。記得媽咪生前不是太想做藝人，所以參加過好多次歌唱比賽，到最後總係失聲，唔知係咪媽咪唔俾……但到參加《超級巨聲》時就無病，覺得可能係媽咪開綠燈俾我入行。當然只係我自己諗，永遠唔知答案。」



林景程人生最後悔的事，是未能在母親在世時好好孝順對方，奉勸大家不要愛得太遲。



精彩影片  
請掃QR code



林景程是一名超級「人」，在聚會中經常被誤會不開中心，其實他很享受在人群中靜靜地分享快樂。



林景程即場曬歌喉，果然非常動聽，期待他有機會獻唱劇集主題曲，以歌手身份亮相。

## 後記：

# 歌星夢？踩過界？

訪問在一間Partyroom進行，林景程是參加歌唱比賽出身，大膽要求他即場曬歌喉，林景程在沒有準備下，接連獻唱了陳奕迅及張敬軒的歌曲，比想像中要動聽，有感情有技巧，絕對是被演員耽誤了的歌手。（請留意《堅料網》視頻）

問他現在是否想過再做歌手？林景程笑說：「講真我慶幸自己係做演員，用演戲釋放我情感，如果我咁都做到歌手，絕對係樂壇災難。哈哈。不過最近覺得可以兼顧下唱歌，如果有機會登台都好歡迎。唔排除會拍唱歌片放上網，等大家記得我原來仲識唱吓歌。」

記住說到做到，林景程，大家等你的唱歌片。📺

林景程與黎澤恩合作，炮製天台版《新聞女王》片尾曲《Crystal Clear》，放上網後大獲好評。







盤菜相片僅供參考

# 佛跳牆至尊盆菜

南北匯

\$ 2,688 (六位用)

\$ 3,688 (十位用)

珍品1頭特大花膠、  
6頭鮑魚、豬婆參、  
瑤柱等18款珍貴食材。

請於2天前預訂

南北匯 CLUB SONO

地址：九龍尖沙咀文咸道8號5樓502室  
訂購電話：6453 8383



# 和風奏鳴曲

## 季節限定

日本傳統飲食文化由精進料理及家常菜演變而成，選材注重季節交替，講求不時不吃與一絲不苟的煮食技巧，難怪成為香港人最喜歡的膳食之一。

最近有多間和風食府推出當季餐單，精選稀有食材及時令海產入饌，滿足舌尖享受之餘，亦為味覺帶來多重驚喜。

文：Angela Chun



**黑魚子蟹肉芝士汁燴鮮蛋麵 \$168**

蛋麵做得鮮香清爽，吃前混合黑魚子、蟹肉及芝士汁，又鮮又滋味。

## HeSheEat 混合烹調創意菜譜

主打新派日式料理的人氣餐廳 HeSheEat，最近推出全新創意美食及甜點。菜式方面，以摩登日式 Cafe 料理為設計靈感，並加入多國菜式的煮食風格，烹製成混合亞洲特色與和食元素的餐前開胃小食及主菜。

推介餐單中的酸辣汁烤魷魚沙律、牛油果雞肉墨西哥卷、黑魚子蟹肉芝士汁燴鮮蛋麵、烤雙層豚肉漢堡配日式炒飯及香草燒龍蝦燴扁意粉等，配搭新穎有心思，令味覺充滿驚喜。

此外，甜品有朱古力麻糬梳乎厘班戟、石板街日本牛乳刨冰及草莓之戀等，是不錯的飯後美點。

### HeSheEat

地址：旺角奶路臣街17號The Forest地下G6號舖  
查詢：2328 6933



**石板街日本牛乳刨冰 \$78**

朱古力醬加可可粉、香蕉、雪糕及牛奶刨冰，材料組合恰當又匹配。

**烤雙層豚肉漢堡配日式炒飯 \$98**

雙層豚肉漢堡烤製後入口啖啖肉又多汁，配乾爽的伴日式炒飯夠飽肚。



**牛油果雞肉卷 \$88**

卷內有牛油果及雞肉，另以是拉差辣醬和蛋黃醬製成的香辣蒜茸蛋黃醬調味，香滑美味。



**香草燒龍蝦燴扁意粉 \$238**

扁意粉爽彈有咬口，伴香草燒製的龍蝦肉和自製醬汁，別具風味。

### 番茄沙律

酸中帶甜的番茄伴新鮮沙律菜奉客，配自製日式醬汁，清爽開胃。



### 時令刺身

刺身由日本豐州市場直送抵港，種類因應來貨而定，每款都鮮甜豐盈。



### 日式磯煮鮑魚

新鮮鮑魚以日式醬汁調味焗煮後，保留鮮鮑的風味，質感幼嫩有嚼勁。

## うまい鮨勘 (Umai SushiKan) 無限量歎黑毛和牛

來自日本著名食店的うまい鮨勘 (Umai SushiKan)，即日起新推出和牛菜譜設有2個等級，分別是「貴族の牛」奢華盛宴 (\$880/位) 及A4鹿兒島和牛盛宴 (\$680/位)。

