



旺角西洋菜南街行人專用區噪音問題長期困擾附近民居，油尖旺區議會早前通過終止該行人專用區後，運輸署落實在8月4日正式「殺街」，全時間恢復行車。受影響的居民及商戶齊聲叫好。

# 旺角行人區

## 8·4 散檔

## 街坊叫好



▲旺角行人專區長期聚集大批街頭表演者及圍觀者，嘈音令居民飽受滋擾

位於旺角西洋菜南街、豉油街等一帶的行人專用區於2000年設立，原意是避免人車爭路、減少車輛廢氣，讓行人在較舒適的環境逛街。

### 經民聯區議員提「殺街」動議

隨着近年越來越多街頭表演者聚集，唱歌、跳舞、雜耍、功夫等表演包羅萬有，不但令專區道路變得擠迫，更製造噪音。早前經民聯4名區議員陳少棠、莊永燦、黃建新及黃舒明提出動議，要求取消行人專區，獲得油尖旺區議會以大比數通過。

「我們當然贊成，你問十個街坊，十個都說好！」住在西洋菜南街一幢大廈3樓的張太接受《龍週》訪問時說。「一開始就嘈到而家，真係好討厭，就算關了窗都聽到聲，令人心煩躁！」忍受噪音多年的張太指出，平日看電視都被噪音蓋過，兩名同住的孫兒做功課也受影響，很難集中。她曾投訴過無數次，但情況沒有改善，很快故態復萌。

除了住戶，旺角行人區內的商戶亦不好受。藥房店員顏先生埋怨說，多年來由於表演者和圍觀者眾多，令人無法行近商舖，「這裏不時有表演者因爭位而爭執、鬥大聲，嘈到不得了，完全聽不到說什麼，對市民極之困擾。」

### 居民食安眠藥抗噪音

有油尖旺區議員接受《龍週》訪問時證實，區內有不少長者，他們一般都習慣早睡，噪音令他們無法好好休息，有的甚至要靠吃安眠藥才能入睡；至於商戶，更是要嗆破喉嚨才能和客人交流。沒有客人時，很多店員索性戴上耳塞。

該名區議員指出，這些年來他接到關於行人區噪音的投訴個案多到「爆燈」，但礙於相關法例過時，導致執法困難，投訴機制形同虛設，附近街坊可謂哭訴無門，「當中有些法例追不上時代，比如《噪音條例》，原來在行人專用區並不適用。」



▲油尖旺區議會大比數通過，旺角行人專區「殺街」的動議

## 籲西九文化區設街頭表演

### ◀ West Kowloon Cultural District ▶

旺角行人專用區取消已成定局，但油尖旺區議員仇振輝表示，希望政府能成立委員會，商討向街頭表演者發牌的可能性，從而推動香港的街頭表演藝術文化。他建議，當局設立專區讓街頭表演者繼續一展技藝，但一定要遠離民居，並規定不能用擴音器。如西九文化區不失為一個理想的場地。

一部電影竟然能「驚動」國家領導人作出批示？最近票房火爆的內地電影《我不是藥神》揭示了內地抗癌藥物價格過高的問題，引起各界高度重視。面對民間呼聲，國家總理李克強指出，癌症等重病患者關於進口「救命藥」買不起、拖不起、買不到等訴求，突出反映了推進解決藥品降價保供問題的緊迫性。國務院常務會確定的相關措施要抓緊落實，能加快的要盡可能加快。

# 電影引共鳴 救命藥降價



月初在內地上演的《我不是藥神》短短幾天票房就破億元，之所以取得這樣的口碑，固然是因為導演導得不錯、演員演得好、髮型也給力，但更重要的原因是，片子打動人心、引起共鳴。影片的主角程勇本來是賣印度神油保健品的，機緣湊巧下爲了幫白血病人，從印度帶回了「天價藥（格列寧）」的仿製藥並私自販賣，引起了警方調查。

## 電影改編自真人真事

其實，這部電影改編自真人真事。原型叫陸勇，34歲那年被確診慢性粒細胞白血病，吃了兩年的瑞士抗癌藥格列衛，花了56.4萬元。不堪重負的他改用印度仿製藥，而這種藥的價格只要瑞士藥的二十分之一。陸勇後來將印度仿製藥又推薦給了其他病友，還幫忙代購，結果被警方發現。陸勇的故事在當年轟動一時，有逾千名癌症患者在聯名信上爲他簽字聲援，要求寬大處理。一年後，檢方決定對陸勇不予以起訴。

## 仿製藥有利控制藥費

也許有人不解，「仿製藥」是「假藥」嗎？爲什麼要去印度買「仿製藥」？據報道，相對於專利藥品（Patent drugs），仿製藥（Generic drugs）是指專利藥的專利保護期到期後，由其他廠家所生產的與專利藥成分相同的藥物，但具體的生產工藝和配料比例可能不同。仿製藥是與專利藥具有相同的活性成分、劑型、給藥途徑和治療作用的替代藥品。其價格較低，有利於控制治療成本，在各國均受到高度重視。

在發達國家，仿製藥是控制藥費的重要方法，也是鼓勵創新的同時維持醫藥衛生行業可持續發展的戰略性考量。對於發展中國家，發展仿製藥是建立醫藥工業體系的基礎，也是在經濟水平不高、疾病負擔沉重情況下的理性選擇。美國就是現代仿製藥體系的建立者。仿製藥起源於美國19世紀80年代的「哈茨·沃克曼法案」。法案規定，非專利擁有廠商只要證明自己的藥品活性

即日 TODAY 上映



▲內地電影《我不是藥神》上映後，廣泛引起人們對仿製藥物的討論

與原研藥相當，就可以仿製。

印度在成爲「仿製藥大佬」之前，其醫藥市場被跨國公司藥廠控制了80%以上，99%的專利藥掌握在跨國公司手裏。上世紀60年代，印度市場上的藥價之高也令人咋舌。1970年時任總理英迪拉·甘地於是對專利法進行修訂，規定對食品、藥品只授予工藝專利，不授予產品專利。這意味着印度放棄了對藥品化合物的保護。這種制度上的寬鬆使得印度企業能夠大量獲得仿製藥生產許可，從而爲印度仿製藥提供了快速擴張的空間。

## 取消部分抗癌藥關稅

中國是仿製藥的大國並非強國。爲提高仿製藥藥品質量，近幾年國家發布了一系列醫藥產業政策性文件。此外，作爲世界第二大藥品消費市場，中國政府還宣布自今年從5月1日起，取消包括抗癌藥在內的28項藥品進口關稅。

抗癌藥物問題在今年4月和6月也兩度登上李克強主持的國務院常務會議。李克強曾表示，「抗癌藥是救命藥，不能稅降了價不降」，「必須多措並舉打通中間環節，督促推動抗癌藥加快降價，讓群眾有切實獲得感。」

在今年4月的一次基層考察中，李克強還專程來到一家外資藥企，以將藥品納入醫保、實施政府採購等方式，希望該藥企生產的抗癌藥等重大疾病藥品價格能夠更加優惠公道。「現在誰家裏一

旦有個癌症病人，全家都會傾其所有，甚至整個家族都需施以援手。癌症已經成爲威脅人民群眾生命健康的『頭號殺手』。」總理說，「要盡最大力量，救治患者並減輕患者家庭負擔。」

李克強明確要求這項工作要進一步「提速」：「對癌症病人來說，時間就是生命！」在影片《我

不是藥神》講述患病群體用藥難題，引發輿論廣泛關注討論後，李克強特別批示有關部門，要「急群眾所急」，推動相關措施加快落到實處。



▲李克強總理早前專程走訪一家外資藥企，對抗癌等重大疾病藥品價格深表關注



▲為解決患病群體用藥難的問題，李克強總理要求相關部門加快措施落實到位



1 特朗普和普京（右）在進行了90分鐘的會談後，出席新聞發布會

2 特朗普和北約領導人共進早餐，此間斥責德國是俄羅斯的俘虜

3 英國民眾為「迎接」特朗普製作的「飛天特朗普寶寶」



本月10日，美國總統特朗普開啓了歐洲7日行。用他自己的話說，此行有三大任務：「要和北約談，要和英國談，還要和普京談」。本來前兩場會見的都是盟友，他臨行之前也顯得胸有成竹，結果，每一場會晤都在當地人示威的背景聲中尷尬僵硬地完成。相較之下，竟然是和普京的見面最為輕鬆。

## 和北約談 和英國談 和普京談

# 特朗普歐洲行 遭遇三場硬仗

在貿易戰當頭的大局下，特朗普的歐洲行雖然對國際局勢的變化十分重要，但他來來回回都是老三樣：敲打盟友增加軍事預算；斥責盟友在貿易上佔美國便宜；對國內外負面報道大吼「假新聞」。看多幾次也是難免讓人覺得審美疲勞。

7月11日到12日，特朗普先去布魯塞爾參加了北約峰會。他表示，軍事上，美國對北約貢獻良多，歐洲國家付出太少。貿易上，美國去年對歐盟貿易逆差高達1510億美元，斥責歐盟在「利用」美國，甚至直接使用了「敵人」這樣的詞來形容盟友。歐盟和美國友誼的小船，眼看就要翻。

歐洲國家國防預算長期不足是眾所周知的問題，特朗普對此也是心知肚明。在中期選舉臨近之際，特朗普靠擠兌盟友來兌現自己的競選諾言——減少

美國對外支出，可謂是投機取巧。

另外，他還特別把歐洲「旗手」德國拿出來開刀，說德國能源難自理，常年依賴俄羅斯，德國因此受制於俄。

一番折騰之後，北約成員國竟然真的同意2019年將實現軍費開支創世紀的增長。歐洲成員國在分攤軍費這件事上，整體付出須上升到其總產值的1.5%。

### 插刀文翠珊 英國人抗議聲高

算是得一小勝的特朗普轉頭又去了英國。和首相文翠珊的談話沒談出什麼結果，但特朗普的英國行轟動不小。英國民眾為了歡迎他，眾籌1.6萬英鎊製造「飛天特朗普巨嬰氣球」，並獲倫敦市長的首肯，可「讓特朗普寶寶在倫敦上空飛」。這個裹着紙尿布的氣球娃娃手裏握着手機，英國人藉此嘲諷他「推特治國」。

特朗普為了避開這些「熱情」過火的

民衆，一路北上，約談文翠珊。但是他也沒忘了插刀這位女首相，批評文翠珊不接自己的建議，還說已經辭職了的英國外相約翰遜可能是更好的首相。那特朗普到底給了文翠珊什麼建議呢？文翠珊說：「他讓我把歐盟告上法庭。」

另外，他在英期間還涉嫌對92歲的女王不敬，讓對方等候超過10分鐘，和女王同行時，一路「阻住晒」讓女王無路可走。雖然英國政府四處滅火，但英國民眾對於特朗普干涉英國脫歐內政，給出外行都覺得荒謬的建議，又「超沒禮貌」，反彈很大。

### 單獨見普京 被批「軟麵條」

7月16日，特朗普來到了芬蘭的首都赫爾辛基。他要在此裏見普京。美聯社斥「特朗普擁抱了美國長久以來的敵人」。

特朗普和普京的「普普會」包含了長達90分鐘的「單獨會面」。除了兩位領導人外只有翻譯在場。這讓美國人十分緊張。國內各大媒體爭相猜測，特朗普為什麼要跟普京開小會，他們在小黑屋裏到底說了什麼？特朗普是不是又把美國給賣了？特朗普會不會取消對俄羅斯的制裁？這麼亂來，冷戰後建立的國際秩序是要垮掉了麼？

