187 2025年4月25日 每本$10 kinliu.hk

經濟雜誌 Magazine

《基本法》頒布35周年 經得起時代考驗



梁美芬：踏上新台階 與國家共同發展

目錄 / Contents

003 堅評 《基本法》是香港應對挑戰建設未來的力量源泉

004 歷史時刻 《基本法》頒布35周年 經得起時代考驗
梁美芬：踏上新台階與國家共同發展

014 改革求變 解構醫學課程6年變4年？
兩大學推4年制「第二學位課程」
林哲玄：畢業後均能成為稱職醫生

024 綠色恐怖 不滿賴清德製造綠色恐怖
歧視、驅離陸配
台灣75學者聯合聲明
勸籲民進黨懸崖勒馬

030 騎行安全 有「路權」非「大晒」
單車行馬路須守法禮讓

036 娛樂 梁敏巧 女神不易

042 健康 抗體一藥物結合治療 戰勝頑疾新希望

044 飲食 春回大地中菜新味









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

堅料網

手機應用程式 免費下載

Download on the App Store

Google play

《基本法》是香港應對挑戰建設未來的力量源泉

今年是《基本法》頒布35周年的重要年份，在美國總統特朗普挑起全球關稅戰、貿易戰，對香港施以霸凌關稅，瘋狂打壓香港之下，今年紀念《基本法》頒布35周年的歷程，思考香港的未來，更具重要的意義。

4月2日，當特朗普推出所謂的「對等關稅」政策，向全球幾乎所有國家挑起關稅戰，香港社會擔心會導致經濟社會發展受到重大衝擊，驚惶不定之時，財政司司長陳茂波在4月6日發表題為《沉穩應對、搶抓機遇》的網誌，指出，「我們堅信開放合作是歷史潮流，互利共贏是人心所向。我們會繼續保持自由港地位，實行自由貿易政策，保障貨物、資金和資訊等的自由便捷流動，這些都受到《基本法》的保障。」穩定了社會情緒。

當美國政府一再施壓，將香港對美貿易商品的關稅累計增加至145%之時，特首李家超堅強地指出，香港奉行自由貿易不會變，美國對零關稅的香港徵收的所謂「對等關稅」應該是「零」，這個簡單的數學題都算錯，示範了滿口歪理、霸權野蠻的真面目，香港特區決定向世貿組織對美國提出申訴，捍衛我們的合法權益，展示了不畏霸權的意志。

香港之所以能夠在美國的霸凌行為面前，如此自信，沉穩應對，其中一個重要的原因，在於香港有《基本法》。《基本法》第五章明確了香港的經濟制度，其中第一百一十四條規定，香港特別行政區保持自由港地位，除法律另有規定外，不徵收關稅。第一百一十五條規定，香港特別行政區實行自由貿易政策，保障貨物、無形財產和資本的流動自由。第一百一十六條規定，香港特別行政區為單獨的關稅區。

美國無視《基本法》的這些規定，向香港徵收所謂的「對等關稅」，是完全錯誤的做法，香港特區亦堅定地以法律為依據，維護自身的權益。從應對美國挑起的關稅戰，可以清楚看到《基本法》對香港的重要意義。

1990年4月4日，第七屆全國人民代表大會第三次會議通過的香港《基本法》，作為香港設立特別行政區的憲制性文件，對香港回歸後的政治、經濟、文化等各方面作出明確規定，是香港落實好「一國兩制」方針的法律保障，也是特區政府施政最重要的法律依據，是保障香港經濟社會正常運作的法律保障。

香港回歸27年多的歷程，讓我們深刻體會到準確理解、貫徹落實好《基本法》，對香港具有至關重要的意義。過去一段時期，香港曾因為有一小部分反中亂港勢力，戴上所謂法律權威的帽子，曲解《基本法》，搞亂香港社會，讓香港走過一條曲折的路，教訓十分深刻。

現在，香港已糾正了對《基本法》的錯誤理解，實現由亂入治的重要轉折，並且正在走向由治及興，正確理解好《基本法》，準確貫徹落實好《基本法》，仍然是至關重要的關鍵所在。我們應對美國的無理霸凌欺壓，必須以《基本法》為依據，堅定地維護自身權益，維護好國家安全和國家利益，我們推進未來的發展建設，改善民生，也須堅定地依照《基本法》的規定，才能行穩致遠。

面對世界百年變局的加快演進，面對香港本地的發展需求，香港須不斷地適應新形勢、新變化，也需要從深化理解《基本法》去尋找推動香港變革發展的力量。紀念《基本法》頒布35周年，並不只是對歷史的回顧，更是從現實出發，從根本上尋找香港未來發展的動力。

經得起時代考驗



國家共同發展

《基本法》頒布35周年



梁美芬：踏上新台階與

今年為《基本法》頒布 35 周年。《基本法》作為香港憲制秩序的基石，一直為香港特區「遮風擋雨」，讓社會能夠穩中有序發展。

全國人大常委會香港基本法委員會委員、港區全國人大代表梁美芬接受《堅雜誌》訪問時指出，經過多年驗證，《基本法》正要踏上新台階，從過去如何順利過渡，發展到目前如何提升質量，與國家共同發展。

面對外圍「風高浪急」的政治環境，梁美芬卻認為「有危就有機」，只要堅守《基本法》原則，善用國際性金融市場優勢，加上國家作為後盾，為全球投資者提供安全的投資環境，對各方來說都是贏家。她認為《基本法》的獨特性，非單看條文本身，也須視乎如何實踐。

文：wing yip　　圖：陳錦輝



出席今年的兩會會議，強調須當好「國際説客」。

梁美芬（左二）參加法律界新疆考察團，了解當地的情況。



梁美芬（左二）出席推動前海深港合作座談會。



梁美芬（左七）與立法會教育事務委員會參訪上海四行倉庫抗戰紀念館。

美國總統特朗普發動關稅戰，震動了全球的經濟發展，更帶來前所未有的嚴峻挑戰。梁美芬在訪問中指出，縱觀現今國際形勢，更凸顯出「一國兩制」和《基本法》的偉大，是一個真正讓人類和平的選擇。

梁美芬解釋，最初大家討論《基本法》時，主要目光放在如何解決香港和澳門順利回歸，更致力保留香港和澳門的獨有優勢，同時兼顧怎樣更好地融入國家體系，令香港、澳門可以繼續繁榮穩定。

在這個大前提下，整個草擬過程中大家主要集中在幾個重點，包括從國際法的角度，為甚麼會有《中英聯合聲明》？國家花了不少時間、精力及心機，向香港各界、內地專家、國際社會清楚說明，讓這個直接關乎市民福祉、社會未來發展的《基本法》，以及其發展綱領，清楚明確地展示出來。

《基本法》強調法治觀念　面對國際社會

梁美芬回想當年制訂《基本法》時，國家剛開始推動改革開放，但已能訂出一套如此清晰具國際性的法律，並在《憲法》第三十一條規定：「國家在必要時得設立特別行政區。在特別行政區內實行的制度按照具體情況由全國人民代表大會以法律規定」；以及《憲法》第六十二條亦規定，全國人民代表大會有權決定特別行政區的設立及其制度。

為甚麼要提這段歷史？梁美芬表示，其帶出的意義相當重大，因為國家是依《憲法》保障「一國兩制」和《基本法》特殊制度。一直以來，當社會發生爭拗時，自然有不少聲音指「香港可能不熟悉中國《憲法》」，但只要大家循着國際層面看，便會發現國家真的很偉大，在制定《基本法》時清楚強調了要有法治



「關稅戰」開打，直接影響全世界的經濟布局。





觀念外，同時亦能面對國際社會，這一點確實相當重要。

回頭看香港能夠和平順利回歸祖國，梁美芬認為《基本法》居功至偉，無論歷史或現代發生的戰爭，不少都涉及主權爭議，從沒有試過不流血便可以解決問題，幸好香港及澳門在《基本法》下能夠順利和平回歸。現在香港已回歸27年，在這些年頭，香港能夠繼續繁榮穩定，市民大眾甚或國際社會均看在眼裏。

歐美不知香港實際情況　須加強論述工作

然而，以美國為首的西方國家，從未停止過對中國、香港以及「一國兩制」、《基本法》的抹黑。梁美芬表示，去年出席世界貿易組織部長級會議時，有機會發言，但當提到香港實行「一國兩制」、普通法、低稅政策、自由港、自由經濟時，發現原來不少歐美國家的議員完全不知道香港的實際情況，證明以美國為首的西方國家對「一國兩制」及《基本法》的抹黑有多嚴重。

梁美芬提到，香港經歷了2019年暴亂後，一批唯恐天下不亂的反中亂港分子跑到外國，經常散播扭曲事實的言論，肆意抹黑，也令外國對《基本法》產生誤解。

今年為《基本法》頒布35周年，梁美芬認為必須加強論述工作，說清楚《基本法》的特點，包括《基本法》是甚麼？它是香港的最高法律，對香港經濟及社會發展提供堅實保障。梁美芬以近日美國發動「關稅戰」為例，美方「亂出

招」打爛了全球經濟秩序，在此動盪時刻，香港作為自由經濟體，更顯得彌足珍貴。

兼具中國法律和普通法精華

梁美芬強調，不要單看《基本法》只是薄薄一本，但已經帶有中國法律和普通法的精華。中國法律體系擁有甚麼優勢？有些條文是普通法所沒有的，例如會考慮到公眾利益問題，並可以透過解釋令某些條文更加清楚，更加符合國家和公眾利益。

她以過去幾次釋法決定為例，全部涉及重大公眾利益。99年的人口問題，決定了有多少內地人士可以移居香港。又或2004年的政改問題，當時香港內部已經開始有人密謀搞風搞雨，必須作出一個明確決定。2005年特首辭職後任期的計算方法亦非常重要。另外，2011年的「剛果案」由於涉及國與國之間的關係，特區政府無法處理，必須透過釋法把問題釐清。接着還有兩個釋法，包括議員宣誓及2022年底黎智英案聘用外國律師的問題等等。

梁美芬指出，過去凡涉及釋法，馬上會引起很多爭議，但其實只要了解一下《基本法》條文，非到最重要關頭國家也不會行此一步，若不必要的話，國家會由特區政府自行解決，嚴格遵守「一國兩制」原則。除非關乎到重大的公眾利益問題，需要維護香港社會公共