貴價盛宴吃到餐廳由九州宮崎縣引入的純種黑毛和牛「貴族の牛」。屬A5級別的「貴族の牛」含優質蛋白質、脂肪、鈣質和鐵質等，肉質呈粉嫩肉色和均勻油花，帶有甘香濃郁的牛肉鮮味。

兩個餐單除可以壽喜燒或涮涮鍋方式無限追加和牛外，另供應指定分量的日式磯煮鮑魚、沙律、日本生蠔、刺身及天婦羅等，喜歡吃日本餐的話一定大滿足。

### うまい鮨勘 (Umai SushiKan)

地址：尖沙咀海港城海運大廈 G/F OTG04A 舖  
查詢：2115 9956

### 「貴族の牛」奢華盛宴

以壽喜燒或涮涮鍋供應的盛宴，可無限加進A5級別純種黑毛和牛，油花豐腴、啖啖都是肉香。



### 鱈場蟹茶碗蒸

蒸蛋火候適中，令其入口滑溜而富有蛋香，加上新鮮鱈場蟹肉更好吃。



日本生蠔  
日本產生蠔出名肉厚肥美又鮮甜，  
吃時最好別加檸檬汁或醬料。

**蒲燒鰻魚鄉土風茶漬飯 \$428**

鰻魚以蒲燒方法烹飪保持肉嫩多汁，配山葵、白芝麻及紫菜碎等做茶漬飯，清爽不膩。

**自家製香蒜蟹味噌 \$168**

秘製香蒜蟹味噌伴青瓜、紅蘿蔔及西芹等一起吃，清爽滋味，是最佳開胃菜。

**吉列免治鵝肝牛舌 \$98**

吉列牛舌加嫩滑的鵝肝使味道更香濃，伴味噌汁平衡油膩感、外脆內軟。

**烤熊本肥後赤茄子 \$138**

熊本肥後赤茄子呈嬌艷紫紅色，燒烤後口感柔軟嫩滑，香甜美味。

**KIDO 木戶 時令海鮮肥美清甜**

供應明火炭燒美食和九州鄉土料理的KIDO 木戶，主廚是來自九州宮崎的木村潤一郎，他擅長因應季節炮製時令餐單。

目前的主打菜譜，吃到時令海鮮及蔬果烹飪料理，像是蒲燒鰻魚鄉土風茶漬飯、炭火直烤長崎產吞拿魚、自家製香蒜蟹味噌及蒜味辣油生蛋拌飯等。

其中鄉土風茶漬鰻魚飯，木村潤一郎堅持精挑日本直送的鰻魚作菜。他將新鮮原條鰻魚一邊塗上自家調製的醬汁、一邊用炭火燒香，配搭山葵、白芝麻、蔥花及紫菜碎等配料，即成地道的日式茶漬飯，入口鮮美有層次。

**炭火直烤長崎產吞拿魚 \$278**

長崎吞拿魚厚切後加宮崎甜口醬油用炭火直烤，伴鮮磨辣根醬惹味鮮香。

**蒜味辣油生蛋拌飯 \$88**

傳統的生雞蛋拌飯配自製醬料、蔥花、紫菜及芝麻，做法簡單凸顯食材原味。

**KIDO 木戶**

地址：尖沙咀棉登徑8號地下G12-13號舖  
查詢：2104 6855





### 雜錦角切魚生吞拿魚腩蓉丼 \$468

只限午市供應的套餐，煙韌的日本米飯面層鋪滿魚生及吞拿魚腩蓉，真材實料。



### 宮崎和牛薄燒丼 \$488

精挑細選宮崎和牛薄燒而成的便當，每顆白米都吸收了和牛精華，滋味無比。

## AKATSUKI Izakaya

### 即製串燒原汁原味

最近才於中環開業的AKATSUKI Izakaya，以日式居酒屋的輕鬆用餐氛圍作招徠。食物方面，主打炸串、串燒、前菜、主食及午市便當套餐等精緻膳食菜譜，負責炮製菜式的大廚選用當造的新鮮食材及海產入饌。

以炸串為例，有大蝦、甘鯛魚、帶子及生蠔等，沾上自家調校的炸漿，入口鬆脆香酥，但仍保留到原材料的原味及肉汁。至於即叫即製的串燒包括有白鱈、牛舌、黑豚腩肉、雞肉及蔬果，配秘製醬料更可口。