不僅美國人緊張，歐盟和北約也緊張。特朗普會不會宣布凍結在歐洲地區的軍演？

或者為了默默把「從波羅的海國家撤出美國軍隊」作為和普京談判的交易籌碼？

目前，沒人知道他們私下究竟講了什麼。只知道事後的新聞發布會上，特朗普擺出了一副「友誼將會天長地久」的架勢，說這是改善美俄關係的「良好開端」。同為共和黨人、曾任加州州長的美國影星阿諾舒華辛力加錄了個小視頻放上網，大罵特朗普「沒骨氣」，說他在普京面前「像根軟麵條，像個小粉絲，分分鐘可能把美國賣掉」。

就這樣，特朗普的這場歐洲行，在歐洲人的罵聲中開啓，又在美國人的罵聲中結束了。

### ▼ 特朗普和梅拉尼婭抵達布魯塞爾



迎特朗普到訪  
▶ 英國大批民眾上街示威，指不歡



今年4月，有騙徒在Facebook發帖，聲稱以高薪招聘兼職禮品推廣員。其後，16名包括學生在內的年輕女性被高薪吸引，先後應約到西九龍區兩個大型商場見工。「面試」期間，騙徒藉詞要她們交出身份證、住址證明甚至提款卡，聲言需要影印有關文件。騙徒取走各人的證件後逃之夭夭，一去不返。



▶ 不少學生哥都想做暑期工賺零用錢

### 網上高薪招聘 16女被盜個人資料

有事主在被盜走證件後即時報警。警方追查期間，不少事主稱收到銀行或財務借貸通知，才發現身份已遭人盜用，當中單一最大宗的借貸金額為10萬元。警方相信多宗類同案件為同一集團所為，騙徒利用事主的資料偽造工作和收入證明，向不同的銀行及財務機構借貸。

至6月底，警方終於鎖定一批目標男女，拘捕6男女，懷疑他們是詐騙集團的骨幹成員，涉及借款逾100萬元，並騙得數萬元。

暑假臨近，不少學生都會做暑期工賺零用錢或累積人生經驗。有不法之徒亦看準這個時機，設下求職陷阱，如上述的在網上高薪招聘，然後盜用青少年個人資料進行借貸。結果不少入世未深的學生慘被騙取金錢及個人資料。

根據警方提供的數據，警方去年全年接獲的求職騙案有33宗，損失金達約113萬元。但在今年短短首4個月，警方已接獲48宗求職騙案，涉案金額共782萬元。騙案數字和涉案金額分別大增加逾四成及近6倍。

### 招攬青少年「收數」

警方指出，在48宗求職騙案當中，有20宗涉申請貸款求職騙案，涉及719萬元。而最大的一宗騙案金額為79萬元，其次是騙取保證金或行政費用的案件，涉及30萬元。70多名受騙市民當中包括有20多歲的年青

▲ 暑期開始了，不少學生哥都想做暑期工賺零用錢

# 網絡騙案飆升

人。

警方商業罪案調查科總督察譚詠詩表示，近年網絡騙案飆升，尤其是新興一種「網絡打手」騙案，騙徒會聲稱招聘「網絡打手」在拍賣網站寫下好評，但會先要求求職者交「入會費」等不同費用才會獲聘。當求職者繳費之後，騙徒已經逃之夭夭。

值得注意的是，青少年找暑假工被騙財物事小，有不法分子甚至會招攬青少年負責去「收數」，結果犯法要坐牢。6月28日，元朗區警方就拘捕了一名犯罪集團成員及4名青少年，年齡由14至18歲。據了解，5人當中有2名為學生，在沙田區學校就讀，其餘3人已輟學。他們涉嫌進行非法收債有關的刑事毀

壞案件，如膠水塞鎖匙孔、淋紅油、用噴漆噴上追債或粗口的字句等。

天水圍分區特遣隊主管陳養泉督察指出，暑假將至，不法分子利用保安對青少年警戒心較低的心態，藉招募暑期工為名，聘請一些心智尚未成熟的青少年，指使他們從事非法活動。

### 被誘攜帶毒品過關

近些年，警方更留意到有騙徒以酬金及免費旅遊等利益，誘騙青少年跨境運毒或偷運違禁品。

海關6月份公布的數字顯示，今年首5個月，在各出入口口岸破獲91宗青少年攜帶私煙及毒品等違禁品過關的案件，共有92名21歲或以下人士被拘捕，較去年同期上升46%。其中，以偷運私煙的情況最為嚴重，共有60宗個案，販運毒品的個案則有11宗，高於去年同期的43宗偷運私煙案及4宗運毒案。

油尖旺區議員黃舒明接受《龍週》訪問時慨嘆，近年報章上不時有青年攜帶私煙及毒品等違禁品過關被拘捕的報道，但無奈仍有不少年輕人上當，有的甚至不是去東南亞，只是去深圳，「不法分子利用幾百元微薄報酬，往往就能吸引年輕人從事違法行為。」



▶ 勞工處針對青少年印製提防求職陷阱宣傳單張

▶ 警方呼籲市民求職時小心提防網上可疑招聘廣告





▲青年民建聯到保安局請願，要求當局加強打擊暑期工騙局

## 青年民建聯：保護個人私隱至關重要

針對暑假各種求職騙案不斷湧現，青年民建聯早前特地到保安局請願，要求當局加強打擊暑期工騙局。青年民建聯舉例說，有些公司會以招聘暑期工或短期工作為名，在面試時向青年收取行政費或訓練費用等，或誘騙青年先付費報讀公司課程，在過程中收取身份證或信用卡等個人資料，利用獲取的個人資料以此圖利。有的騙徒則會發布虛假招聘廣告，在面試過程中套取求職者個人身份證，並指出求職者欠缺有關職位空缺的入職條件，繼而誘騙求職者簽署文件以進行課程進修或要求加入會籍等。

青年民建聯呼籲，年輕人在應徵暑期工時要小心檢查聘用合約內容、不要隨便簽署任何文件，以及不要容許個人資料文件如身份證或信用卡等，讓任何人帶離自己的視線範圍。

# 暑期工 陷阱

1

在網上若遇到可疑的招聘廣告，如僱主身份不明，或提供優厚薪金及職位，但毋須學歷經驗，便應提高警覺，小心了解公司背景及工作性質等資料

2

不要接受可能涉及違法的工作，並提防騙徒藉招聘為名，要求申請貸款、參與投資、購買貨品服務，或者交出身份證、銀行戶口及信用卡等個人資料

3

一旦被要求支付保證金、按金、行政費或支付款項作訓練用途，需要加倍小心

4

留意勞工法例條文及合約條款，如有懷疑，應諮詢父母、老師或向警方或勞工處求助

警方反詐騙中心  
24小時熱線查詢：  
18222

勞工處24小時熱線：  
2717 1771

## 求職防騙 4 錦囊



▲黃舒明呼籲年輕人不要因為貪小便宜而犯法

黃舒明指出，據一些年輕人向她反映，他們不時會在互聯網如facebook等看到聲稱有免費旅遊機會的工作，但其實裏面暗藏陷阱，「這是最可怕的，當中很多是牽涉運毒等不法行為，譬如不久以前就有案例指，有青年被誘騙運毒到泰國，結果在當地受到嚴重處罰。」

### 層壓式推銷 年輕人難勝任

黃舒明表示，除了被誘運毒，也有青少年趁暑假投身層壓式推銷行列，但正所謂「未見官先打80大板」，他們從事這類推銷工作往往被要求先花錢購買一大堆產品，繼而向身邊親友推銷。

黃舒明指出，有些公司會給予剛入職的青年一個美好憧憬，但年輕人卻未必會想清楚他們實際上能否達到相關工作目標，「作為一個年輕人，他們應該考慮自己是否適合和勝任做這類工作，是否有這麼大的

人際網絡令他們做得成傳銷工作。」她指，很多騙案源於網上招聘，當中不乏虛假廣告，建議當局在社交網站加強宣傳。

### 宜通過熟人介紹工作

《龍週》記者訪問了一些教師，了解到很多青少年做暑期工都是為了賺點零用錢，而他們大多數會選擇做服裝店店員、餐廳侍應等比較正常的工作。有的學生則希望在短時間內賺取高薪，但這樣便會較易中招。

在九龍東一間中學任教的李老師表示，她所教的大部分學生都很謹慎，但仍有少數人被求職廣告內容誤導而從事所謂「高薪」的職業，例如多年前就有一名學生因為做傳銷工作而被騙財，因此她身為師長，也要不時提醒學生要小心搵暑期工，最好是通過熟人介紹工作。

資料來源：  
警方及勞工處



▲勞工處為求職者提供了相關資訊，以防誤墮求職陷阱

位於觀塘的二手衫小店布置得光潔整齊

打開衣櫃，你有無數過有多少件衣服從未穿過？或者是連幾時買回家都已經忘記了？浪費，彷彿已成為香港人的一種習慣。幸好，還是有些有心人努力想改掉這個壞習慣。80後的陳卓祺（CK）便是其中一人。他有感本港衣物積存問題嚴重，遂創立小店在社會上推動二手衣物回收文化。

# 陳卓祺 為二手衫尋覓新價值

◀陳卓祺

CK回收二手衫的念頭，源於他去年搬家。當時不收拾不知道，一執之下他才發現原來自己的舊衣多多，丟掉浪費，不扔掉又無空間擺放，於是開始思考舊衣有何出路。

「即使放進回收桶，也未必可以送到有需要的人手上，只是再一次浪費和製造垃圾，我何不主動為它們尋找合適的新主人？」曾在內地設廠做生意的CK，覺得二手衣物市場具發展潛能，遂與幾位朋友分享想法。大家都深表認同，更坐言起行，開始向身邊朋友發布上門回收舊衣的消息。

令CK意想不到的，朋友圈的反應竟然十分熱烈，短短一星期就收到過千件舊衫。「收來的衫多到無處安放，結果要借用別人地方，最後決定開舖。」CK接受《龍週》訪問時憶述。



由收衫到在觀塘開舖只得短短幾星期，雖然倉促，卻毫不馬虎。CK坦言，他是邊做邊學，「初期我們什麼衣服都收，有時收到的衣物質素差，難分類，難處理，又要搬，工作量比預期大，後來學懂加入篩選條件，例如要當季、無污漬等，不再是什麼都收。」

## 推崇「斷捨離」理念

CK店內收到的二手衫，逾七成是女裝，三成男裝，部分更簇新得連標籤都未摘。CK認為，這反映了港人的消費模式，「喜歡快時尚（Fast Fashion）、網購，平價吸引人大量狂買，但根本無思考清楚是否真正需要，往往只是製造廢物，加上忙，整理時又會怕麻煩，唔捨得，於是愈堆愈多。」因此他推崇「斷捨離」理念，鼓勵物主讓這些閒置的衣物尋找新主人，重獲價值。

不過，講起二手衫，許多港人往往有過時、殘舊、有味等印象，莫名就有股抗拒，甚至害怕的感覺。CK承認，要讓大眾認識及接受二手文化，的確是最困難的事，原因有二，「香港人環保