本地股票市場也受到波動。



香港是國際貿易組織成員。



梁美芬認為，國際環境如此動盪，更凸顯《基本法》的寶貴。



全港各處不時設有宣傳展區，推廣《基本法》。

精彩影片
請掃 QR code

梁美芬說，《基本法》的內容，捍衛了香港自由貿易的角色。

利益不受影響的情況下，才會進行釋法。

「關稅戰」打垮全球化秩序 香港捍衛自由貿易精神

對於目前的外圍環境，梁美芬指出美國總統特朗普挑起「關稅戰」，全球無一倖免，從歐洲到中東，甚至蔓延到亞洲等國，目前美國正在打垮一個「全球化」的國際秩序。該秩序具深遠意義，始於二次世界大戰後，無論戰勝國或戰敗國，百廢待興，大家希望集中精力建設家園，不想再有另一次世界大戰，於是制訂出一些國際法規，藉以維繫世界和平，國與國之間一旦產生爭拗，也可以透過協商方式解決。因此，聯合國及世貿等組織就扮演一個很重要角色。

梁美芬解釋，若大國不遵守國際經貿規則，今天加稅35%，另一天又加稅100%，到最後可能只有透過武力去解決問題，最慘的當然是人民。

面對如此狀況，《基本法》起到一個立竿見影的效果，梁美芬指出《基本法》第五章，就經濟、金融、貿易和工商業等部分，充分保障香港自由港地位，實行自由貿易政策。

她強調香港這個角色對投資者來說相當重要，並以「當年有一個地方叫瑞士」來形容。為何用「當年」這個字眼？梁美芬指出，隨着國際政治形勢的改變，近年瑞士再沒有遵循他們老祖宗選好的定位，堅守作為中立國家的角色，選邊站了。而「中立國家」這個招牌，過去多年吸引全世界資金流入，令瑞士在國際舞台上擁有舉足輕重位置。

有危便有機 打造成為全球南方「瑞士」

在這個形勢下，梁美芬認為「一國兩制」及《基本法》的優勢就更為凸





梁美芬不時出席不同的論壇，向公眾講述《基本法》的內容。

顯。她指出《基本法》除了對港澳同胞好之外，對國家的發展也有好處，既有彈性又可以互補。就算外圍環境正「大風大浪」，但香港卻相當幸運，有祖國作為後盾，加上國家有充足準備，香港只要站穩腳跟，繼續發揮《基本法》精神，並對國家有信心。

當其他國家受到「關稅戰」影響，自然要尋求其他新市場。中國有14億人口，經濟體量龐大；而香港則是一個自由經濟體，奉行低稅率、貨幣自由流動等政策，國際資金可以留在香港投資，亦可以香港作為根據地再進入中國市場。

面對如此龐大市場，對投資者來說極具吸引力。梁美芬相信錢沒有長眼睛，只要那裏可以賺錢，資金便會流向那裏，全世界都是一樣。香港背靠祖國，又具備國際金融中心地位，本身就很有競爭力，當然在某個階段可能需要尋求國家援手，但主要策略就是要堅守「一國兩制」及《基本法》，熬過風浪，做好香港「明珠」的角色。

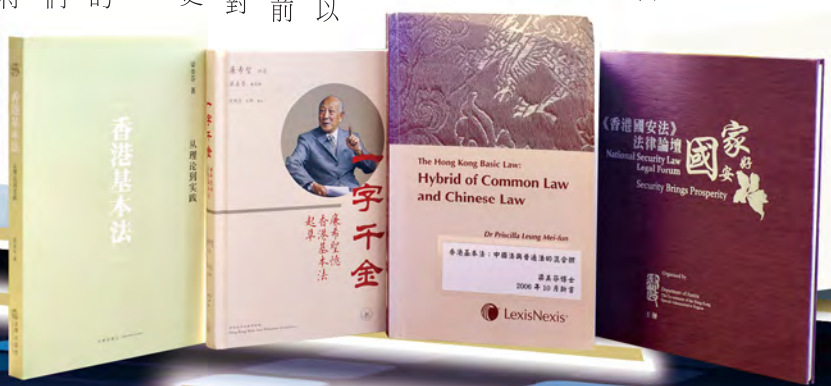
從經驗所得，梁美芬認為面對大風大浪最重要是有資本，資本越多經濟會越穩定，香港有國家支持，國家也需要香港協助出海工作，兩者可以互相協作。正所謂「有危便有機」，香港應該好好利用這次歷史契機，打造自己成為全球南方的瑞士，透過自身特色優勢，保障投資者權益。國家策略一直很清晰，會在現今國際局勢中，竭力做好維護世界貿易組織、維護多邊經濟體的角色。

頒布35年仍具生命力　兼備新時代視野

《基本法》頒布35年，梁美芬表示它仍相當活潑，亦甚具生命力，從當初制定到落實的過程中均經得起時代考驗。以往每一次釋法，都是回應一個大時代的需要。她強調面對目前國際環境，《基本法》所扮演的角色與前20多年完全不同，面對今次由政治因素引發的全球金融衝擊，一個完善的法律體制更凸顯出其重要性，香港更有本錢在大風大浪裏站穩陣腳。

梁美芬解釋「生命力」就是《基本法》的原本設計，當中的低稅率、收支平衡、土地使用等原則，其實就是國家賦予我們高度信任，自主管理的權力。經貿方面，香港享有很多獨特

回歸至今，已出版不少圍繞《基本法》的讀物。





內地學者饒戈平出版《香港基本法導讀》一書。

性，目前最重要是如何發展，而不是要改變。

要走向國際舞台，梁美芬相信國家已經有自己的發展方案，會對部分國家給予零關稅、免簽證等優惠，而內部則會堅持攻克絕對貧窮。由於國家經濟體量龐大，發展步伐相當穩定，法則法規清楚，絕對不會朝令夕改，堅持重視誠信，遵守國際規則。在國家整體發展大局當中，有一個極具活力的生命體，這就是香港。香港除享有「一國兩制」外，基於歷史原因，大部分人都懂得兩文三語，作為一個中西文化融合的國際化大都市，同時又背靠祖國，擁有鄰近地區所沒有的優勢。

認識自身短板　經濟轉型不夠快

梁美芬還強調《基本法》本身亦具備「時代感」。目前國家全速推動創科產業，投入的力度相當高，在這一點上《基本法》已清楚說明，香港要在不同領域中與國際接軌，並擔任樞紐角色，完全可以配合到國家發展策略。

可能香港在創科上未能完全追趕到國家的步伐，但已意識到自身的短板，就是經濟轉型不夠快。梁美芬認為這並非《基本法》的問題，香港目前最重要是做好《基本法》所賦予的功能。

廿三條立法填補漏洞　牽動14億人民安全

另外，梁美芬指出從《基本法》的角度看，去年是相當重要的一年，因為《基本法》廿三條的本地立法工作終於完成，將國家安全的漏洞填補了。她指出廿三條的立法並非單純香港本身的事務，更同時牽動14億人民的安全，香港必須完成這個憲制責任。

《基本法》的生命在那裏體現呢？梁美芬形容自1990年頒布至今已35年，「一國兩制」和《基本法》模式引起不少國家關注，例如中東及歐洲，都特別派出專家學者研究其賴以成功的優勢所在。她相信國家發展一日千里，亦會同時給予《基本法》更多的底氣及自信。在落實《基本法》的過程中，如何發揮香港本身的獨特性，並非單看條文本身，反而要視乎每一代人如何去實踐。



梁美芬指，電影《哪吒》對說好國家故事，有正面幫助。

堅料網
kinliu.hk

《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

解構醫學課程6年變4年？

兩大學推4年制「第一學位課程」

林哲玄：畢業後均能成為稱職醫生



醫科是本港最受歡迎的科目之一，同時間，所有醫學院均希望錄取最優秀的學生。



港大和中大醫學院早前先後公布，將推出四年制內外全科醫學第二學位課程，讓持有其他學科學位人士報讀。





醫療衞生界立法會議員
林哲玄



2025 至 2026 年度《財政預算案》中提出，醫學生培訓學額將於 2025/26 學年增至 650 個。在教育局向立法會提交的文件中顯示，港大及中大兩間醫學院將會合共增加 60 個學額，其中 50 個用作招收「第二學位」醫科生，其餘 10 個學額將分配予現有醫學課程。

香港大學及中文大學醫學院緊隨其後亦宣布，將於今年 9 月開辦第二學位課程，讓持有學位人士報讀，各提供 25 個學額。港大醫學院於上月舉行的入學資訊講座，現場可謂座無虛席，足以證明課程相當受歡迎。

醫療衞生界立法會議員林哲玄接受《堅雜誌》訪問時，表示外國也有不少醫學院以「第二學位」模式招生，同樣是 4 年制課程，而且行之有效。他相信，政府除了正籌備成立本港第三間醫學院外，如今再有醫學院推出第二學位課程，是為了解決政府過去兩次人力推算認為本港醫生不足的問題；他又分析 6 年制的醫學課程，到底如何變成 4 年制。

精彩影片
請掃 QR code

文：Mike　　圖：陳錦輝、網上圖片





林哲玄強調「第二學位」的學生需要明白「學無止境」這個概念，畢業後亦要不斷地溫習。

港大醫學院及中大醫學院早前先後宣布，推出4年制醫科「第二學位」課程，各有25個學額，同樣在今年9月入學。港大的課程名為「Graduate Entry Track in Bachelor of Medicine and Bachelor of Surgery」（MBBS），而中大為「Graduate Entry Track」（GET）。

兩大「第二學位」課程各有特色

據港大醫學院介紹，MBBS的學生在第一年將接受密集式臨床前培訓，其後學生會獲安排到本港及大灣區其他城市公私營醫院，進行為期3年、與6年制醫科生一起接受「沉浸式臨牀訓練」，亦可跟隨世界級學者參與頂尖研究項目，或增修1年制醫學研究碩士課程，在5年內獲取兩個學位。

據中大醫學院介紹，GET首年是臨牀前課程，分為核心科目和進階科目兩部分，前者包括解剖學、生物化學、藥理學和生理學等醫學知識基礎，後者裝備學生具備順利過渡至第二至第四年臨牀培訓能力。第二至第四學年，學生會與六年制的醫學生一起在本地醫院臨牀學習，亦可到海外臨牀培訓。

港大：重視申請人溝通技巧

港大醫學院早前舉行入學資訊講座，吸引不少人參與。談到申請人的要求時，港大醫學院助理院長（入學事務）——醫科）關日康表示，申請人須具備化學或生物背景，生物醫學、生物化學、藥理學、分子生物學等均屬相關學位，同時能以流利英語及廣東話溝通。他預期屆時競爭相當激烈，不會單純根據申請者的畢業院校GPA成績作判斷。申請者面試環節時須就指定問題提出解決方案，顯示其具備分析性思維，並對新聞時事有個人見解。