只限午市才吃到的套餐，包含薯仔沙律、味噌湯、茶碗蒸、漬物、前菜及主食，款式多樣化。📍

### AKATSUKI Izakaya

地址：中環都爹利街1號地下

查詢：2715 0878

### 飛驒和牛三文治 \$260

造型吸睛的三文治是選用油脂甘香的A5和牛製成，啖啖都充滿和牛的油香。



### 大蝦炸串 \$88

餐廳視乎不同原材料而沾上厚薄度不一的脆漿，蝦肉吃起來酥香、肉質爽甜。



### 白鱈串燒 \$78

新鮮白鱈肉質爽彈，經過大廚燒製後迫出多餘油脂，入口豐腴鮮美不油膩。



### 甘鯛魚炸串 \$68

油溫控制得恰到好處，炸得脆卜卜且呈金黃色，魚肉仍保持細嫩滑溜。

春天萬物復蘇，理應是充滿朝氣的季节。然而，許多人卻感到疲倦無力、渾身不適，這其實是春日潮濕氣候所引起的「春困」現象。

註冊中醫師李灼珊解釋，香港屬於嶺南氣候，春季濕度偏高，容易導致人體吸收空氣中的濕氣，感受到風寒、風熱和濕熱等外邪侵襲。這些症狀不僅影響日常生活，還可能引發呼吸系統疾病。

接下來，我們就來深入探討這一現象及其相應的食療方法。

撰文：Charlotte 圖片：photo-ac.com



李灼珊中醫

## 春困7大症狀

1. 容易倦、很想睡覺
2. 身體、頭部有重墜感覺
3. 覺得四肢乏力
4. 胃口欠佳
5. 食量不多但容易胃脹、肚脹
6. 大便較稀爛
7. 女士白帶多甚至有異味



## 春困根源

李醫師解釋，春困是一種因季節轉換帶來的生理反應。在寒冷的冬天，人體的毛細血管收縮，血液流量減少，使得身體保持熱量。進入春季後，氣溫上升，皮膚毛孔和汗腺開始舒張，血液循環變得旺盛。

然而，隨之而來的潮濕氣候卻可能使身體吸收過多濕氣，形成內外濕的困擾。李醫師分享：「濕氣對身體影響不容小覷，特別是在香港這樣的潮濕環境中。濕氣為陰邪，重濁而粘滯，容易阻礙氣機，損傷人體陽氣。對於脾臟而言，濕氣更是最大敵人，因為會影響脾臟的運化功能，導致各種病症出現，如慢性皮膚病、腸胃炎、身體沉重等等。」

## 濕氣對女性影響

李醫師指出，春季的濕氣對女性尤其有害。濕邪容易引發陰道炎、子宮頸炎、尿道炎等問題，這些病症不僅難以治愈，還容易反復發作。

因此，女性朋友在這段期間應該更加注意自己身體狀況。體質不同的人對濕氣的抵抗力也有差異。陽氣旺盛的人不易受濕氣侵擾，因為他們的生命之火就能有效燃燒體內濕氣和脂肪。但陽虛體寒、氣血不足的人則容易受困於濕邪。李醫師強調：「許多人誤以為只要飲用去濕茶就能解決問題，其實應該以補陽健脾為主，提升自身陽氣來驅散濕氣，這才是正確的養生之道。」

## 日常飲食宜清淡

飲食方面，李醫師建議應以清淡、溫補、易消化的食物為主，比如多食用新鮮蔬菜和天然食品，如黑木耳、銀耳、蘑菇和香菇等，這些食材能提高免疫力，對抗春季的濕氣。避免過多食用肥膩、生冷、辛辣刺激

# 身疲倦？

## 健脾解春困 3款湯水推介

春日潮濕氣候對身體健康影響深遠，通過中醫食療調理身體，提升陽氣，有助於減少春困的困擾。李醫師建議大家通過食療進行調理。她推薦幾款補陽健脾湯水，能幫助你回復充沛精力和健康體魄。



李醫師說別以為飲去濕茶就有效，應以自身的陽氣來驅散濕氣。

春天萬物復蘇，大家亦應該擺脫春困，神采飛揚迎接每一日。

### 杜仲黃芪烏雞湯

材料：杜仲一兩、黃芪一兩、大棗三枚、當歸二錢、剝皮烏雞一隻

做法：所有材料與清水共煲2至3小時，能有效補充陽氣。

杜仲



黨參



### 黨參淮山白鴿湯

材料：黨參一兩、淮山二兩、茯苓五錢、陳皮二錢、大棗三枚、白鴿二隻

做法：清水煲2至3小時，能強健脾胃，抵禦濕氣。

### 黃芪桑生茶

材料：黃芪二兩、桑寄生一兩、布楂葉一兩

做法：加七碗水煲30分鐘，這款茶能提升免疫力，幫助驅濕。

黃芪



李醫師還建議，春天需要早起以促進氣血運行，避免濕氣聚集。每天進行10至15分鐘有氧運動，適當出汗能有效排出體內濕氣。☑



春季多雨令濕度增高，人體吸了空氣中的濕氣，形成濕邪入侵。

# 春回大地

# 為何渾



女士因為體內濕氣重，易有婦科問題。

以及煎炸、高糖食物，這些都可能加重濕氣積存。此外，身體條件允許的話，可以適當食用一些辣椒，有助消化和增強食慾。李醫師強調，保持健康生活方式和飲食習慣，是抵禦春濕的重要關鍵。



# 營造跨世代參與

黎智英承認利用《蘋果》報道

P.24

# 激發學生上街

新鮮出爐

最佳男配角



P.36

林景程：我覺得自己未夠好