▲回收的衣物、鞋履、手袋經過篩選以確保品質及乾淨，部分更連標籤都未摘

意識不足，比起價格、款式、牌子，環保排名好低；另外中國人文化有種觀念，覺得二手唔夠威水，好寒酸！」

至於哪個年齡層較易接受二手，他說，20歲左右的年輕人對二手衫接受程度高，甚至毫不介意，但他們着重的其實是衣物質素、款式等，最緊要「平靚正」；相反30歲以上人士就會真的思考社會責任，為環保而選擇二手。

## 盼小眾影響大眾

因此CK更想用心經營，改變二手文化，令人覺得二手衣服不再窮酸，而

是高質、衛生、物超所值的智慧購物。他將小店布置得光潔整齊，吸引顧客；又會運用網誌平台宣傳，有時更會落街做問卷，調查市民對二手衫的看法。近期，CK更與區議員合作舉辦贈衣，幫助基層長者、家庭覓得適合的衣裳，就連他訪問時的一身穿着其實也是二手衫。

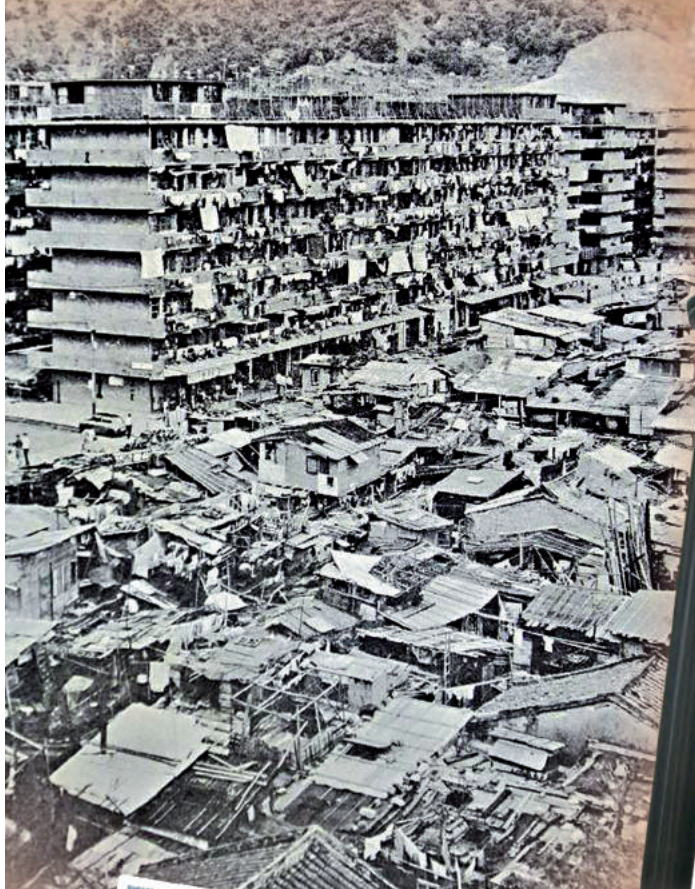
環保事業難做，CK坦言自己日日都擔心店舖前景，有時甚至連初見面的顧客也會關心他們的經濟情況，這些關心也讓他倍感溫暖鼓舞，「你會發現香港仍有許多有心人支持你，如果可以凝聚起來，小眾其實是可以感染大眾的。」



▲陳卓祺與區議員合辦贈衣活動，讓有需要人士獲得合適衣物



▼戰後蘇屋村鳥瞰



蘇屋本來是位於長沙灣附近的一條小村落，村內的人都是姓蘇的客家人。港英政府後來在該處附近興建公共房屋時，便用了村落本來的名字，即是今日的蘇屋邨。

▼蘇屋邨保留下來的大門金漆牌匾

蘇屋邨  
SO UK ESTATE

# 從蘇屋村到蘇屋邨

## 蘇屋邨的興建

據香港大學所藏的《九龍蘇屋村蘇氏族譜》所載，蘇氏的第十四祖於明代崇禎以前，由東莞縣寶安濠岡村遷到南頭白石，而其第十八祖則於乾隆四年（1739）從南頭白石遷到長沙灣茅田村。

## 蘇屋村的起源

人類學家許舒（James Hayes）認為在十九世紀，蘇氏可說是深水埗最大的宗族，並推測蘇氏是最早抵達深水埗的本地人，因為在十九世紀前後，長沙灣村內沒有公共建築物，唯有蘇氏在村後建了一所學校。蘇氏與九龍仔的客籍蘇氏關係密切，他們曾經分別在1900年、1910年和1920年共同籌辦打醮活動。

二次世界大戰後，大量內地移民湧入九龍，由於蘇屋村位於當時的市區邊緣，所以吸引了不少新移民在村外搭建寮屋棲身，卻不時出現火災事故。1953年石硤尾大火後，港府開展公共房屋計劃。

1958年港府開始動工興建蘇屋邨，分四期於1963年完成。全邨共有16座，每座有8至16層，共提供5318個單位，可容納約33,345人。就建築風格而言，蘇屋邨奉行形式依從功能的簡約美學，由第一期開始自下而上順着山勢由南至北興建，使不同期的樓宇錯落有致地分布在不同高度的平台上，大部分的單位都朝向南方，確保室內有充足的光線和空氣，又可遠眺維多利亞港的美景，也是第一代運用海水沖廁的屋邨。邨內還設有大量室外和有蓋的休憩空間，邨內更有學校、郵局、診所等生活設施，可說是當時普羅階層的理想居所，也成為港英政府向外界展示政績的場所。1961年英國雅麗珊郡主（Princess Alexandra，英女王伊利沙白二世的

堂妹）訪港時，亦來到蘇屋邨探訪居民及參觀學校。

此外，蘇屋邨堪稱能人輩出，不少居於邨內成長的居民，憑着自身的努力和機遇而晉身中產階層，締造出香港傳奇。不少香港知名的人士，如許氏兄弟（許冠文、許冠傑、許冠英），樂隊Beyond的黃家駒、黃家強兄弟，影星林嘉華、蔡楓華，立法會議員謝偉俊，都曾經在蘇屋邨度過了他們快樂的童年。

香港嶺南大學的劉智鵬教授在蘇屋邨重建前後，與救世軍蘇屋邨社區服務隊合作，為邨民進行口述訪談，撰成《我們都在蘇屋邨長大》一書，當作記述着了邨民的喜樂點滴，堪稱香港獅子山精神的現實寫照。



▲「歌神」許冠傑（左）與Beyond主音黃家駒童年時都曾於蘇屋邨居住



▶重建中的蘇屋邨



## 屋邨的重建與新生

步入廿一世紀，由於社會的發展，加上政府實施富戶政策，不少年青一代紛紛遷出屋邨往外居住，邨內人口老化問題日益嚴重，樓宇結構亦出現老化問題，因此特區政府決定重建屋邨，於2012年起展開重建工程，預計於2018年中全部落成，提供14棟大廈共6985個單位，可住1.9萬人。新蘇屋邨亦會沿用舊邨大廈名稱，樓高26至40層不等。房屋署也保留了舊蘇屋邨楓林樓4個單位，復修並放置主題家俬，供市民日後參觀。同時也會保留舊邨建築特色，即「蘇屋三寶」，包括舊火水屋（現稱小白屋）、燕子亭和大門金漆牌匾等。



▼九龍城區居民聯會30周年會慶暨第十二屆就職典禮

▼第十二屆九龍城區居民聯會首席會長鍾子權

在熙熙攘攘的九龍城區，許多老人、婦女及青年不約而同地都擁有一個共同的「家園」。在那裏，他們可以尋求各類民生服務，也可以豐富日常娛樂生活，這個地方就是服務該區街坊已逾30年的九龍城區居民聯會。



# 九龍城區居民聯會

# 年贈中小學生2000對波鞋



▲九龍城居民聯會組織的新春行大運一天遊



▲九龍城區慶祝香港特區成立三十周年古董車大巡遊

## 舉辦不同愛國愛港活動

說起九龍城區居民聯會今年最大規模的活動，九龍城區居民聯會首席會長鍾子權接受《龍週》訪問時透露，毫無疑問，一定是關於內地改革開放40周年的活動。該會將組織圖片展、問答比賽、嘉年華、去深圳參觀等一系列活動。屆時九龍城區的20個社區也將會參與其中。

作為經常往返於內地與香港的商人，鍾子權深切感受到內地在過去40年的發展變化。而在此過程中，不少港商也從中受惠，從初期將工廠設立在內地，到之後與內地成為良好的商業夥伴，「我們希望將內地與香港休戚與共的關係讓更多的香港人尤其是年輕人知道，所以決定組織這些活動。」

事實上，組織一系列愛國愛港的活動已經成為九龍城區居民聯會的慣例。自成立以來，聯會每年在七一回歸日、國慶節及中國傳統節日時都會組織各種活動，從1998年香港回歸第一年的聯歡舞會到2001年慶祝北京申奧成功文藝匯演，從2012年的「活在香港創明天」的創業比賽到2017年慶祝國慶68周年的粵曲比賽……這些豐富多彩的活動，獲得了九龍城街坊廣泛參與。

## 心繫基層 幫街坊打流感疫苗

鍾子權形容，九龍城是一塊「福地」，但近年



▲冬日龍情盆菜宴

貧富差距也日益擴大，不少基層居民生活不盡如人意。所以除了一系列文娛活動，聯會在過去幾年也加強社區服務工作，以各種實際行動服務於街坊，如每年9月，聯會都會向當區中小學生派發2000餘對白色波鞋。

鍾子權解釋，這是因為九龍城區的基層居民比較多，小朋友因為成長特別快，不時要換新鞋，所以聯會每年都會和不同的機構聯手組織送波鞋的活動，讓更多的小朋友體會到社區的溫暖，也當作是送給他們的開學禮物。

他指出，除了送波鞋，聯會還會幫街坊打流感疫苗、免費檢查身體、給獨居長者在中秋節送月餅等，推動社區的和諧及融洽的氣氛。

▼九龍城區慶祝香港特區成立二十周年嘉年華



## 服務街坊逾三十載

鍾子權指出，九龍城區居民聯會服務九龍城居民30餘年，至今已有3萬名會員，不僅成為了政府和當區居民聯繫的紐帶，也在各個層面服務着九龍城區的街坊。

不說不知，原來鍾子權從小就是在九龍城區長大，對這裏充滿了感情。他慨嘆，香港也許沒有一個地區像九龍城區一樣經歷了如此多的變遷。過去30年間，九龍城區經歷了九龍城寨的清拆、九龍城寨公園的成立、新舊機場的交替等變遷，現在已經以煥然一新的面貌呈現在眾人面前。

隨着九龍城重建工程的陸續啟動和地鐵線的相繼開通，鍾子權對九龍城區未來的發展充滿期盼，希望區內的市區重建既能保持九龍城的特色面貌，亦能帶來更多新機遇，包括吸引更多光臨九龍城，增添活力。而聯會往後將繼續拓多元化社區服務及文娛康樂活動，為街坊帶來更多歡笑。