關日康又強調，面試階段希望了解申請者為何想要修讀醫科，也十分重視申請者是否具備溝通技巧：「作為一名醫生，每時每刻都需要和病人交流，所以我們會同時用上中英文進行面試。」

港大醫學院助理院長（本科教育）——醫科）黃田鎮則表示，循第二學位途徑入學的醫科生，本身已修畢學士學位課程，故意味他們不需要太多適應期：「傳統6年制，我們理解學生需要一些時間，逐漸轉化成為一位大學生，但對於第二學位入學的醫科生，我們預期他們已是足夠專注的



學生，會更明智地善用時間。」



港大六年醫科課程中，其中一年為「增潤學年」。圖為港大醫學院的研究團隊去年11月預測，新冠疫情後十年抑鬱症將成香港醫療重擔。

林哲玄：4年制醫科課程相當普遍

現時兩大醫科課程為6年制，林哲玄分析，港大6年課程中有一年是「增潤學年」，學生可按照自己興趣和志向，選擇該學年的學習內容及模式，其中包括在本港或海外非政府機構實習或參與義務工作：「因此，有關的醫學教學及臨床學習實際上是5年。」至於中大的6年課程中，第一年是通識和基本醫療有關的基礎科學，實際上有關醫學教學也只是5年：「因此新推的第二學位課程，基本上是由5變4，而不是6變4。」

他又提到理工大學有個碩士課程同樣是第二學位課程，該課程只需兩年便完成，但代價是這兩年內學生「沒有暑假」，稱得上是密集式學習，但目前未知兩大的第二學位課程會否也選擇這種模式。

至於外國，林哲玄指放眼整個北美，包括頂尖學府哈佛、耶魯等大學，4年教學也相當普遍，而且行之有效。但值得注意的是，美國醫學院不像英國、澳洲一樣可以申請醫學學士，而是只有「學士後醫」，修讀學士後課程（Post-graduate Degree）取得學位後，才能申請美國醫學院，畢業後才能拿到醫學博士學位，在學制上跟香港有點不同。

4年制醫科生更需知道「學無止境」概念

中大公布4年制醫科生的第一學位要與醫學科學或健康科學有關，獲取錄的學生要有心理準備，須自行分配時間，形容他們「未必不可以上莊」。林哲玄對此表示認同，皆因僅用4年便要完成現時5年的學位課程，「一定會辛苦」，例如基礎科學方面會相當緊迫：「即是你要讀完解剖學、生理學、藥理學、生化學、微生物學或其他病理課程，一年之內要你讀完這些其實相當困難。」

林哲玄解釋醫學知識可謂「永無止境」，不代表畢業前修讀了相關基礎，畢業後便不用去學習，故預期「第二學位」的醫科生會比較成熟，知道自己修讀年期比其他人少一年，更要自律、不斷地學習更多知識。他以自己為例子，修畢解剖學後再替病人做外科手術，理所當然想要更加熟習，所以不時要看更多做手術的示例：「手術過程中為甚麼在那裏能找到血管？之後都要繼續上課，為自己增進知識。」因

中大及港大醫科「第二學位」課程簡介

院校	中大	港大
課程名稱	Graduate Entry Track（GET）	MBBS（Graduate Entry）
首年學額	25	25
課程規劃	● 核心科目包括解剖學、生物化學、藥理學、生理學等 ● 學生在第2至4年與6年制醫科生一同到本地醫院或海外接受培訓	● 學生在第2至4年與6年制醫科生一同接受臨床訓練 ● 在本港及大灣區其他城市的公私營醫院進行臨床培訓 ● 跟隨學者參與頂尖研究項目，或選擇增修1年制MRes（Med）碩士課程，在5年 獲取兩個學位
截止申請日期	5月30日	6月20日
面試日期	4月9日（首輪面試日期）	4月23日/7月11日/8月20日

資料來源：中大醫學院及港大醫學院



中大醫學院表示，GET首年是臨床前課程，分為核心科目和進階科目兩部分。

此只用4年而不是5年完成課程的學生，更加需要知道「學無止境」這個概念。

未來醫生人手需求屬未知數

談到第二學位課程的開辦原因，林哲玄認為源於政府最近連續兩次的人力推算，報告中都認香港醫生不足夠。翻查立法會衞生事務委員會2023年醫療人力推算，推算結果顯示多個醫療專業存在人手短缺問題，當中以醫生最為嚴重，分別推算2030年、2035年及2040年的人力差距分別為1,570、1,400和1,200名，建議繼續採取有助於增加本地和合資格非本地培訓醫生的供應措施，包括進一步增加本地醫科學額、招聘並挽留公營界別醫生等等。

現時全世界都面對「人口老化」挑戰，因此對醫療需求一定會增加，林哲玄認為真正需要多少人手其實是個未知數。例如科技再發展下去，會否可以利用機械人或人工智能取代部分醫護人員的工作？他相信兩者未來均會擔任一個很重要的角色。

現時推算指2040年醫生不足，林哲玄質疑是否等於一定不足夠？他相信未來人口結構上會有改變，但在科技協助下數字未必能準確反映屆時情況：「不能說今天決定了我們要有多少（醫護）就盲目加下去，將來還要再檢討，但至少今天來說，政府看着數字覺得是有需求的話，就訓練多一點。」

第二學位學生有利「交叉發展」

2002年醫生對香港人口比例每千人1.65名醫生，但當時醫管局認定醫生過多，遂推出自願提早退休計劃，也就是俗稱「肥雞餐」，以一年額外酬金吸引服務滿10年醫生和護士提早退休。林哲玄笑說自己當年也是這樣「提早退休出來」，繼而成為私家醫生：「所以要記得當年教訓，原來1.65（比例）並不是太多，如今決定2.1都是太少的時候，我相信當局有責任，既然你訓練了那麼多醫生出來為公營醫療體系服務，就要聘用他們。」

林哲玄相信，「第二學位」的學生對自己前途、目標會比較清晰，大學訓練能令到學生思想成熟一點，讓他們「想清楚」是否真正想在醫學科研或者臨床服務中發展自己。

林哲玄強調「第二學位」學生還有一個好處，假如其本科是修讀一個和醫療相關，但又不完全一樣，例如是生物科技工程或與人工智能有關的課程，這些知識或有助學生在醫科中「交叉發展」，繼而成為一個優勢：「很重要的是，任何一間醫學院訓練出來的學生，畢業之後均能做一個稱職醫生，不會說『第二學位』或其他學位訓練出來的醫生，只會做科研，我們不會這樣想。」





有學者認為，「第二學位」收生的醫學院，是吸引留學港人回流的好機會。



現時全世界都面對「人口老化」問題，對醫療需求也有所增加。圖為港大醫學院臨床醫學學院矯形及創傷外科學系臨床副教授兼脊柱外科部門主任關日康（右一），示範使用輔助機械臂技術進行脊椎手術。



由港大醫學院中醫藥學院助理教授陳海勇（左）領導的團隊，早前發現C反應蛋白加劇糖尿病腎臟病變中發炎的機制。

競逐成立第三間醫學院 3間大學各有優點

政府在去年《施政報告》中提出成立本港第三間醫學院，並於北部都會區牛潭尾預留土地，發展新醫學院校舍及「新綜合醫教研醫院」，相關工作現正積極籌備中。

政府於3月17日公布，籌備新醫學院工作組在截止前，共接獲3份建設第三所醫學院建議書，分別來自香港浸會大學、香港理工大學和香港科技大學。政府工作小組早前表明，會按十項考慮條件得出決定，包括院校提出的課程及師資等，預料會於今年下半年完成院校甄選。行政長官李家超早前出席行會前表示，非常重視第三間醫學院，強調這是醫療改革一部分，確保有足夠醫生及水平符合要求，而工作組正積極審視3間大學的建議書。



林哲玄指開辦第二學位課程與政府最近兩次的人力推算有關，該報告指多個醫療專業存在人手短缺問題，當中以醫生最為嚴重。

浸大 提供公營及私營醫院臨床經驗

浸大2024年11月初公布，為爭取設立醫學院特別成立專家諮詢委員會，更於今年初公布委員會成員包括諾貝爾獎得主邁克爾．霍頓（Michael Houghton）、老人科專科醫生及港大名譽臨牀教授陳漢威、醫管局前行政總監陸志聰、浸大中醫醫院有限公司董事局主席王桂壎等，他們將會負責提供意見和指導。其中邁克爾．霍頓將兼任籌備委員會及諮詢委員會成員。

多間醫院建立合作夥伴關係

邁克爾．霍頓是全球知名病毒學家，目前為加拿大亞伯達大學李嘉誠應用病毒學研究所教授及主任，以及醫學與牙醫學院的病毒學教授。他因發現丙型肝炎病毒而獲頒2020年諾貝爾生理學或醫學獎，並正通過優化交叉中和抗體的產生，以及針對世界各地多種不同基因型的丙型肝炎病毒的交叉反應性細胞免疫反應，開發相應疫苗，令近乎所有患者都有可能被治癒。

該委員會亦設有「大灣區及國內專家」及「醫療及保健產業專家」，包括中山大學附屬第二醫院院長宋爾衛、世界華人眼科醫師協會會長張康等。

浸大又先後與多間醫院建立合

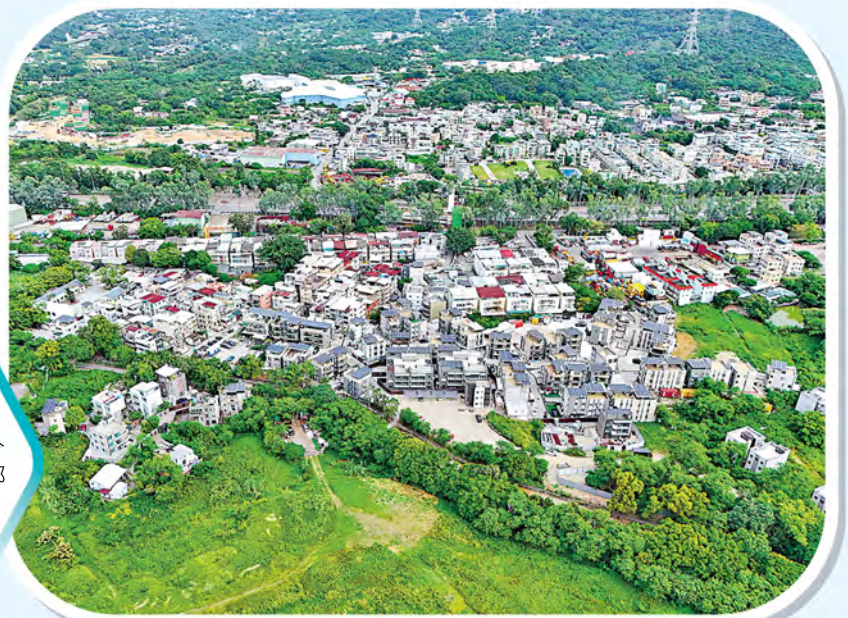
作夥伴關係，例如去年底與廣州中山大學附屬第一醫院建立戰略聯盟，後者及旗下醫院承諾為新醫學院的課程和基礎設施規劃，提供意見及臨床培訓資源，包括不同專科的臨床教學和實習機會等等。其後又公布與香港浸信會醫院展開策略性合作，若浸大成功申辦新醫學院，該院將在過渡期間及後續作為主要教學醫院之一，讓學生同時在公營和私營醫院獲取臨床經驗。