**moraz**  
galilee medical herbs

# 做足防曬 我愛陽光不必 SHY!



高效 · 超爽 · 倍護 · 低敏  
防水 · 透明

經皮膚科醫生及臨床驗證安全有效



萬寧 **mannings**

**mannings Plus**

以下指定萬寧

skin.BIOTICS  
Switzerland

CRYSTAL  
MOIST

專櫃有售

**香港國際機場：**

中場客運廊  
北客運廊  
北衛星客運廊  
T1 L5 接機大堂  
T1 L5 轉機禁區  
T1 L6 新禁區西  
T1 L6 禁區西南客運廊  
T1 L6 離境大堂  
T1 L7 出境大堂  
T1 L7E105 禁區東大堂

**港島：**

銅鑼灣怡和街  
銅鑼灣總統  
北角城  
新駱克道

**九龍：**

中港城  
中國客運碼頭(禁區)  
海港城港威  
K11  
金馬倫道  
重慶購物商場  
海防道  
廣東道  
圓方  
新寶廣場

油麻地普利  
彌街  
富運商業大廈  
新世紀廣場  
旺角金雞廣場  
山東街  
奶路臣街  
水渠道  
金都中心  
港鐵紅磡站

西九龍中心  
李鄭屋  
又一城  
德福商場  
淘大商場  
觀塘通明街

**新界：**

將軍澳連理街  
大圍金禧花園  
沙田新城市廣場  
沙田廣場  
葵芳新都會  
石籬商場  
荃灣千色匯  
屯門市廣場  
屯門 V City  
元朗廣場

榮華  
阜財街  
教育路  
天水圍天耀  
新頌富廣場  
上水廣場  
上水新都  
上水新康街  
上水新豐街  
落馬洲港鐵站

**澳門：**

廣福安花園  
高地烏街  
下環街  
龍昌商業大廈  
哥英布拉街  
高士德大馬路  
渡船街  
銀河  
議事亭  
新澳門廣場  
新信達廣場  
黃金商場  
威尼斯人  
和樂坊

總代理：沛麗國際(香港)有限公司 (852) 2739 6301

Moraz HK

www.moraz.hk



市民投訴

# 江西街橋底衛生差 居民出入叫苦

**土瓜灣 TO KWA WAN** 維持公衆地方衛生，人人有責。如果有不守法人士把東西雜物放到橋底之類的公衆地方，勢必令環境衛生惡化。

住在土瓜灣江西街附近的李女士向《龍週》投訴，江西街對出的行人過路處橋底，旁邊設有安全島，但橋底長期有露宿者霸佔，衛生環境惡劣，嚴重影響街坊生活。她表示，那裏是附近居民的主要通道，但雜物多，且發出陣陣惡臭，希望有關方面能從速處理。

當區區議員林博證實，該地點衛生問題嚴重，已持續數年。由於有露宿者以那裏為家，並且煮食及拿了很多雜物回來，加上另有不少人停放共享單車及手推車，令衛生環境變差。他補充，橋底位置本來有上鎖鐵閘，但不知誰把鎖打開，遂被不守法的人士把共享單車、手



◀食環署人員到現場視察

推車及雜物放進去。他已就此事聯絡警方、社署、民政事務署及食環署等部門處理，其中社署主要是針對露宿者，食環署則負責洗街。另外，由於港鐵有地盤在附近施工，所以他亦約了港鐵相關人員，商討如何改善環境。

林博指，經過早前的聯合行動後，情況有一定改善。他要求這些部門一個月最少要清理2至3次，冀每周最少一次，以改善衛生環境。他強調，由於橋底的中間安全島平時人來人往，衛生環境一定要搞好。他會繼續跟進個案，冀最終能徹底解決衛生問題。



▶工人在清潔橋底

# 順天邨得一部櫃員機 取錢不便

**觀塘 KWUN TONG** 到銀行櫃員機取錢，差不多已成為市民生活的一部分。如果所住的屋邨沒有銀行或甚至沒有櫃員機，絕對不方便。

住在順天邨的王小姐向《龍週》表示，該屋邨人口眾多，但只有一間銀行提供一部櫃員機服務，居民處理日常財務極不方便。尤其是邨中長者，不時要長途跋涉坐車或行路去觀塘的櫃員機拿錢，十分辛苦，希望有關方面能盡速處理。

當區社區幹事鄭星宇表示，順天邨是擁有兩萬人口的公共屋邨，但目前只有滙豐銀行提供一部櫃員機予居民使用；而銀聯系統即中銀、東亞等一概欠奉，此情況持



◀順天邨只有一部櫃員機

續了逾十年，居民都感到不方便。

他又表示，居民去櫃員機，最近的地方是隔一條邨的順利邨，那裏有一間創興銀行及兩台滙豐櫃員機；又或者到秀茂坪商場就會有較多選擇。不過，由於邨裏有不少長者因為怕行路，會選擇乘車到觀塘，一個月提款一次。他強調，邨內人口多，對櫃員機的需求巨大，會繼續爭取銀行在邨內設置櫃員機。



▲街坊向鄭星宇反映邨內櫃員機太少

**《龍週》讀者爆料投訴熱線平台**

電話：6333 5785  
傳真：3020 9676

為加強與讀者的互動，本報設立投訴分享討論區，歡迎讀者對本報的報道提供意見或爆料。並請提供個人資料，以便查證及聯繫。如有任何疑問或意見，歡迎聯絡我們。

# 象棋枱長期被「佔用」房署懶理

**九龍城 KOWLOON CITY**



▲啓晴邨象棋枱長期被佔用玩牌

公共屋邨的設施主要是讓邨內居民使用，如果長期被某些人佔用，很大機會會惹起紛爭。日前，住在九龍城啓晴邨的70歲陳婆婆向《龍週》投訴，自去年開始，該邨來了一班邨外人，每每從早上開始至下午就一直霸佔邨內的象棋枱玩牌。由於不見他們拿金錢出來，故不知道他們是否涉及賭錢，但他們長期霸佔象棋枱，除了對喜歡玩象棋的人造成不便，亦有損市容，希望有關方面正視。

陳婆婆透露，房署收

到她的投訴後，曾派管理員驅趕玩牌的人士，但平時若沒人投訴，管理員則視若無睹。她又說，曾聽附近德朗邨的居民指，該些玩牌人士本來是在德朗邨流連，後來由於德朗邨嚴厲驅趕，結果便轉移到啓晴邨。

當區區議員梁婉婷表示，她向管理處了解後獲悉，那些佔用象棋枱的人士都是邨內人，平時熟口熟面，故雖然有佔用行爲也不便採取行動。她強調，邨內設施都是共用，希望街坊能互諒互讓。



◀啓晴邨象棋枱長期被佔用玩牌

# 什麼是宋體字



▲越南阮朝後期喃文刻本《觀音》，其字體也是模仿宋體字



▲宋體字演變成今天的印刷體漢字

◀明代的線裝書一直延用至今

明代的出版事業是中國出版史上很重要的時代，明代中期所形成的「線裝書」如今是古籍的代名詞。同時期所形成的宋體字也發展演變成今天最常見印刷體漢字。當代版本學家對於宋體字下的定義是：「橫平豎直，橫細豎粗，起落筆有棱有角，字形方正，筆畫硬挺。」這也是很多時候通過字形判斷古籍的一種手法。很多人會覺得很好奇為什麼明代常用的字體要叫作宋體字？這就要仔細說說出版事業，和字體之間的淵源了。

宋體 / 明體 / 明朝體

▲宋體、明體與明朝體文字的分別

宋代文教事業發達，印刷業需要大量印刷，當時就出現一種通用的字體，字形方正，橫細直粗。但是這種字體是怎樣成形的呢？這就牽涉到活字印刷了，最早的活字印刷用的是膠泥燒製，後來改為木刻，這就需要當時的技工手刻活字，漸漸就形成一種手刻的字體。宋代刻書以浙江為最盛最佳，其官刻經史、私刻文集，皆負盛名，為士大夫收藏賞鑒。明代刻書就刻意模仿宋代浙江刻本，就漸漸形成了一種規範。弘治年間蘇州地區的書刊印刷開始大量使用這種「宋體字」，並於正德時期發展到蘇州附近的常州、松江地區，於嘉靖年間初步成型，分布到全國大部分地區。

但是有些宋體字「橫細豎粗」，有些宋體字橫平豎直，字體方正。這與活字木塊的切取有關，通常文字的橫畫與雕版木材纖維同一方向，不太容易刻斷。而文字的豎畫與雕版木材纖維成直角方向，比較容易刻斷，所以宋體字主要有兩類，其中

比較常見的一類字形較長，「橫細豎粗」更明顯，如萬曆北監本《十三經注疏》。另一類宋體字仍然延續嘉靖時期蘇州地區刻本的特徵，橫平豎直，字體方正，如萬曆本《禮記集注》。

到了清代，宋體字進一步發展，康熙中期以後逐漸形成清代的風格。最明顯的特徵在於此時的宋體字字形比明末清初更方正，更接近於後來我們熟悉的印刷體。到乾隆時期，宋體字已大體定型，其橫畫收筆的三角、豎畫起筆的三角等，與現代宋體字基本相同。民國時期，宋體字分兩類。一類是傳統刻本大多沿用的宋體字，如《四明叢書》。另一類是新鉛印本所用的宋體字，如1938年版《魯迅全集》。

明代中期形成的宋體字不僅使用於中國書籍，同樣通行於日本、朝鮮和越南等國家。日本、韓國至今將這種字體稱為「明朝體」，對這種字體的來源也是一種很好的說明。不過這些國家所受影響的具體情況有所

不同。朝鮮王朝書籍在明代時主要受北京的內府本影響，二者形成地域上的小交流圈。入清以後，因為一段時期內朝鮮官方文化上依然懷戀明王朝，故在官方製作的金屬活字本中開始使用「明朝體」。

日本則通過唐船貿易與中國江南與福建地方交流較多，大量中國宋體字刻本書籍在晚明以後經長崎進入扶桑本島，並被翻刻，因此日本漢籍印本中宋體字比朝鮮半島出現更早。越南漢籍中出現的宋體字則多是受清代中晚期中國南方尤其是廣東地區刻本影響而來，同時期越南的一些喃文刻本字體，也明顯受到了宋體字的影響。比如越南阮朝後期喃文刻本《觀音》，其字體也是模仿宋體字，可見宋體字對越南書籍影響之深。最後值得一提的是19世紀巴黎印刷的法文本《中國圖識》。其首頁書名和正文中插註的漢字書名《大學》《中庸》《論語》以及書後所附中國朝代表中的漢字註釋均為宋體字，可見宋體字的影響有多遠。

## 宋體字基本筆劃



▶ 1938年版《魯迅全集》便是新鉛印本宋體字



◀ 19世紀巴黎印刷的法文本《中國圖識》就有宋體文字

## 知史簡介

知史，顧名思義就是知道歷史。歷史不單單是教科書中的王侯將相、治亂興衰，也是我們先祖的生活與文化沉澱，更是一個個精彩而有溫度的故事。



NEWS  
REVIEW

新聞回顧 (7月11日至7月24日)



## 1/ 立會工務小組通

立法會工務小組在7月11日以22票贊成、16票反對，通過撥款近5000萬元，進行觀塘海濱音樂噴泉工程。

在會上，民主黨質疑政府的修改只是「小修小改」，並未有諮詢區議會意見，而且有關項目已多次討論，早前更被否決。但經民聯梁美芬反駁「泛民」只懂得拉布，指立法會應尊重區議會意見，不應為難獲區議會通



▲馮檢基(中間)在退黨記者會上大爆被「泛民」逼退的內幕

## 2/ 基哥退出民協 爆「泛民」補選黑幕

在深水埗區頗有影響力的民協前主席馮檢基，於7月12日召開記者會宣布退黨，並計劃另組一個新壓力團體，關注扶貧及房屋等問題。

立法會前年發生宣誓風波，觸發今年3月進行九龍西補選。「泛民」透過初選機制敲定由姚松炎出

戰。其間馮檢基備受部分民主派人士壓力，宣布縱使姚松炎失去參選資格，自己也不會參加補選。馮檢基承認，今年初參與民主派的初選時不開心，當時多次被人問會否退選，「民主派公開地不民主，公開地違反合約精神，我邊有可能開

心？」

在記者會上，馮檢基多次被追問會否以新組織的名義再參加11月的立法會九龍西補選。他回應稱，該壓力團體並非政黨，自己目前沒有考慮政治選舉的問題，亦不打算讓壓力團體參政。

## 3/ 西九324幢舊樓 近九成有劏房

本港舊樓改裝劏房情況嚴重。有機構7月15日公布一項九龍西劏房大廈的研究，範圍包括油尖旺、深水埗和九龍城。結果顯示，在324幢25年或以上樓齡的大廈中，88%舊樓有劏房單位，1742個單位內合共劏了5452間劏房。其中深水埗區情況最嚴重，有93.5%的舊樓都有劏房。

調查透過參照《2011年建築物消防安全守則》，發現劏房大廈的人口平均比大廈的居住負載量超出39.3%，居住人口大增，加重大廈結構的負荷，對樓宇結構安全有一定的影響，例如會出現滲水或外牆裂痕。在消防設備及保安方面，調查顯示，有81.8%劏房大廈無火警警報



▲西九龍劏房情況嚴重，有些單位甚至出現「一劏九」

## 數看九龍西劏房大廈安全調查

十居其九有劏房

88%有劏房(324幢樓宇)

平均1單位分租3.1個劏房

劏房大廈單位比原來多85.3%

劏房大廈人口比負載多39.3%

通例情況普遍

1單位負載增7500磅(一劏四計)

，影響樓宇結構

70%走廊闊度少於消防標準

註：涵蓋地區包括油尖旺、深水埗、九龍城

資料來源：香港大學科學樓研究中心及關注基層住屋聯席《九龍西劏房大廈安全調查報告》

◀西九龍劏房情況嚴重，有些單位甚至出現「一劏九」

系統、77.5%無滅火筒、75.1%無消防喉轆。

機構要求政府正視劏房的安全

問題，嚴格執行現有的大廈安全相關的條例，並盡快興建公屋及過渡房屋，改善基層市民居住環境。



▲運輸署官員向記者介紹嶄新的「行人導向標示試驗系統」

## 5/ 鼓勵步行 尖沙咀推計時路標

7月19日，運輸署在尖沙咀推出嶄新的「行人導向標示試驗系統」，希望透過提供連貫和清晰的步行資訊，鼓勵市民「安步當車」。整個計劃會試驗兩年，涉及成本約300萬元，若成效理想，有望在兩年後推行至全港。

運輸署高級工程師何勁松介紹，該試驗系統包括5個行人地圖導向標示板、兩支方向指示柱及5個掛壁式方向

指示牌，能漸進式地為行人提供步行資料，5分鐘及15分鐘的步行範圍資料都一清二楚，而行人心中最願意走路的時間為15分鐘，故可鼓勵市民多走路。他說，行人地圖導向標示板和方向指示柱將會放置在彌敦道(尖沙咀段)及梳士巴利道的行人路，現有九龍公園徑行人隧道內的掛壁式方向指示牌則會被取代。



▲「恐怖分子」挾持十幾名人質

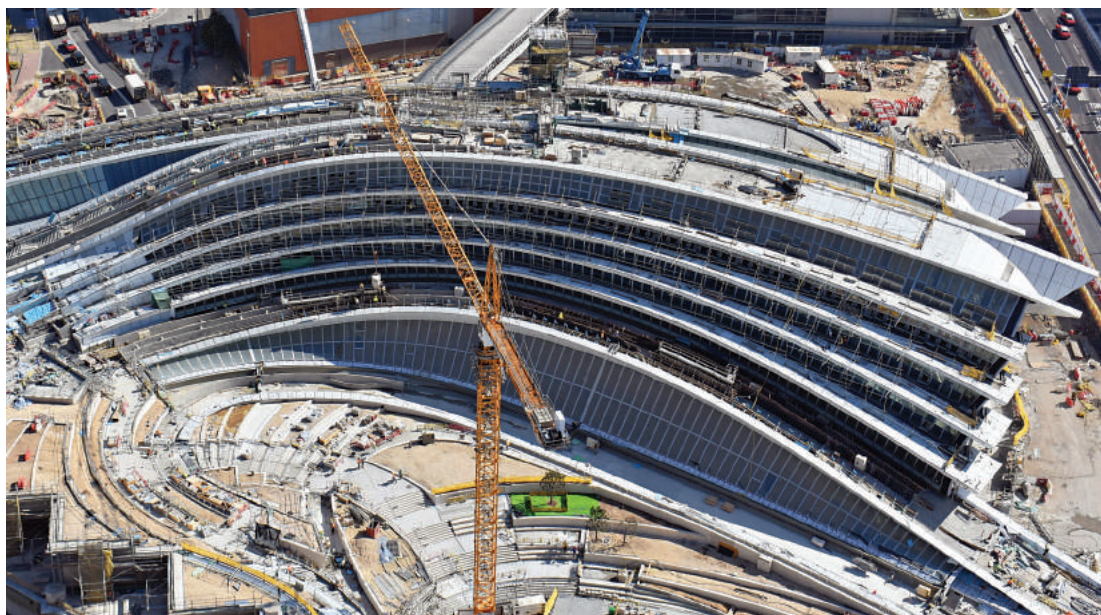
## 過觀塘噴泉項目

過的民生項目。

觀塘海濱音樂噴泉工程佔地約3740平方米，擬興建有動畫燈光及音響效果的音樂噴泉、互動的跳射噴泉等。政府早前曾將項目提交與立法會工務小組審議，但在上月遭否決。其後政府修訂文件，將噴泉部分範圍改為嬉水區，第三度闖關提交撥款申請。



▲立法會工務小組通過觀塘海濱音樂噴泉工程



▲廣深港高鐵香港段預料於9月通車，圖為西九龍站

## 4/ 西九龍站擬新增3條巴士線

運輸署7月17日提交與區議會的文件顯示，署方計劃在廣深港高鐵西九龍站的巴士總站開設三條新的巴士線，分別往來金鐘、觀塘、上水。

往來金鐘站（西）巴士總站的路線，將交與城巴營運；往來觀塘站公共運輸交匯處，以及上

水巴士總站的兩條路線，則會交由九巴營運。運輸署指出，該三條新的巴士線預計於廣深港高鐵西九龍站啟用時投入服務，以應付區內新增的乘客需求。署方正與巴士公司商討營運安排細節，並將於稍後時間落實新巴士服務的詳情，如投入服務日期、時間及班次等。

## 6/ 跨部門600人參與 港高鐵首演習反恐

7月21日，警方首次在廣深港高鐵香港段西九龍站進行代號「飛箭」的大型反恐演習，多達600人參與演習，模擬有恐怖分子闖入B1層售票區，要出動反恐特勤隊和衝鋒隊等，並有首次亮相演習的「談判機械人」和「拆彈機械人」解圍，僅用約20分鐘便勝利完成任務。

警察公共關係科總警司謝振中指出，警方沒有收到情報指西九站會成爲

恐襲目標，現時亦無具體情報顯示香港會受到恐怖襲擊，香港整體恐襲威脅級別仍維持中等，強調警方在反恐方面不會掉以輕心。

港鐵車務營運總管（高速鐵路）李聖基指，高鐵目標維持在9月中開通，營運準備工作已如火如荼，共400多個演習已大致完成，未來一兩周會檢視優化。

## 【評論摘要】

在其他樓市熾熱的城市，立竿見影的做法是限制外來人士買樓，藉以減弱需求，本地人對此多表示支持。以香港目前的情況，這「辣招」確值得效法。

過往政府比較顧慮影響自由市場，但對非常問題須用非常手段，政府不應再左顧右盼，過多考慮不同方面的利益，如果限購有效，就應毅然實施。相信中央亦明白樓市狂潮已造成很大民怨，希望特區政府可穩住樓價，所以對香港限制外來人買住宅樓，看來不會不同意。

7月13日  
星島日報社評  
《樓熱遏不住 限購箭在弦》

今年的3·11立法會補選，雖有部分主張「港獨」、「自決」的參選者被DQ，但是執法標準並不一致，造成有人被選舉主任放生的情況。以區諾軒為例，區諾軒曾在2016年3月的一個論壇上，曾表示「自決無可避免地包含港獨選項」，可見他的擁護《基本法》聲明並不真誠。另一方面，區諾軒明明是香港眾志的Plan B，補選開支的87%由眾志埋單，最終區諾軒卻沒有被選舉主任DQ。

總括而言，港府在遏抑「港獨」的問題上，仍有須要改善的地方。港府理應在立法會參選資格的問題上，制定指引給予選舉主任，避免今年11月25日舉行的九龍西補選，再次出現執法標準不一的情況。林鄭亦應促請律政司嚴正執法，起訴觸犯煽惑意圖罪的人士。

7月17日  
思考香港 陳凱文  
《只禁民族黨運作 遏抑不了港獨》

不少人乍聞政府年金內部回報率有4%，勝過做定期，就感興趣，卻不曉得本金被綁，提早贖回會虧蝕，有的更不知道本金逐年遞減，以為當離世時家屬可取回本金。故長者認購前須了解清楚，宜與家人商量，切記要預留流動資金應急和作醫療開支。

若年金受歡迎，政府除加碼至200億元，亦應考慮再加大金額，因當局已成立恆常機制，加上要助市民應對高齡海嘯，更應履行社會責任，在加大金額之餘，還要提高回報率。

7月19日  
經濟日報社評  
《政府有為推年金 宜加大金額增回報》



## 議事論壇



何啟明

立法會議員

## BB駕到 新手爸媽好頭痕

近日熱播的《BB來了》不單是一齣喜劇小品，對我們這些過來人看來，簡直就是笑中有淚，百般滋味在心頭。作為年輕一代的父母，固然與父母的養育方法有所不同，才引起「皇后」與「西太后」的百般趣事。不過，香港對孕婦以及初生寶寶的設施與措施，相對於世界各地的進步可算是緩慢，才會令這種「後宮內鬥」越演越烈。

## 女強人生完BB都會變得好易喊

以女主角為代表的女強人，剛生完寶寶後都變得十分容易落下淚來，除了是因為剛剛承受完人生最嚴重的痛楚、情緒難免波動外，一位剛生產完的孕婦體內的荷爾蒙仍未回到正常水平，加上孕婦的傷口仍然很痛，面對家庭加入新成員引致各種生活上的矛盾，新手媽媽忍不住落淚亦正常不過。靜養和調息是新手媽媽這段時間的當務之急，而新手爸爸其實無旁貸地幫忙和協調，不過大部分「手停口停」的基層爸爸，縱使想幫也無能為力。