校長衞炳江：為未來醫學創新播下種子

浸大校長、籌備委員會召集人衞炳江表示，有信心浸大建議的新醫學院模式能滿足籌備新醫學院工作組的所有要求，可以與港大和中大醫學院「錯位發展」，將適時公布關於支持浸大成立新醫學院的資訊以及新醫學院的創新模式，不僅能有助滿足香港未來對更多醫生的需求，更可以在研究合作方面開創新方向，協同各地合作夥伴和機構，為未來醫學創新播下種子。



衞炳江表示，如果浸大成功申辦第三間醫學院，將於明年8至9月招生，並推行小班教學模式，預計每年招收約50至60名學生。



政府早前向立法會提交文件，交代牛潭尾的初步規劃建議，總面積約127公頃的發展用地，分三個發展主題，包括北都大學教育城、綜合醫教研醫院及第三所醫學院，以及綜合住宅社區。



牛潭尾發展構想圖。



全球知名病毒學家邁克爾·霍頓，因發現丙型肝炎病毒而獲頒2020年諾貝爾生理學或醫學獎。

理大發揮醫學＋工程結合優勢



滕錦光（右三）表示，新醫學院的課程將加入人工智能（AI）元素，又曾親自拜訪中國工程院院士鍾南山，聽取他對理大新辦醫學院的寶貴意見。



林大輝表示，若理大成功申辦新醫學院，如有需要，在醫學院遷往北部都會區牛潭尾用地前，由校方承擔一切財政開支。

對於籌辦新醫學院，香港理工大學提出會爭取在北部都會區設立新校區，其中包括醫學院及綜合型智慧醫院，同時提供本科生及研究生課程。理大強調醫學與工程結合可以掌握醫療科技的發展大勢，更擬開辦四年制醫科第二學位課程，初期計劃錄取約50名學生，並將逐步增加學額及招收非本地生。

理大表示，該校具備優越條件籌辦醫學院，相信能透過發揮醫學加工程結合優勢，推動醫療科技發展，應對香港及粵港澳大灣區的醫療需要。

探討醫工交叉領域深度融合

理大積極與多間內地知名院校及醫院展開合作，包括與中山大學探討在醫工交叉領域深度融合，雙方擬合辦「4＋4」雙學士醫科學位課程，探索「醫學＋工程」專業博士雙學位課程，並推動畢業生在香港及內地同時取得跨境醫生執業資格，建設聯合實驗室、進行學術及專業交流並提升共同研究成果。

理大早前亦與北京大學第三醫院簽署合作備忘錄，探討推動醫學教育、科研和醫療服務的發展。雙方達成協議，正式成立「醫工合作創新研究實驗室」，聚焦科創研發、人才培養及成果轉化。

本地協作方面，理大已經與博愛醫院簽署合作備忘錄，安排該校食品科學及營養學系、護理學院及康復治療科學系學生於博愛屬下安老服務單位進行實習、研究及服務。該校亦將於新學年開辦營養治療理學碩士課程，並與仁濟醫院董事局簽署合作備忘錄，安排學生到屬下護養院及護理安老院進行營養治療學實習，屬本港首次作出的同類實習安排。

校長滕錦光：理大籌建「性價比好高」

理大校長滕錦光在今年3月的新春傳媒午宴時曾表示，理大在醫療教育方面擁有逾45年豐富辦學經驗，為各醫療專業培養逾52,000名畢業生，具堅實基礎支撐及支持香港醫療體系發展他又形容，該校籌建新醫學院「性價比好高L，加上醫工結合將可成為一所全面的「全生命周期」醫療教學機構，對成功爭取「充滿信心」。

林大輝：理大願「出錢出力」遷北都前承擔一切財政開支

理大校董會主席林大輝表示，若理大成功申辦新醫學院必會「出錢出力」，承諾如果有需要，在醫學院遷往北部都會區牛潭尾用地前，由校方承擔一切財政開支，形容是「現屆、甚至下屆政府可以分毫不用付」。

科大臨床及研究並重



科大校長葉玉如

科技大學2024年11月宣布成立校董會顧問小組，為科大校董會提供專業及策略性意見，以實踐建設香港第三間醫學院的願景。

該顧問小組邀得多名重量級人馬參加，包括醫管局前主席梁智鴻、前英國衛生部長Ara Darzi、發明「雞尾酒療法」的哥倫比亞大學醫學教授何大一、2006年諾貝爾化學獎得主、斯坦福大學教授羅傑·科恩伯（Roger Kornberg）、清華大學醫學院創始主任黃天蔭等專家學者；其後又會在籌委會轄下成立醫學教育工作小組，由香港中文大學醫學院前院長霍泰輝及香港大學醫學院前院長梁憲孫擔任聯席組長，協助科大規劃以病人為本、結合嶄新科技與臨床醫學的課程，因應全球醫學教育趨勢、本地社會需要及香港醫委會要求規定提供專業意見，為學生在本地執業及未來臨床挑戰做好準備。



聯手北京5大醫教研機構

合作夥伴方面，科大亦積極與內地及全球頂尖醫學院和醫院建立關係，網絡遍及北京、上海、華中、大灣區等內地城市，以至英、美、德、澳、日、韓等地。倫敦帝國學院會協助科大制定第三間醫學院的發展藍圖，並草擬全面規劃方案。

科大早前公布與養和醫療集團、香港港安醫院合作，該兩所醫院均會為科大學生提供實習機會，學生更可使用養和的臨床模擬及醫學實驗室等先進設備。科大其後又再「出招」，公布與北京大學醫學部及清華大學醫學院簽署戰略合作協議，成功聯手北京5大醫教研機構，擬構建覆蓋醫學教育、科研創新與臨床應用的戰略合作網絡，加強科大在港成立新醫學院的勝算。

校長葉玉如：與養和及港安開展合作

科大校長葉玉如表示，與養和醫療集團、香港港安醫院合作，充分彰顯科大共同推動醫療發展的決心，更是該校邁向建設香港第三間醫學院的重要里程。她指兩所機構擁有先進臨床設備、豐富的專業知識及廣泛的醫療網絡，將為學生提供豐富臨床培訓機會。連同早前與大灣區及北京等地醫院的戰略合作，科大致力培養新一代富有愛心、兼備臨床能力及科研思維的醫療專業人才。

葉玉如今年3月初科大春茗中更提到，團隊積極按照港府提出的10項主要考慮條件作好準備，並向世界級醫學院借鑑，制定符合國際高標準的四年制第二學位課程，同時透過創新教學，培養新一代具有臨床實力和有研究思維及精通科技的醫療人才，希望能在限期前提交非常完善的建議書。



科大與香港港安醫院簽署合作備忘錄，並指港安隸屬的全球醫療網絡在美國、澳洲、日本及韓國等均設有醫院、醫學院及大學，將有助科大與世界各地的臨床醫療專家合作，提升教學質素。

成立第三間醫學院10項考慮條件

科大早前與養和醫療集團簽署合作備忘錄。根據合作協議，養和將提供短期臨牀課程及實習機會，向科大生開放臨牀模擬及醫學實驗室等設備。



1 創新策略定位
與本港現有兩所醫學院錯位發展，促進多元化與國際化。

2 教職員人手
招募高水平的國際和本地教學專才，建立專業醫學教研隊伍。

3 校園與教學設施
規劃現代化校園，配備先進教學設施，支持創新醫學學習模式。

4 臨床經驗與學習資源
規劃教學醫院，並與本地和粵港澳大灣區醫療機構合作，提供多元臨床訓練機會。

5 課程結構與評估方法
採用獲認可的醫學課程框架，結合能力為本評估及創新教學方法。

6 收生安排
設立第二學位課程，吸引本地和非本地學生，實現醫學課程多元化及國際化。

7 資金安排
訂定多元化的資金來源計劃，結合可行的財務管理，確保醫學院可持續長期發展。

8 實施計劃
訂定醫學院全面落實路線圖，分階段推進設施建設、課程設計及教職員招聘。

9 教學與學習質素
確保醫學課程質量達到國際高標準，通過創新教學和評估方法培養高質素醫療人才及豐富全人發展。

10 卓越研究
推動醫學創新與科研發展，促進國際合作，帶領區域以至全球醫學研究。

資料來源：籌備新醫學院工作組





視、驅離陸配勒馬



民進黨當局打壓言論自由，引起社會不滿。

賴清德拋出大陸是「境外敵對勢力」論，製造兩岸緊張，引起台灣社會不滿。

網紅陸配「亞亞」被指言論涉及「武統」遭驅離，引起爭議。

不滿賴清德製造綠色恐怖 歧

台灣75位學者發表聯合聲明，控訴言論自由遭壓縮。



台灣75學者 聯合聲明

勸籲民進黨懸崖



網紅陸配遭驅離，在台灣仍餘波蕩漾中。



馮建三認為台灣應分4步走改善兩岸關係。



學者認為應關注陸配受歧視的問題。

賴清德在台灣大搞「綠色恐怖」，破壞兩岸關係，撕裂台灣社會，在台灣社會引來連串抗議。賴清德宣布中國大陸是「境外敵對勢力」，提出所謂的「5大國安威脅」和「17項因應策略」之後，又指三位台灣居民的大陸配偶，涉及「武統」言論，驅離台灣，進而又要求14萬仍居住在台灣的陸配，3個月內提交所謂的「喪失原籍證明」，引起強烈不滿。