工聯會一直爭取新手爸爸應享有待產假，讓他們有更多時間陪伴和照顧新手媽媽。三天待產假落實

後，我們希望五日待產假可以盡快在明年初可以落實，亦希望政府可以盡快再次檢討，讓各位爸爸可以享有不少於七日的待產假，令新手媽媽也可以有一個扎實的肩膀依靠，同時協助處理家庭糾紛。說實在，皇后與西太后的糾紛，如非「皇上」一錘定音，各種後宮風波又怎會平息？

## 母乳滴滴皆辛苦

母乳作為初生寶寶的最好的食物，在近年又再興起。除了因為營養較好、寶寶容易吸收、免疫力也較好外，餵哺母乳亦有助媽媽收身，符合現代媽媽的需求。不過，新手媽媽的母乳可謂「滴滴皆辛苦」。除了初生的黃金母乳尤其難得外，從醫院回家後仍要擔心能否「上奶」，即使上奶後也要周而復始的每兩三小時餵哺一次，甚至待寶寶開始長牙齒後會否把媽媽咬傷，以至母乳營養太好做成「堵奶」，也是每對新手父母埋在心裏，笑中有淚的小故事。

其實香港有不少公立醫院已成為愛嬰醫院，鼓勵母乳哺育，並至少餵哺半年。但香港不少媽媽面對的卻是因產假過短，當自己身體才剛回復正常，剛上手

照顧寶寶就需要開始上班。

十週的產假已廿多年沒有增加，與國際勞組織建議的十四週有四週的差距。香港位列全球最短產假的前茅。但即使是產假不長的台灣，法例亦保障新手媽媽可以請無薪的育嬰假，令新手媽媽在工作和照顧家庭之間取得平衡。現時，政府正在研究將產假延長至14周，並由政府出資津貼產假，我們期望14周產假先是個好開始，其後落實新手媽媽可以享有全薪產假，安心照顧寶寶。

## 人口政策應該更積極進取

生育配套作為人口政策重要的一部分，為增加勞動力的目的，理應更鼓勵市民生育。但現實情況是，現時政策的目的只是為了不減少市民生育的願望，即是原本沒有打算生育的父母，就更沒有誘因改變他們的想法。不過，世界上各個大都會的生育門檻已經很高，新生代對養育已沒有多大的願望。因此，政府這個政策目的，實在已是不合時宜，高層次官員應重新檢視，才能令這些問題得以疏理。



上醫診室



李宇銘

中醫學博士、中醫師，中醫經典專家



青年烽煙



林家輝

經民聯執委、經民聯深水埗區議員

## 什麼是中醫「經方」

不少中醫經常使用「經方」，甚至稱自己為「經方派」，這是什麼意思？經方就是經典之方劑，出自中醫經典的藥方。

自古中醫有「四大經典」之說，而經方是專門指其中兩部著作，漢代醫聖張仲景所寫的《傷寒論》與《金匱要略》，其中所收載的藥方，一共才只有兩百多首藥方，卻被譽為「醫方之祖」，中醫的藥方都是基於這些經典藥方發展而來，是方劑理論的源頭，因此，只要掌握這些藥方的理論，就能夠懂得看病。

這些藥方，在一千八百多年來，為眾多醫者所推崇，究其原因，當然是其迅速療效了！經方的美譽，常有「一劑知、兩劑已」的效果，一劑吃

下去就起效了，吃兩劑就已經能夠解決問題。

經方的最為神奇之處，是這些藥方十分精煉，跟現代的用藥習慣不同，現在中醫習慣處方十多、二十味藥，而經方的處方，大都在2~7味藥之間，「藥少而力專」是經方的特別之處，精專針對疾病原因，故此效果特別快，也較為難以掌握，需要醫者診斷精準才能發揮其效果。

經方除了藥味少，其劑量亦有別於現代的用法，雖然藥味少，但藥量相對偏重，一天服用次數一般較多，視乎病情，一劑藥煎煮後分開1~6次的服法，而較常用的是一天服用3次，一天的服藥劑量較多，也是起效快速的關鍵。

## 支持政府依法取締「港獨」組織

香港警方引用《社團條例》第8條，建議保安局局長禁止「香港民族黨」運作，筆者認為，特區政府依法取締「港獨」組織，合法、合理、合情，市民應該支持。

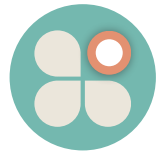
從法的角度講，《基本法》第一條清楚列明：「香港特別行政區是中華人民共和國不可分離的部分」。警方的調查顯示，「香港民族黨」過去有多項具體的行動推動「港獨」，亦曾鼓吹暴力政治，明顯是嚴重違憲的組織。

根據《社團條例》第8條(1)(a)，如社團事務主任合理地相信禁止任何社團的運作或繼續運作，是維護國家安全或公共安全、公共秩序或保護他人的權利和自由所需要者，

可建議保安局局長作出命令，禁止該社團繼續運作。因此，政府取締「香港民族黨」有法可依。

從情和理的角度講，絕大多數的香港市民都不支持「港獨」，反對「港獨」組織公然破壞香港的社會安寧和經濟民生發展，政府依法取締「港獨」組織，可以說是符合民意期望之舉。政府的這一舉措亦向社會表明，政府依法保障市民的言論自由和結社自由，但並非完全沒有底線，這一底線就是必須合憲合法，不對香港整體利益造成損害，不對香港社會民生造成破壞。

放任「港獨」組織將給香港帶來內憂外患，政府依法取締「港獨」組織是明智之舉，市民應該支持。



基本說法



黃江天

法學博士、仲裁員、調解員、憲法與基本法研究專家

## 粵港澳大灣區出入境管制的前世今生

有經濟理論指，粵港澳大灣區的未來發展，並非一般意義上的城市互動，而是希望通過深度政策協調，實現「路通」、「人通」、「政通」、「商通」、「財通」的「五通」，來重塑區域內的「創新鏈」、「產業鏈」、「社保鏈」、「服務鏈」、「資金鏈」，將大灣區打造成創新、高效、共享、開放的世界級城市群，更好地服務國家「一帶一路」戰略的實施。

然而，1949年前粵港澳大灣區的人口流動，基本上是暢通無阻的。隨着新中國誕生，1950年7月1日，廣東省公安廳邊防局深圳檢查站成立，1951年2月封鎖邊界口岸，管制粵港澳人員出入境。港英政府根據《公安條例》於1951年設立香港邊境禁區（Frontier Closed Area）。深港兩座城市一衣帶水37公里邊境線，一河之隔界線分明，實行嚴格的出入境管制。1951年8月，公安部制定並公布《關於往來港澳旅客的管理規定》，規定「港澳同胞」入

境前須申領《出入境通行證》，再歷經港澳同胞回鄉介紹書、回鄉證、來往內地通行證不同階段。直到1980年，內地及港英當局為限制人口湧港而建立俗稱「單程證」的制度。

1984年，中英聯合聲明簽署，中國政府在聲明附件中聲明：「對中國其他地區的人進入香港特別行政區將按現在實行的辦法管理」。當時完全沒有「居留權」這樣的法律概念，只有「回鄉」和「回港」，證件亦以「回鄉證」和「回港證」稱之。1987年香港《入境條例》正式載入「居留權」的表述。基本法亦設計了相應的條款，規定具華人血統者為「中國公民」。關於香港「居留權」或者「永久性居民」的定義載於基本法第24條：（一）在香港特別行政區成立以前或以後在香港出生的中國公民；（二）在香港特別行政區成立以前或以後在香港通常居住連續七年以上的中國公民；（三）（一）、（二）兩項所列居民在香港以外所生的中

國籍子女。港人的內地子女來港定居仍然受到「單程證」制度的限制，這種限制的法理依據載於基本法第22條第4段：「中國其他地區的人進入香港特別行政區須辦理批准手續，其中進入香港特別行政區定居的人數由中央人民政府主管部門徵求香港特別行政區政府的意見後確定。」

國務院第221號令頒布香港特區的行政區域界線，特區政府負責維持特區的社會治安，香港警方的職責之一便是巡邏海陸界線。根據基本法第116條，香港海關負責維持特區單獨的關稅區地位，包括負責管制經各管制站進出香港的旅客和貨物。基本法第154條規定，特區可對世界各國及各地區人士的入境、逗留和離境，實施出入境管制。

除了傳統的「回鄉」或「回港」，中國公民在其領土上流動，是主權的應有之義。隨着粵港澳大灣區進一步融合，所謂「灣區人」身份的法律內涵又如何呢？



專業視角



吳子倫

房地產研究員、明匯智庫青年研究員



畫龍點睛

童暉

學研社成員

## 解決香港房屋問題你我有責

規劃署近日發表了「人口分布推算數字報告書」。報告推算本港去年底人口達740萬，並於2026年增加43萬至783萬。香港已經連續八年成為全球樓價最高的地方，在供應受限的情況下，需求增加將會令問題持續惡化，政府及社會大眾必須合力找出應對方法。

開徵空置稅是可行的方案。現時本港的一手空置單位約有9,500個。開徵高於預期升值回報的空置稅能增加發展商的持貨成本，的確能在短時間內增加供應，紓緩短缺情況。長遠而言，這可以減少發展商囤積單位的情況，讓樓價上升趨勢逆轉。雖然二手樓開徵空置稅在執行上並不容易，但政府亦應多作研究，釋放更多單位。

跨城居住亦是值得考慮的方案。一地兩檢順利通過，高鐵、港珠澳大橋快將啓用，連接兩地的交通網絡將會變得更完善，對實現跨城居住踏進了一大步。不過兩地政府仍要就過關、稅務、醫療等細節多作討論，定下便利跨城居住人士的安排，使政策能確切落地。

長遠來說，香港覓地建屋是無可避免的事實。為期五個月的土地大辯論已經展開。社會對各項選擇都有不同聲音。綜合各項建議的利弊，筆者相信填海及發展離道路不遠的郊野公園邊陲是可取的。各位青年朋友，你又有否到網上填寫問卷為自己發聲呢？

## 學校應增設「打坐」課

泰國足球小將在岩洞被困半個月，靠打坐維持求生意志，最後逃出生天。事件令我想到，香港的中學何不設立打坐課，每天讓學生打坐半個小時？

數年前，我也上過一堂打坐課。盤腿而坐，靜下心來，維持一個姿勢，坐久了，就覺得雙腿麻痺。我有膝患，開始擔心這樣做着會否傷害膝蓋？又累又擔心之下，時間未到，就堅持不下去。對於打坐，我的體驗就是這麼一點點，但也知道這不是坐着那麼簡單。

足球小將的教練讓他們在危難中打坐，大概有兩個目的，一是減少活動，保存體力；二是去除雜念，維持求生意志。被困那麼久，除了身體虛

耗，一定還有許多恐慌，各種雜念在心中打滾，稍為軟弱就垮下來。但是，憑藉打坐，卻使心思凝定，以致不知時日流逝，可以耐心等待救援。當足球小將見到救援人員時，甚至還有閒情問起世界盃，可見他們心理質素不錯，打坐大概是一個原因。

泰國是佛國，足球小將對於打坐不會陌生，才能在這次大派用場。港人過慣城市生活，容易心浮氣躁，少有泰國足球小將那種大智若愚的氣派。如果香港的孩子自小學習打坐，對於日後面對人生逆境，或許也有幫助。而中學生壓力頗大，本也可透過打坐來減壓。故此，何不每天讓他們小坐片刻，凝定心神？