包括中央研究院院士陳培哲在內的75位台灣學者，3月26日發明公開聲明，批評賴清德就任後不斷用民粹主義凝聚支持者向心力，壓縮台灣的言論自由空間，呼籲民進黨政府懸崖勒馬。聲明在台灣島內引起熱烈議論，呼應者多反對者少，餘波仍在蕩漾中。事後，他們更成立「捍衛台灣民主法治與和平安全聲明」推動小組，發起網絡連署行動，持續推進表達民意。

參與這項行動的台灣學者馮建三、黃德北接受《堅雜誌》訪問，講述他們發出聲明的原因，以及對賴清德破壞兩岸關係，打壓言論自由的不滿。

文：陳之穎、文　武

包含中研院院士陳培哲、「左翼聯盟」秘書長黃德北以及學者馮建三、盧倩儀等人等75位學者在內，聯名提出「捍衛台灣民主法治與和平安全」聲明。這份聲明先以德國經歷納粹政權為例，指出集體沉默將德國推向極權獨裁深淵，而賴清德就任以來，不斷妖魔化大陸、戴紅帽子方式打壓不同意見，進一步激化台灣社會對立，以民粹主義凝聚支持者；台灣的「陸委會」也宣稱陸配「亞亞」發表支持「武統」言論，並驅離三位陸配，違反保護人權的民主法治精神。



黃德北

呼籲立即採取措施改善兩岸關係

聯合聲明呼籲，民進黨政府應懸崖勒馬，不要為短期政黨利益再做出危害台灣民主法治與和平安全的事，並要求政府遵循「依法而治」，立即採取積極有效措施改善兩岸關係，維持和平安定環境，確保台灣民眾能夠在自由民主的環境中安居樂業，共享兩岸和平發展紅利帶來的繁榮成果。



4月9日，「捍衛台灣民主法治與和平安全聲明」推動小組舉辦第二次記者會，會上，本身是大陸女婿的台灣環保公務機關總工會秘書長楊俊華質問賴清德當局，「娶大陸老婆是否是中共同路人？為甚麼要這樣撕裂台灣人的關係？」楊俊華的大陸妻子已到台灣居住了20多年，現在要求她回大陸取回所謂的「喪失原籍證明」，楊俊華表示非常生氣。


楊俊華

堅決反對民進黨所謂的「抗中保台」

楊俊華的小孩剛好到了當兵的年齡，他表示非常擔憂，自己的孩子會去當炮灰，「打完戰，再讓民進黨高官的子女去收割」。他表示，堅決反對民進黨所謂的「抗中保台」。

曾長期研究台灣新住民政策的政治大學教授劉梅君指出，到台灣的陸配，絕大多數是基於經濟原因，想要尋求更好的生活機會、更好的工作條件，這是人之所常，她們遵循台灣的法規，成為台灣居民，為何台灣當局還要她們出示所謂的除籍公證書？劉梅君質問民進黨政府：「你到底要證明甚麼？如果不能證明甚麼，那你不是在人民內部製造敵人？」


劉梅君

民進黨在善良的老百姓中製造敵人

劉梅君表示，民進黨當局對待陸配的做法，讓她想起歐洲中古世紀黑暗時期的獵巫，「台灣現在不就是在獵巫嗎？我們居然回到蒙昧時代、黑暗時代，在善良老百姓裏面去找敵人，去製造敵人，是最愚蠢的決定。」

她質問：「陸配來到台灣之後克服各種困難，生兒育女，這樣的姊妹不善待，把她們當作敵人，推動對立面，對台灣有甚麼好處？對民進黨有甚麼好處？對你賴清德有甚麼好處？」

台灣政治大學教授馮建三，接受《堅雜誌》採訪時指出，他們之所以要推動這項聲明活動，主要是有感賴清德違背「兩岸同屬一中」的法律規定，賴清德把北京當成敵



人，則兩岸關係的問題，會從人民內部的衝突，變成敵我矛盾，很危險。

台灣應四步走改善兩岸關係

馮建三表示，他們75位學者認為，兩岸同屬「一中」，只是「一中」定義雙方尚未達成一致，兩岸應該準備協商，台灣應採取四個步驟。第一步，台灣政府應積極消弭仇中、反中的情緒，並鼓勵民間在媒體、網路等各領域營造兩岸和諧氣氛，而政府本身亦應起帶頭作用。

第二步，馮建三引述中研院院士楊儒賓的看法指出，台灣要認知「台獨」想像的共同體無法成真。第三步，維持現狀代價大，有危險，無法、也不應永續。台灣應該要有自信，謀求兩岸都能同意的政治關係。第四步應妥善處理「美國因素」。

馮建三引述美國哥倫比亞大學教授Jeffrey Sachs近日在歐盟議會講演的歷史歸納：「美國認為你是敵人，危險，因為太多國家被霸凌、經濟制裁；但做美國朋友，就會沒命」，他認為，兩岸關係若不改善，兩邊都會受害，而台灣受害更重，賴清德應當懸崖勒馬，對兩岸作出貢獻，也貢獻世界。

指控賴清德打壓不同意見

幕後推動此事的黃德北教授接受《堅雜誌》訪問時表示，之所以提出聲明，是因為賴清德拋出恢復軍法審判、限制兩岸學術與文化交流等17項措施，以及移民署取消陸配亞亞居留許可，要求亞亞強制出境，這讓許多人為台灣政治緊縮、兩岸關係惡化感到憂慮。

他在發起網絡連署聲明時，引述發起人之一的陳培哲的話指出，賴清德不應為了維護自己政黨利益，刻意挑撥台灣社會內部衝突，歧視及妖魔化新住民（指新移民），在野黨不應聽任執政者不顧國際局勢變化，激化兩岸緊張關係，使台灣陷入戰爭的危機中。

勞動黨呼籲重建兩岸民族共同體

台灣的勞動黨則於4月18日舉辦兩岸和平論壇，針對賴清德的所謂「新五項國安政策」與「17點應處策略舉措」，對台灣社會推向戰爭以及體制崩潰的懸崖邊緣表示關注，對於台灣社會在政客與媒體的倚美反中操作下，陷於「一島視角」，自我孤立，提出異議。他們認為，台灣主體性在於成為中華民族共同體中的參與者，承擔歷史責任、推動和平。呼籲島內各界打破「一島思維」，重建兩岸民族命運共同體的歷史感與現實認識，揭開「去中國化」與對抗路線的真面目，思考如何重新建構以台灣民生為核心的兩岸經濟關係，以及依循歷史正義與社會公義，回歸民族共同體，走出台灣出路。

75學者的聲明發表之後，不斷遭受壓力和滋擾。馮建三表示，僅從他們這次發表這份聲明的過程，



精彩影片
請掃 QR code

民進黨在台灣島內推行「綠色恐怖」，打壓不同意見，引起抗議聲浪。



「捍衛台灣民主法治與和平安全聲明」推動小組4月9日舉辦第二次記者會。

已經可以感受無形的政治壓力。他們曾邀請同意訴求的台灣文化人與學術人，但一部分文化界人士，因為需要向政府申請補助，不便參與，學術界雖有不少青壯輩學者認同聲明中的觀點內容，但也因懼怕，不便擔任發起人，只有資深與退休者無畏，走到前台，由此可見賴清德當局，以各種手段打壓不同意見。

國民黨聲援支持學者言論

在野的國民黨發言人楊智伃表態為「理性務實看待台灣民主社會的學者」聲援與支持。楊智伃表示，不僅是陳培哲，以往深綠或支持民進黨的專家學者都跳出來譴責，他呼籲民進黨懸崖勒馬，不要再透過司法打壓異己，不要透過塑造外部敵人來製造內部仇恨，給人家扣紅帽、中共同路人的標籤，來創造自己的政黨利益與個人私利。

針對台灣政府當局指大陸配偶「亞亞」發表「武統」言論涉及「鼓吹戰爭」，台灣政治大學法律系教授廖元豪認為，台灣當局應說明，究竟甚麼才算是「鼓吹戰爭」。他認為，所謂「鼓吹戰爭」的「鼓吹」應是英文的propaganda，是積極地大規模宣揚，達到足以威脅或導致侵略行為或破壞和平的程度。

廖元豪認為，在台灣應該不用太擔心鼓吹戰爭的問題，因為實在沒多少人真的能大力到鼓吹的程度。反而應該更正視推動「反歧視法」，尤其是「尊重差異，族群平等」的精神，他認為，陸配等群體處於弱勢，往往會感到壓力很大、很恐懼，社會上應該思考如何從制度面細緻地平衡雙方。



廖元豪

亞亞事件打擊賴政府公信力

亞亞因在網絡上發表個人意見，被台灣當局驅離出境，馮建三認為，事件對台灣不會有好的影響，只會產生壞的影響，有朋友看過原先在大陸才能看到的原影音，發現亞亞並沒有主張「武統」，這個事實若在台有媒體調查後披露，會對賴政府的公信力打擊，因陸委會等顯然是輕信謠言，或不肯認真查看原影音就處罰當事人。



學者認為亞亞事件打擊台政府的公信力。

早前曾有單車騎行者與小巴司機發生激烈口角。（網片截圖）

騎單車作為環保的綠色出行方式，既適合於短程快捷通勤，亦是集鍛鍊、減壓、休閒等多功能於一身的好運動。

香港隨着近年 60 公里長、由屯門至馬鞍山的新界單車徑主幹線落成，以及將軍澳跨灣大橋單車徑開通等等，再加上越來越多人投身單車送外賣行列，令路面行駛的單車數量日益增多，背後聚焦有關道路使用權、交通法規、騎行安全、標準裝備等問題，引起不少討論和關注。

文：昭　仁　　圖：陳錦輝、資料圖片

有「路權」非「大晒」
須守法禮讓



在兩旁沒有單車徑的情況下，單車可在馬路上行駛。

單車行馬路



一名單車騎行者更舉出不文手勢。（網片截圖）

去年年尾，大埔公路發生了一起單車騎行者與小巴司機因爭路而爆發口角的事件，迅即成為社會熱話，涉事的3名本地男子及1名本地女子，亦因涉嫌「在公眾地方罔顧後果或疏忽地策騎」被警方拘捕。事件揭示，其實不少單車愛好者對道路使用交通規則和權利都是一知半解，因而衍生安全風險甚至誤墮法網。

沙田區議員楊英瀚：0+3安全四部曲

為令大家能在安全、守法的情況下，無憂地享受騎行樂趣，《堅雜誌》記者特意邀請了現任沙田區議員、前香港單車代表、亞洲職業單車手楊英瀚和大家全面講解香港騎單車應該注意的事項和細節。