## 葡萄 美容的安眠藥

在入睡之前，人們大腦中會分泌一種名叫褪黑素的物質。晚上是這種物質分泌最旺盛的時期，預示着我們即將入睡。研究證實，葡萄中含有大量的褪黑素，能夠起到改善睡眠周期、輔助睡眠的作用。

還有研究表明，葡萄釀成酒後其褪黑素含量可能更高一些，更有助於睡眠。因此我們還可以選擇顆粒小、成熟度高、顏色深、無腐爛的葡萄，利用白糖、酵母發酵自製葡萄酒。經常喝一杯，既改善了睡眠，又起到了美容抗衰的作用。



## 蘋果 芳香的安眠藥

老人們常說，每天一蘋果，疾病遠離我。蘋果不僅是健康的代言物，其中含有的濃郁芳香還對人的神經有很強的鎮靜作用，能有效催人入眠。

臨睡前吃一個蘋果或在床頭櫃上放上一個蘋果，讓失眠者吸聞其芳香氣味，可以鎮靜腦部神經，幫助入睡。



## 桑椹 補腎的安眠藥

現代營養學研究發現，桑椹裏含大量的蛋白質、氨基酸和維生素，能補益肝腎，改善腎功能，減輕神經衰弱症狀，對緩解失眠大有幫助。

我們可以挑選優質的桑葚，清洗、裝入罐中，倒入高度數（30-50度）的白酒，桑葚與白酒的比例為1：2。密封浸泡，兩到三周後即可飲用。每晚臨睡前飲用一小杯（30-50毫升），既能補肝益腎，又能鎮靜安眠！

## 香蕉 快樂的安眠藥

說起香蕉，其潤腸通便的功效想必大家都不陌生。疏通了腸道，排出了毒素，身體輕快，睡眠也自然得到了改善。而且香蕉中富含大量的維他命B6，這種物質能夠讓人遠離憂鬱情緒，保持愉悅的心情入睡。

香蕉中還含有20%以上的糖質，可以有效幫助提升睡意。生活中常有失眠困擾的朋友，可以將香蕉搭配牛奶，在睡前一起服用進行調理，可以起到潤腸通便、改善睡眠的強大功效。



## 奇異果 補鈣的安眠藥

很多時候，睡眠障礙的產生是因為腦部神經過度興奮引起的。而奇異果中含有的豐富的鈣、鎂及維他命C，這有助於穩定我們腦部神經的運作，達到大幅度改善睡眠質量的功效。

奇異果不愧被譽為水果之王！它還含有其他水果中極為少見的鈣質，其鈣含量幾乎高於其他所有水果，多吃還能達到補充鈣質的功效，更具有穩定情緒的作用。研究表明，每天食用兩個奇異果，就可以將睡眠品質提高百分之四十！



## 荔枝 護膚的安眠藥

荔枝中含豐富的葡萄糖和維他命，是思慮過度、健忘失眠者不可多得的安神益壽果品，一般以食用新鮮荔枝為佳。

我們可以每天早晚各吃少許的荔枝，對改善睡眠狀況以及因睡眠問題導致的健忘症有極好的療效。同時，多吃荔枝還可以保濕鎖水，為肌膚補充充足的水分，維持肌膚的水循環。



## 士多啤梨 養肝的安眠藥

俗話說，紅色入心。士多啤梨富含大量的維他命和鈣，可以起到鎮靜神經的作用，有助於預防人們心情慌亂，幫助並保障睡眠。

士多啤梨不但可以幫助睡眠，又是去肝火的高手。因肝火旺盛而無法入睡的朋友，可以將士多啤梨榨汁，睡前來一杯，對安神助眠有奇效。



# 助你安眠的八種水果

本版主持：白天  
工作時間長、生活壓力大，如果晚上再失眠難安，很容易令身體出現問題。而常常使用失眠藥，同樣會對身體造成危害。今天小編就給大家介紹一種「水果療法」，在改善睡眠質量的同時，還能夠滋補美容，還不快一起來試試？



## 橙 補腦的安眠藥

橙是維他命非常豐富的水果，其中富含大量的維他命C和鐵，能夠有效緩解壓力，調節人體內血壓等激素恢復正常水平，促進睡眠的同時還有補腦的功效。

此外，橙也具備蘋果芳香氣味的屬性，這種濃郁的芳香味對人的神經有很強的鎮靜作用。每天喝一杯橙汁，或者睡前在床頭櫃上放一個剝皮的橙，能夠有效地幫助入睡。





前幾天，有一魚塘開張，釣魚費用是100元。老闆說沒釣到魚的就送一隻雞，於是很多人都去了，回來時每人都拎着一隻雞。後來，聽魚塘看門大叔講：「老闆本來就是個養雞專業戶，這魚塘根本就沒有魚。」

**這個方法叫做「去庫存」！**

過了幾天，又有一個魚塘也開張了。

釣魚免費，但釣上的魚要15元一斤買走。結果還是有許多人去了，奇怪的是，不管會不會釣魚的，都能一天釣幾十條魚，所有人都覺得自己是釣魚專家。後來，聽魚塘看門大叔講：「魚係從批發市場3塊錢一斤買來的，老闆的兒子潛在水下，一條一條掛在了他們的魚鈎上。」

**這個方法叫做「供給側改革」。**

又過了幾天，第三個連鎖魚塘開張了。

這個魚塘實行撒網式捕魚，讓顧客穿上蓑衣，戴上斗笠，乘上小舟，扮成漁夫模樣，體驗農耕文化。魚塘專門負責派人拍照美圖，給顧客發朋友圈，最後網到的魚只要10元一斤。許多人高興地去了，一網下去就是好幾十斤魚。魚塘日銷售量從原來的500斤立即上升到10000斤，而且時間周期大大縮短，顧客體驗捕魚後既滿足又開心，批發市場也去了庫存。

後來，魚塘看門大叔講，**這個方法叫做「去槓桿改革」。**

接着不久，第四個魚塘又開張了。

受到前面三個魚塘的啟發，這魚塘釣魚免費，釣上的魚也可免費拿走。

許多人高高興興地去了，居然有人釣到了「美人魚」！然後釣魚的人和「美人魚」共進午餐，餐飲服務收入比之前釣魚收入高得多！魚塘看門大叔講，其實美人魚都是花錢請來的！

**這個方法叫做「深層次挖掘客戶需求」。**

# 知識改變命運 思路決定出路



最近魚塘開張比較多，成了熱門項目。老闆對經常釣魚的顧客講，投資魚塘太賺錢了，半年回本，一年翻倍。為了回饋老顧客，現推出會員激勵計劃，一次性投入一萬八，可享受終身會員待遇，同時享有1%股份，每年分紅五千。如果需要錢，還能轉讓股權。顧客正愁沒地方投資，這麼好的項目，不到一個上午，一百個人交了錢。

後來，魚塘看門大叔講：「老闆去年向銀行貸款20萬，一直逾期未還，今天終於還清了，欠了半年的人工也發了。」

**這個方法叫「資產證券化」。**

第五個魚塘開張當天，媒體廣泛報道。很多著名的企業家都去取經求道，魚塘老闆招架不住啦。最後只得交代：原來看門的大叔才是魚塘幕後的大股東，主導了每次變革轉型的成功。大叔在接受記者訪談時飽含眼淚哽咽着說：我以前只是個企業中層，能有今天成就。來源就是不斷的學習！

**這叫：「知識改變命運，思路決定出路」！**

## 名言10句

- 第一句：既然一切都會過去，那我們一定要抓住現在的。
- 第二句：控制不了自己，你就控制不了別人。
- 第三句：怕吃苦的人苦一輩子，不怕吃苦的人苦一陣子。
- 第四句：世界上最痛苦的事就是笑臉相迎你最討厭的人。
- 第五句：人要有着眼點；又要有落腳點。前者是戰略；後者是戰術。

- 第六句：你可以倒下，但是要記得站起來；你可以流淚，但是要記得長大。
- 第七句：對於強者，失敗是開始，對於弱者，失敗是結束。
- 第八句：志不真則心不熱，心不熱則功不賢。
- 第九句：努力就是一種成功，盡力就是一種知足。
- 第十句：人生最大的破產是絕望，最大的資產是希望。

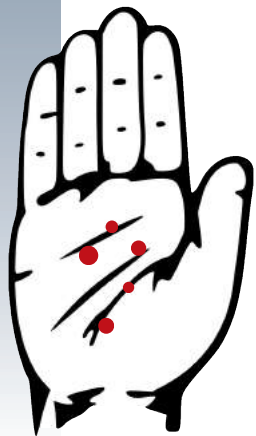


# 掌紋 [的] 奧妙 ②

## 解開健康與運程密碼

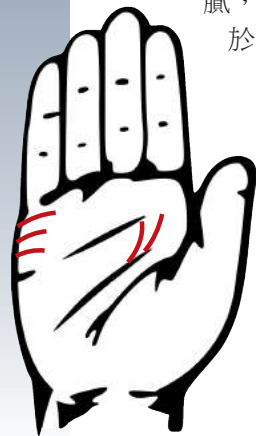
### 斑點線

斑點線則為線上生有斑點，斑點表示體內血液流動的改變。如果斑點附近在拋物線上，表示易患腦血管方面的疾病。



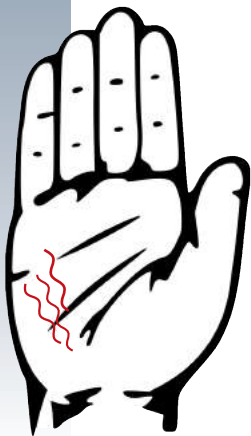
### 枝紋

分為兩條或三條的皺紋，常在基本線的前端出現，以小指指根下橫曲線較為多見。枝紋的出現越多，越細，則心思越細膩，情感富於變化。



### 波狀紋

狀如水波的線，任何線如成水波狀，表示人體機能較差，精力不足。如健康紋成波狀主肝膽易出問題，身體欠佳。



### 鏈狀紋

部分線交互串連呈鎖鏈狀的線紋，也叫鎖鏈狀線、萬歲繩線，是凌亂的象徵。除了經常出現在生命線或感情線上外，多數人在拇指的根節附近出現這種部分線。

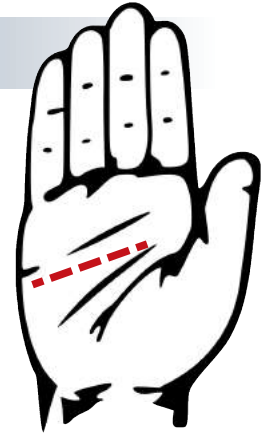
如果出現在生命線上，表示此人健康狀況較差，較為敏感，神經質。



### 破線

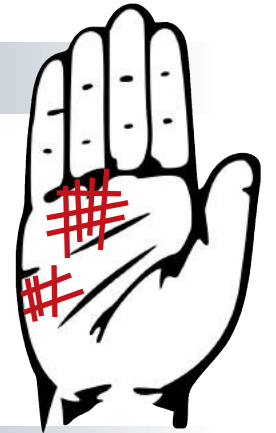
破線又稱斷續線，即掌中某條本是完整的褶紋，線的部分忽然中斷，又稱斷線。斷線意味着變化，出現這種線紋表示會產生某些變化。