「我自己就有一個『0+3』的單車安全四部曲，0是未出發之前要戴好頭盔，還要檢查好單車。」楊英瀚解釋，雖然現行法例暫未強制規定要戴頭盔，但他強烈建議一般市民出去騎單車，最好要佩戴頭盔，如果技術未夠好，甚至要帶護踭或護膝。



楊英瀚強調，佩戴合適的單車頭盔能保障騎行安全。



沙田區議員楊英瀚曾是職業單車運動員，代表香港贏得過多項國際殊榮。





楊英瀚有一個「0+3單車安全四部曲」分享給大家。



騎單車前需要先檢查單車。



在馬路騎行舉起右手，示意會駛向右邊或轉右。



在馬路騎行舉起左手，示意會駛向左邊或轉左。

檢查單車方面，楊英瀚推薦一個「M字」單車檢查法：「首先在前輪位置檢查前輪有沒有鎖緊，車胎胎氣夠不夠；然後就上到（車頭）位置，檢查煞車、車鈴和轉向順暢度；然後就去到單車鏈餅位置，看看鏈餅順不順、腳踏有沒有鬆；再來就是（檢查）座位，看看有沒有安裝好尾（部）反光板，（座位）高度適不適合自己；最後就看尾輪有沒有鎖緊、車胎氣夠不夠。」

當頭盔和單車都準備妥當，大家就可以繼續按「0+3」單車安全四部曲，立即起行：「出發後要一眼關七，保持騎一直線，盡量不要走S或Z字。第二部曲是兩眼要望前方，望遠一點不要低頭，雙手保持放在煞車掣上，準備隨時遇到突發情況能煞車減速。第三部曲是三思而行，去到一些路口時我們都要慢駛留意周圍，以及判斷路面情況，確保自己安全。」

無單車徑可上馬路 勿罔顧交通規則

在大眾認知之中，騎單車理應是在單車徑上進行，然而大家也見過單車在馬路上風馳電掣的情景，甚至目擊過像去年底單車使用者與汽車司機爭拗的場面，那麼單車究竟是否真的擁有馬路行駛權？在馬路上，騎行者又應注意些甚麼？

「按照現行法例，單車是交通工具一種，也屬於車輛。法例規定，馬路旁邊如果有單車徑的話，單車就要騎上單車徑；若然沒有的話，單車雖然不可以上高速公路，但也可以騎上馬路，不過要跟其他道路使用者一樣遵守交通規則。」

楊英瀚清楚指出，在沒有單車徑在旁的前提下，單車的確能夠騎出馬路，惟絕不能罔顧交通規則和一些騎行的不成文規矩。在他看來，路上一些爭執事件涉及個人修養問題，大部分人仍是相當禮讓和尊重其他道路使用者：「騎出馬路時，我們會保持直線前進，靠左邊踩。轉方向時，會打手號告訴其他道路使用者我們去的路線，例如轉左會提起左手，轉右會提起右手。」

以前做單車運動員時，楊英瀚

都會選擇在清晨時分，以及在一些較少車輛行走的路段進行訓練，遇上多車時會禮讓，先停靠在一旁迴避：「我們有規矩，一個跟一個，不會出馬路並排而行，或者散開佔用一條路，有經驗的單車運動員都不會這樣做。」楊英瀚強調，若想建立一個單車友善城市，單車使用者一定要做好自己，遵守規矩，盡量不影響其他道路駕駛人士，大家互相尊重禮讓。

共建單車友善城市
硬件軟件須並行優化

「我認為香港離單車友善城市還有一段距離，有很多地方需要作出改善及優化。我見有很多單車持份者正積極推動這件事。」楊英瀚認為，要將香港構建成單車友善城市，須從硬件和軟件上進行優化：「譬如現在，我們硬件上有相對完善的單車徑網絡，但單車徑中間的連接位有些是斷開的，我們希望將來可以將這些斷位連接，甚至將單車徑網絡再擴展多一些。」

另外在軟件上，他提醒要在單車文化和單車安全教育方面多下功夫：「（單車）如果上到馬路，其實是跟其他道路使用者共用同一條路，要給其他道路使用者了解到，單車在路上面對的困難和挑戰。汽車駕駛者如果要從側邊超越單車，安全距離應該是多少？這些都要有良好的公眾教育。前提是要讓大家多了解單車，我覺得很重要。」



在馬路上胡亂騎單車隨時會發生意外。


近年騎單車送外賣的人士亦越來越多。


騎行者在馬路上必須遵守交通規則，遇紅燈要停下。



北區區議員劉鎮海關注區內涉及單車的各項議題。

食環署旗下工友清走街上違泊「死車」。

北區區議員劉鎮海：互相禮讓安全最重要

除了沙田區是騎行單車的熱點勝地外，北區亦有相當多市民使用單車代步，當區區議員劉鎮海同樣關注到涉及單車的各項議題。

劉鎮海作為汽車駕駛者，也曾在馬路上遇到過單車阻路的情況，他都是以一種互相體諒的方式處理：「有時我會響一響咳，但當然響咳都有分禮貌和『咄咄咄』粗魯兩種，汽車駕駛者應禮貌地輕輕按一下，讓他們（單車騎行者）知道後面有車。一般很多踩單車人士都很友善，只是少數有些不肯聽人說。」

劉鎮海認為，政府相關部門要多做宣傳，讓騎行人士知道馬路上應遵守的規則，從而減少不同道路使用者之間的紛爭：「我自己是駕駛者，亦會踩單車，明白雙方的不同想法。踩單車時，有些路自己踩得比較慢時就盡量不要『揿』在路中間，靠邊並給出適當的手勢提示其他車輛超越。說到底是大家互相禮讓和安全最重要。」

北區單車泊位不足 雙層車架成效不彰

「很多單車泊位都不方便，也有很多違泊單車問題阻塞了行人路，雖然政府特別是民政處牽頭，和路政署、食環署定期有清理單車的行動，但是成效可以更加顯著，要做多一點。」

劉鎮海同時點出，當區存在單車泊位不足、違泊等問題尚待解決：「正式的單車泊位



劉鎮海指「雙層單車架」使用費力，甚是不便。



上水站外「雙層單車架」的效用備受質疑。



不少北區居民常以單車代步。

未必是踩單車的人最想擺放的位置。當然越方便越好，你擺在火車站出口一定是最好，但可惜這些出口位置通常都很多人，如果再擺放單車的話就更加少地方，所以踩單車人士要將就一下，泊遠些少的合法單車位。」

針對單車泊位不足問題，劉鎮海指政府之前試行了一個雙層單車架計劃，不過整體成效不彰，主要是使用不便和困難：「其實要使用的時候比較不方便，還有就是很重，即使沒有單車在上層，但要拉（單車架）出來都需要費很大力氣，特別對於長者來說更難。如果有『死車』在上層，清理的時候亦辛苦工友。」

劉鎮海透露雙層單車架保養、維修費用也非常高昂，因為採用的是「來佬貨」，萬一有損壞需要訂零件成本會較高，他建議倒不如在同一範圍做兩個單層單車架：「雙層單車架佔地位置大，它需要畫一個安全範圍，倒不如擺多兩個單層單車架，可能成效都一樣。（參考）其他地區或者國家的單車架，即使是單層都可以泊得比較多單車，不單單是一條柱，可能是一個螺旋形，這樣就可以同時間泊多幾架單車。」

精彩影片
請掃 QR code

涉及單車或三輪車之主要法例

a **《道路交通條例》香港法例第374章）第45條：**提及有關魯莽使用或騎踏單車、三輪車或多輪車的罪行。如屬首次被定罪，可處罰款500元，再犯者可處罰款1,000元及監禁3個月。

b **《道路交通條例》香港法例第374章）第46條：**提及有關不小心使用或騎踏單車、三輪車或多輪車的罪行；其最高罰則為500元。

c **《道路交通條例》香港法例第374章）第47條：**提及有關在受到酒類或藥物影響下使用或騎踏單車、三輪車或多輪車的罪行。如屬首次被定罪，可處罰款500元，再犯者可處罰款1,000元及監禁3個月。

d **《道路交通（車輛構造及保養）規例》香港法例第374A章）第87條：**每輛單車/三輪車須配備至少一個有效並能適當運作的制動系統。違反此條，可處罰款10,000元及監禁6個月。

e **《道路交通（車輛構造及保養）規例》香港法例第374A章）第88條：**每輛單車/三輪車必須裝配一個能就其駛近或出現而發出充分警報的鐘。違反此條，可處罰款10,000元及監禁6個月。

f **《道路交通（交通管制）規例》香港法例第374G章）第51條：**在道路上騎單車或三輪車的人，不得運載任何其他人；在道路上騎單車或三輪車的人，須至少用一隻手握着手柄；任何人不得在黑夜時間或能見度低的情況下，在道路上騎單車或三輪車或掌管人力車，除非他在車頭展示一盞白燈及在車尾展示一盞紅燈。違反此51條，可處罰款2,000元。

g **《簡易程序治罪條例》香港法例第228章）第4（8）條：**任何人如「無明顯需要而在行人路上策騎或駕駛」，或「在顧及一切有關情況下，在公眾地方罔顧後果或疏忽地策騎或駕駛，或其策騎或駕駛的速度或方式會對公眾產生危險」，即屬犯罪，可處罰款500元或監禁3個月。



資料來源：香港大學社區法網

梁敏巧

女神不易

從記者到港姐再去做《東張西望》主持，梁敏巧努力沒有白費，被公認是「東張女神」。





梁敏巧採訪「假神醫案」被恐嚇威脅，最後要報警處理。





不說不知，原來參選港姐比做記者跑新聞更辛苦，梁敏巧仍能克服過去。

梁敏巧 2019 年參選港姐入行，雖沒有任何獎項，卻獲簽約無綫機會，靜候八個月後被安排擔任兒童節目《Think Big 天地》主持，其後自薦加入《東張西望》。

大學修讀新聞及傳播，有兩年記者經驗，梁敏巧在節目中表現突出，其中採訪「何生何太」更引爆全城話題，獲封『東張女神』。

今日女神如何定義「女神」？梁敏巧認爲非獨指樣貌，更傾向內涵、性格：「被稱爲『東張女神』，因會伸張正義，做事果敢，夠硬朗。」

文：祖比　　圖：Bowles



梁敏巧參選港姐只曾跟爸爸商量，只因怕有太多意見會動搖決心。

不做記者選港姐

新聞記者跟選美似風馬牛不相及，梁敏巧當日何以有此決定？

「做了兩年記者，覺得有點悶。有天看電視播放港姐宣傳片，心血來潮想趁青春多作新嘗試。考慮不足三天便落實報名。」她說除與爸爸商量之外，沒有向其他人透露參選決定：「就是怕自己顧慮太多，最終被理性壓倒。」

未想過入圍，更沒計劃踏足娛樂圈，故面試首日，明知有記者為採訪參賽者，會在港鐵站出口守候，她為避鏡頭，寧願叫梁爸爸開車送到小巴站，然後九秒九跳上往電視城的專線車。

然而，想像跟實際是兩碼子事：「入圍後，我以為只需要輕輕鬆鬆上一個 Course，誰知課程緊密，要日曬雨淋，每天只有一、兩小時睡眠時間。」



採訪有人收購難民食物券狂掃超市貨賺取暴利，梁敏巧與懷疑主謀追逐期間嘴巴遇襲受傷。



選完港姐有機會簽藝員合約，但由於疫情關係，要在家中空等八個月後始獲安排工作。



採訪「何生何太」事件轟動全港，梁敏巧奠定「東張女神」地位。



疫情來襲8個月無工開

曾任報社港聞記者，以為跑慣新聞的梁敏巧應該更「捱得」，比其他佳麗有優勢：「做記者，試過餓着肚皮在山頭野嶺、公路旁等目標人物，上廁所也要忍着。不過，都不及港姐課程辛苦。連續三、兩日睡眠不足，已變行屍走肉，還被要求在鏡頭前保持最佳狀態。」

最令她沮喪的是，大部分參賽者都當過模特兒，她這個零經驗新人，一直處於落後位置：「人家一埋位就懂得擺甫士，知道怎樣翹腳會好看。我就連導演、Cameraman（攝影師）的要求都未弄清楚，老是覺得自己笨過人。」

無心插柳，未適應鏡頭的她，選後卻獲簽約做藝人。然而疫情來襲，她在家等了8個月才有工開。梁敏巧慶幸前東家當年給她優厚待遇，以至哪段日子可以靠積蓄過活：「我有教琴幫補，但收入始終有限。好彩當時跟父母同住，天天在家吃飯，否則要交租，連開飯錢都沒有。」

初做主持被導演公開大罵

初入兒童節目，梁敏巧表現驚青，她承認曾被導演公開指罵，「為何避鏡頭？」、「為何不說多幾句話？」、「還是不要做這一行！」讓她雖極度難堪。

自知NG阻人收工是「死罪」，她唯有經常請飲請食賠罪，直至在鏡頭前表現活潑自如，已是年半後的事。對於罵過她的導演，梁敏巧還是十二分感謝：「他們是為我好，知道用這種方法才能激勵我，反而語重心長教我，我不會有進步。」

兩年後，雙子座的她又再嫌悶，自薦加入《東張西望》：「《東張》有種魔力，做節目三年，依然覺得好好玩，因為跟不同人有Interaction（互動），又可以做較深入的訪問。」

好玩一件事，但依然有不少讓人「難忘」的片段，如要拍攝露宿街頭婆婆的大小二便惡臭混合物，又或千隻蒼蠅空群飛出來的嚇人畫面，不過這些都沒令她卻步：「若說拍劇比較舒服，我不同意。自己試過着短裙，在山上站一整晚吹風捱凍，比拍《東張》更辛苦。」

母親好賭一晚輸100萬

人氣急升，梁敏巧的家事亦被迫曝光。去年，好賭母親借貸未還，無端變擔保人的她被人貼街招追債：「媽咪沒通知我，將我所有資料給了財務公司，到我收到短訊知出事，她依然不肯交代。」

自覺遭親人背叛，但母親卻不當一回事：「媽咪說是借款程序，『雖然寫你個名，都無諗過叫你幫我還錢』。到開家庭會議，爸爸哭了，媽咪才明白事件會影響我。」

債項最終由梁爸爸獨力承擔，梁敏巧感激且痛心：「爸爸認為是夫妻間的事，子女不應牽涉在內。爸爸無私，我們十分尊重他，同時亦很難過，因媽咪所作所為對他很大傷害。」

曾有傳梁家要賣樓還債，梁敏巧說事實是當年賣樓後，媽媽有錢在手，一晚輸光百萬：「賭博是心癮，不可能馬上戒掉，只要她將次數和金額逐步遞減，我便滿意。爸爸要求很高，認為媽咪應徹底戒賭，甚至過年在家小賭都不能容忍。實在爸爸已經很包容，相信很多男人遇到這種事，都不願意再照顧另一半。他沒有，因為他好愛媽咪。」

不覺童年生活淒慘

小學一年級，母親開始帶她和弟弟去麻雀館，姊弟倆會在裏面做功課、看電視，她當時以



做了兒童節目兩年，梁敏巧自薦加入《東張西望》。





在梁敏巧心中，父親是當之無愧的「絕世好男人」。



梁敏巧曾被人貼大字報追債，原因是在不知情的情況下，做了爛賭阿媽的擔保人。

樣貌標緻身材火爆，梁敏巧無負「女神」之名。







為是生活一部分，因此從不認為童年生活淒慘。直至目睹父母經常為此嗌交，梁敏巧才曉得是甚麼一回事：「雖然媽咪好賭，但不是不愛我們。爸爸又好痛錫三個子女。」她形容母親近年已有收斂：「我性格樂觀，甚麼都會往好處想。人，一定要向前看。」

親人血脈相連，媽媽儘管有很多不是，梁敏巧仍會帶兩老出外旅行，早前又跟他們去海洋公園看熊貓：「到爸爸百年歸老，我都會照顧媽咪。」近年搬離屋企獨自生活，磨擦減少母女關係反而有所改善：「每星期會有兩日回家食飯，只是跟她沒太多交流。」

男友提結婚分手收場

梁敏巧眼中，父親是絕世好男人，她以此為擇偶標準：「若見女友稍有缺點就立即卻步，我覺得不算愛。」今年29歲，有過三段戀情，對上一個男友比她大十多歲，兩人半年前分手。對方已屆適婚年齡，有意組織家庭，梁敏巧卻想在事業上再作衝刺：「分手時心平氣和，但也有傷心難過，對方確實是個好對象，我不想耽誤他。」

初戀對象是中學同學，當日梁敏巧順利考入大學但對方卻沒考上，竟然反對她繼續升學。之後梁敏巧有機會到北京實習，男朋友又要求她不要去：「我覺得他控制慾過強，於是提出分手。他表現激動，一個鐘內打了過百通電話給我。後來，我以其人之道還治其人之身，比他更激烈，才成功分手。分開後，我們吃過飯，因他父母對我很好。」

「渣男」前度寫萬字文求復合

第二個男友是「渣男」，出軌又花心。

分手後多年沒見，在梁敏巧參選港姐期間竟主動聯絡她。未幾，梁敏巧收到一名陌生女子短訊，自稱是這位前男友的現任女友，力陳前度的惡行。

「之後收到男仔電話，叫我不要相信。他以前不會寫千字文，這次竟寫了萬字文給我。」原來前度想復合，她當然拒絕。

前度為何對梁敏巧念念不忘？

「自問不記仇，跟任何人都相處得來，有些女孩分手後便劃清界線，堅決不來往。」但她不是這種女人。

精彩影片
請掃 QR code



事業、生活都非一帆風順，梁敏巧的「女神」地位來之不易。



梁敏巧曾經有過三段戀情，但最終都以分手收場。

後記：辛苦了

曾聽幕後人讚梁敏巧工作態度好，不計較、配合度高。

這天下午訪問，為求拍照效果好，她挺腰翹腳坐在椅子上超過一個小時，到雙腳實在撐不住，才稍換姿勢。

見微知著，真的辛苦了。女神。

南北匯

私房菜的私密時光

CLUB SONO



水煮花膠



松茸竹笙燉翅







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



先進精準的放射治療能減低對鼻咽癌的副作用和對患者引發的不適感。

治療希望



醫療科技一日千里，為癌症病人帶來新希望。

隨着醫療科技的迅速發展，癌症治療的方式也在不斷演進。臨床腫瘤科專科醫生李兆康指出：「近年來的抗體—藥物結合治療（ADC），以及其他創新療法，爲患者帶來了新希望。」事實上，在膀胱癌和胃癌的治療中，這些新科技的應用不僅提高了治療效果，還顯著改善患者生存率。

此外，對於以往被認爲是「廣東癌」的鼻咽癌，雖然有年輕化趨勢，但只要及早發現，根治率亦超過八成。李醫生說：「醫療科技一日千里，最重要保持心態正面，尋找合適的治療方案。」

撰文：Charlotte　圖片：AC-photos



臨床腫瘤科專科醫生
李兆康

膀胱癌的挑戰與希望

膀胱癌在香港的發病率逐年下降，但晚期患者的治療依然面臨挑戰。李醫生指出，雖然早期膀胱癌的存活率高達71%，但對於已經擴散的病人，5年存活率僅為5%。傳統的化療和免疫治療對這些患者效果有限，而隨着抗藥性出現，治療效果更大打折扣。近年來，抗體—藥物結合物Enfortumab-vedotin（EV）的引入，為這些患者提供了新的治療選擇。大型國際研究表明，EV能降低30%死亡率及40%病情惡化機會，讓患者看到了新的希望。

胃癌治療突破性進展

胃癌是香港常見癌症之一，尤其是65歲以上的患者更是高風險群體。李醫生指出，以往晚期胃癌的治療選擇有限，但隨着新藥上市，患者的選擇變得更加多樣化。

特別是針對HER2陽性胃癌的標靶治療，能有效延長患者的生存期。最近出現的抗體藥物複合體（ADC）更是將化療與標靶治療相結合，針對性地攻擊癌細胞，減少對健康細胞的影響，這一突破性進展為胃癌患者帶來了新的生機。

放射治療根治鼻咽癌

鼻咽癌的主要源頭是EB病毒。根據2021年香港癌症資料，鼻咽癌新症共772宗，發病高峰年齡為50-60歲，顯示這病並非只影響老年人。雖然早期研究懷疑進食鹹魚與鼻咽癌有關，但目前已確定EB病毒是主要致病因素。



家人和醫療團隊的支持十分重要。



越早發現癌症治癒機會越高，所以視乎個人病歷，定期作出合適的身體檢查。



本港每年約有400宗膀胱癌新症，發病風險隨年齡增加。



化療與標靶治療相結合，為胃癌病人帶來新希望。

抗體—藥物結合 戰勝頑疾新

此外，吸煙和飲酒也會增加患病風險。傳統治療方法以放射治療為主，尤其對早期患者。然而，由於鼻咽位於頭顱中央，放射治療需要小心避免損傷重要組織，造成治療上的困難。隨着技術進步，現今的放射治療越加精準，能有效集中於病灶，並降低副作用，大大減低病人的不適感受。

早期發現的重要性

儘管新技術為癌症治療帶來了希望，但李醫生強調，早期診斷仍是關鍵。膀胱癌的早期症狀如「無痛血尿」可以幫助患者警覺並及早求醫。然而，目前尚未有有效的篩查方法，因此對於高危人群，特別是吸煙者和有家族病史者，定期檢查至關重要。

李醫生也提到，胃癌初期症狀往往不明顯，患者容易忽視，因此提高對症狀的認識，及時就醫對提高患者存活率至關重要。

鼻咽癌早期介入治療（第一或第二期）可提高治癒率至80%-90%。李醫生說：「新勢代精準放射治療技術的發展及公眾對鼻咽癌的認識提升，越早發現根治率越高。」

心理關懷不可或缺

癌症患者在面對疾病時，不僅需要醫療上的支持，心理上的關懷同樣不可或缺。李醫生提到，完善的心理輔導可以幫助患者減輕焦慮和壓力，提升治療效果。醫療團隊應該加強對患者的心理支持，提供適當輔導和資源，讓患者在治療過程中感受到關懷和支持，進而提升他們的生活質量。

未來有望開發更多療法

隨着科技進步，癌症治療的未來將會更加光明。李醫生表示，抗體—藥物結合治療和其他創新療法的成功應用，為未來癌症治療開啟了新篇章。隨着研究深入，未來有望開發出更多針對不同類型癌症的個性化療法，進一步提升患者的生存率和生活質量。



保持心境開朗、多做運動，有助降低患癌風險。

預防癌症 5個健康小貼士

1. 不吸煙：戒煙可降低膀胱癌及其他癌症風險。
2. 少飲酒：控制酒精攝入，減少癌症風險。
3. 飲食健康：多吃新鮮蔬果，減少紅肉和醃製食物。
4. 定期檢查：對高危人群進行定期癌症篩查。
5. 保持運動：適量運動有助於增強免疫系統，降低癌症風險。



三色雞絲涼麵 $48
彈牙的涼麵有原味、菠菜和紫薯三種味道，天然無添加又開胃。

中國料理由多種風味不同的地方菜系組合而成，千變萬化的煮食風格熏陶了香港要求嚴謹的中菜大廚，讓他們主理的餐單平衡了傳統與創意兩大元素。

以下推介四個中菜食府，自家原創全新菜譜，每道佳餚都展現了色、香、味、意、形的感官享受，最能體現中餐多樣化的烹調技巧和手藝。

文：Angela Chun



芥菜年糕煮魚膠 $188
經過傳統工序處理的花膠佐以芥菜和年糕炮製而成，醬汁鮮香又清爽。



野菜腐皮卷 $78
腐皮包裹時令新鮮蔬菜，一啖入口有不同層次的爽脆，原汁原味。



春韭蠶豆煮螺頭 $158
春韭、蠶豆伴厚切螺頭肉片煮至入味，每種食材相互融合，鮮甜無比。

葱香脆皮烤鴨 $128
原隻鮮鴨表面酥脆，肉質嫩口豐盈，配搭青葱調味，吃起來清新鮮香。



麵餅醬香五花肉 $108
五花肉先蒸後炸迫出多餘油脂，吃前捲上煙韌的麵餅更具口感。



綠茶餐廳 清爽不膩江南風味

江南菜注重清爽與鮮味，來自內地的綠茶餐廳就是一家著名的江浙食府。

店家最近在奧海城開設全新分店，負責設計餐單的主廚是杭州米芝蓮星級名廚俞斌師傅。他為新店打造了多款限定春日菜式，包括三色雞絲涼麵、野菜腐皮卷、春韭蠶豆煮螺頭、麵餅醬香五花肉、葱香脆皮烤鴨及芥菜年糕煮魚膠等，都是清爽可口的特色料理。

三色雞絲涼麵是將手工麵條分別混合菠菜汁與紫薯汁製成三種顏色，烚煮至具有嚼勁後，佐以雞絲、葱絲與秘製麻辣醬汁拌勻，辛辣惹味。至於用時令春韭及蠶豆入饌的螺頭，講究鮮味與口感，是難得有機會一嚐的江南美食。

綠茶餐廳
地址：西九龍海庭道18號奧海城2期1樓105A舖
查詢：6926 1618

春回大地 中菜新味



遠年陳皮意大利黑醋骨 $268
新鮮肉排用意大利黑醋及沖繩黑糖煮至焦糖化，配合適量陳皮絲增香，齒頰留香。



椰皇松茸燉綉球 $268/位
巧手細膩的刀功令豆腐似朵盛放的菊花，配雞湯、松茸及原個椰皇清燉，香甜清澈。

尚海薈 多元廚藝粵滬料理

剛於灣仔開業的尚海薈，行政總廚葉振文師傅精通現代中菜烹調，擅用上海及廣東的飲食習慣呈現截然不同的餐飲體驗。

葉師傅的拿手菜式包括遠年陳皮意大利黑醋骨、玻璃蝦球伴尚海乾燒汁、椰皇松茸燉綉球及花膠黃鱔羹等，每道菜均重新演繹傳統與新派粵滬菜的獨特風味。

喜歡嘗試新菜式的話，推介遠年陳皮意大利黑醋骨。葉師傅利用中西原材料及多種煮食手藝，改良經典酸甜骨做法，把新鮮豬扒切成大小適中的方塊，混合意大利黑醋與沖繩黑糖炒至焦香，最後陳皮絲增添香氣，未入口先傳來陣陣陳皮及焦糖味道，是層次多變的驚喜之作。



砂鍋雲吞雞 $698/隻
自家熬製的湯汁內有雞肉、雲吞和時蔬，分量十足，湯靚料鮮。



玻璃蝦球伴尚海乾燒汁 $298/位
記得要預早一日預訂的招牌菜，蝦肉晶瑩剔透，淋上滬式乾燒汁更美味。



紅燒肉 $248
濃油赤醬的煮食精髓是上海經典口味，令肥瘦均勻的五花腩肉入味而不肥膩。



花膠黃鱔羹 $238/位
新鮮黃鱔肉爽不帶泥腥味，加上花膠入口充滿膠質，滋潤美顏。

尚海薈
地址：灣仔港灣道6-8號瑞安中心2樓201號舖
查詢：2886 2818



金湯魚肉獅子頭 $168/位
白蘿蔔和魚肉用人手打至起膠搓圓球狀，配多種材料熬成金色濃湯，香甜可口。



滬式蒸河鰻 $198/位
啖啖肉的河鰻先加花雕酒和雞油調味，最後用特調醬油提鮮，清新鮮味。

東來順 手工繁複外省精品

提起本地著名的外省菜館，必會想到由施超群師傅主理的東來順。

餐廳最近供應全新的上海餐單，總廚施師傅運用傳統滬饌為靈感，融合工序繁複的煮食方法，烹調成金湯魚肉獅子頭、墨魚香烤雞、一口黃魚肉雲吞及砂鍋紅燒水魚裙邊等10道季節限定精品佳餚。

以金湯魚肉獅子頭為例，根據上海地道獅子頭為基本，精挑新鮮魚肉混合白蘿蔔，打至起膠再手搓成圓球，配南瓜、紅蘿蔔、瑤柱、蝦乾、螺頭和鮮雞腳熬製的金湯，入口比滬式獅子頭更清甜卻不油膩。



砂鍋紅燒水魚裙邊 $488
水魚裙邊膠質豐盈，配冬菇及冬筍以砂鍋燜煮，原汁原味。



雪影桃花 $308
像雪白雲朵的炒蛋白，簡單用鮮蝦增添爽甜口感，另以臘鴨碎裝飾，賣相吸睛。



一口黃魚肉雲吞 $168
黃魚起肉剁蓉加筍粒、雪菜包裹成小小顆粒的雲吞，入口有嚼勁又鮮甜。



墨魚香烤雞 $488
新鮮墨魚慢煮保持彈牙，加入鮮雞與鹹魚，集多重不同香味。

東來順
地址：尖沙咀麼地道69號帝苑酒店B2層
查詢：2733 2020



蟹粉燴伊麵
啖啖鮮味的蟹粉淋於伊麵上，食前要拌勻讓麵條均勻沾上蟹粉更滋味。

粟米愉耳魚肚羹
湯羹濃郁並真材實料，另精挑優質榆耳、新鮮粟米粒，口感豐富。

鮮黃耳炒帶子
新鮮黃耳滑溜嫩口，佐以肥美鮮甜的帶子快炒而成，鑊氣十足。

百樂潮州私房菜 當季食材潮式盛宴

位於中環的百樂潮州私房菜，向來以自家原創的特色料理作招徠，店家最近推出全新的午市菜單「雅聚潮饗」（$680起/位，6位起），每道菜均由餐廳主廚精挑時令海鮮和新鮮蔬果入饌，並分類為前菜、點心、湯類及小菜等，食客可在指定菜單上選擇11道菜餚。

前菜供應潮州滷香凍鮮鮑魚、黃金炸汕頭蟹棗、蒜辣滷水大墨魚片、鮮黃耳炒帶子及鮮蝦金瓜芋絲烙等。

其他美食還包括金華火腿炒雞蓬、鮮黃耳炒帶子等。以炒雞蓬為例，屬經典潮菜，不但講究刀功及巧妙利用調味秘方，還要求準繩的火候與煮食時間，令雞肉嫩滑鮮香。

百樂潮州私房菜
地址：中環皇后大道中心1樓全層
查詢：6444 4991



金華火腿炒雞蓬
鹹香的金華火腿粒混合雞肉炒香，雞肉充滿火腿香氣，是最佳下酒菜。



鮮蝦金瓜芋絲烙
新鮮芋絲配鮮蝦和南瓜煎至表面金黃色，吃起來脆卜卜、香噴噴。



蒜辣滷水大墨魚片
秘製滷水汁加蒜頭及新鮮辣椒增加惹味度，令墨魚鮮美且有層次。

解構兩大學4年制 醫學課程

林哲玄：畢業後均能成為稱職醫生



P.14

堅尼雜誌 Magazine

梁敏巧 女神不易

P.36