在破斷的地方，健康狀況多少會受到不良影響。但如果一條線破斷，在原線未破斷處另外生出一條線的話，即有第二線的產生，而使這條線的性質與作用得以繼續維持。



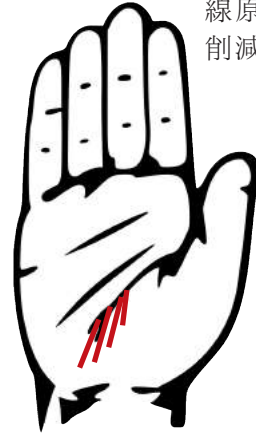
### 網形紋

方眼狀或網狀形態出現的部分線，多半出現在無名指指根附近，而手掌上有網狀的人會具有超越常人的獨特思維，心理活動比較頻繁，個性固執，但又很有個性及主見，如果出現在第二火星丘則表示動肝火。



### 流蘇線

即主線的終點處向上下或左右分出一部分的支線，成流蘇線，而使主線原有優點被破壞或削減。如生命線末端成流蘇狀，表示晚年時身體機能較差，易患小病痛。



司徒法正師傅從事道家法科風水的工作，至今累積逾三十年經驗，是江西龍虎山授籙法師，致力弘揚道家法科傳統文化及推動種生基普及化。同時也是澳門賭場金牌御用法科風水師，獲各界冠譽「運財福星」。



◀良好的閱讀習慣能促進孩子的學業，圖書館和書店的閱讀氛圍也可激發孩子追求知識

# 招讓孩子愛上閱讀

暑假是培養孩子閱讀習慣的好時機，可惜不少小朋友卻沉迷看電視、玩手機遊戲，不願花時間看書。其實孩子是否有良好閱讀習慣與家長能否掌握恰當的方法有密切關係。只要家長掌握以下六大竅門，就可以引導孩子愛上閱讀，不致浪費了悠長暑假！

## 1 營造家庭閱讀氛圍

父母愛好閱讀，家中自然有很好的閱讀氛圍，這是引導孩子愛上閱讀最好的方法。如果家長在家中不是看電視就是玩手機，是很難培養孩子閱讀興趣。此外，家長應把適合孩子看的書擺放在他們觸手可及的地方，方便隨時翻閱。最好每天有半小時至一小時固定閱讀時間，讓家長與孩子一起看書。

## 2 舉辦讀書會

邀請孩子的朋友來家中舉辦讀書分享會，推選出主持人，讓幾位孩子共讀一本書，一起探討書中人物。孩子都有表現自己的欲望，為了能多發表自己的觀點，自然會認真看書，爭取好表現。

## 3 影視輔助閱讀

若孩子愛看電視，家長可把與電視內容有關的書買回來，這樣會讓孩子覺得書本更有立體感。同時也可讓孩子看一些由小說改編成的電視劇和電影，加深其對書本的印象。

## 4 寫讀後感

孩子看完書後，家長可以鼓勵孩子把感想記錄下來；家長更可以鼓勵和協助孩子在網上開通博客，讓孩子把閱讀感受寫成文章，這樣不僅能以讀促寫，還能與有共同閱讀興趣的人進行交流。

## 5 合適的親子閱讀方法

親子閱讀方法有很多：家長和孩子分角色朗讀；故意設置懸念引起孩子的興趣等。家長不妨運用「聊書法」，例如想讓孩子看《魯賓遜漂流記》，那可以先問孩子，「你認為一個人在荒島上可以活下去嗎？」「有一個人在荒島生活了28年，你相信嗎？」輕鬆聊天可引起孩子的閱讀興趣。

## 6 把讀書融入生活

可常帶孩子逛書店，店裏濃厚的閱讀氛圍有助激發孩子對知識的渴望。此外，暑假如安排外遊，可先與孩子一起閱讀關於目的地的書籍，了解相關的歷史、地理、人文知識，把書上的知識運用到生活中。

## 預防近視3妙法



俗語說「開卷有益」，愛好閱讀固然是好事，不過在看書時千萬別忘了保護眼睛，慎防近視。

據眼科醫生提供意見，看書時只要做到以下三點，就能有效預防近視，在閱讀之餘又能擁有健康的明眸。

### 1 | 眼睛適當休息

看書40至50分鐘就要讓眼睛休息5至10分鐘，休息的方式以眺望遠方、或者是離開椅子走動為佳。看書的姿勢要端正，眼睛與書本之間應保持35至40厘米距離，不能躺着、趴着或邊走邊看書。要選擇在光線充足的環境下閱讀，不能在陽光直射下或暗處看書。

▶姿勢不正確、長時間盯着電子屏幕都會導致近視

### 2 | 適度使用電子產品

近年電子書籍盛行，不少人會用手機、電腦閱讀電子書，但切記每閱讀30分鐘就應該休息5至10分鐘。同時，電子螢幕周圍不宜過暗或過亮，以免眼睛疲勞。螢幕字體應盡量放大，減少眼睛的負擔。電子螢幕畫面應調整至最清晰，且亮度適當，不要有反光。

### 3 | 均衡營養

營養均衡是維持視力正常的必要條件，尤其是8歲以下的孩童，視力尚在發育的階段，一定要有均衡的飲食，不能偏食。其中，維生素A和視網膜的感光有直接關係；維生素B能促進視覺神經健康。因此，平時一定要攝取充足的蔬菜水果和魚類，如紅蘿蔔、菠菜、深海魚類等。

◀合適的親子閱讀方法能讓孩子有事半功倍的閱讀效果



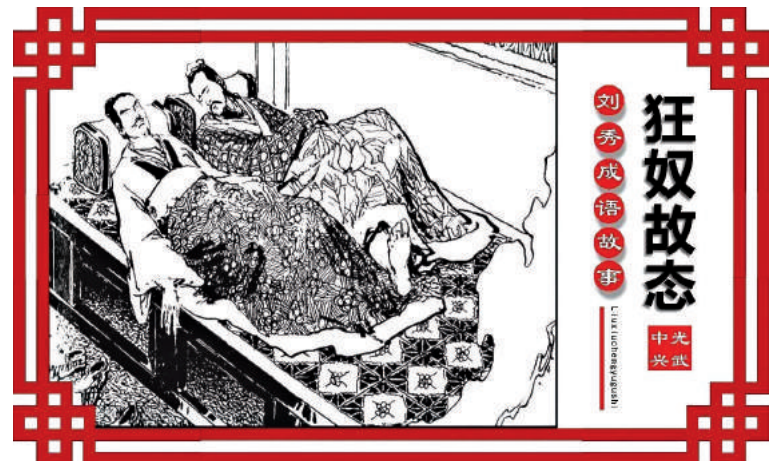
# 睡覺把腿放皇帝身上

▼嚴光睡覺時把腿放在光武帝身上



▶劉秀

## 没事



本版主持：古語云：伴君如伴虎。權傾天下的皇帝不少都喜怒無常，一言不合就龍顏大怒，有人就得遭殃。然而，漢代有一人，完全不把皇帝放在眼裏，不僅與皇帝同睡，更在睡時把腿放在皇帝身上。此人就是被稱作「狂奴故態」的東漢著名隱士嚴光。

嚴光，字子陵，年輕的時候就有很大的名聲。他與後來成為光武帝的劉秀是同學，兩人在少年時代結下了深厚的友誼。後來，天下大亂，嚴光回到餘姚隱居，而劉秀則投身於征戰之中，而後統一天下，做了東漢開國皇帝。

一朝登天的光武帝仍然不忘當年的老朋友，下令繪製嚴光形貌，派人四處尋訪他。後來齊國上報說：「有一個人反穿着羊裘在湖澤中釣魚，長得很像嚴光。」光武帝遂派人準備了小車和禮物去請他，請了三次才請到，當下安排在京師護衛軍營住下，供給床褥等用具，宮中御廚每天早晚供給酒食。

大司徒侯霸與嚴光是老相識，便派人送信給嚴光說：「侯公聽說先生到了，一心想立刻就來拜訪，限於朝

廷的有關制度不便，所以不能來。希望能在天黑後，親自來向你表達歉意。」嚴光不說話，將書簡直接扔回給信使，並回道：「君房（侯霸的字）先生位居三公，懷仁心為天下愛是好事，但若拍馬屁、看人臉色辦事，那可就要身首異處了。」侯霸看完信後，封好了再上給光武帝。光武帝笑着說：「這傢伙那麼狂，還是老樣子。」

話雖這麼說，光武帝當天就親自來到嚴光居住的館舍。當時嚴光正在午睡，光武帝就進了他的臥室，摸着嚴光的腹部說：「唉呀，嚴子陵，就不能幫我做點事嗎？」嚴光睡着不回，過了陣，才睜開眼睛說：「過去唐堯這般聖明的君主，巢父、許由聽說他要授予官職尚且去洗耳朵。讀書人本各有志，何以要強迫別人到

做官的地步？」光武帝見說不動他，便嘆息着離開了。

光武帝並不死心，又請嚴光到宮裏去，向他請教治國之道。嚴光滔滔不絕，口若懸河。兩人一直談到深夜，光武帝留嚴光同床睡覺。嚴光也不推辭，躺在床上，又開雙腿，沉沉入睡。睡到半夜，竟把一條腿擱到皇帝身上。有趣的是，第二天太史奏報：「臣昨夜仰觀天象，發現有客星沖犯帝座甚急，恐怕於萬歲不利，特進宮面稟。」光武帝沉思片刻，忽而恍然大悟，哈哈大笑道：「哪裏是什麼客星沖犯帝座，是朕與好友嚴子陵同床而眠，他的一條腿擱到了朕身上了。」

光武帝十分欽佩嚴光的人品才學，要他擔任諫議大夫，但嚴光不肯屈意接受，回富春山過着耕種生活，後人把他垂釣的地方命名為嚴陵瀨。建武十七年，又一次徵召他，嚴光還是沒有去。

後來嚴光卒於家中，享年八十歲，葬於富春山。光武帝下詔郡縣賜錢百萬、穀千斛安葬，墓在陳山（客星山）。桐廬縣有嚴子陵釣台，餘姚有嚴子陵祠、客星山、客星橋、客星庵、高風亭、「高風千古」石碑坊、故里碑亭、子陵亭等遺跡、紀念物。

對於嚴光的淡泊名利，後世有不同看法。相傳後世有一位上京考功名的秀才，路過嚴子陵的釣台，便題一首詩說：「君為名利隱，我為名利

來。羞見先生面，夜半過釣台。」這便是對其淡薄的隱士生活表示稱讚，但也有人對他提出極其嚴厲的批評：「一着羊裘不蔽身，虛名傳誦到如今。當時若着蓑衣去，煙水茫茫何處尋。」這是說，嚴子陵反披羊裘去釣魚，分明是故意沽名釣譽，要等漢光武來找他，以此作為成名的手段。如果真想逃名避世，當時只着一般漁人所穿的蓑衣斗笠去釣魚，誰又知道富春江上多了一位漁人便是嚴子陵呢？孰是孰非，還真是見仁見智了。



▲嚴子陵釣台



▲嚴光羊裘垂釣

## KOWLOON

## 4大打卡好去處

今時今日，人人一手機在手，隨時隨地影張靚相放上facebook、IG「呢like」已成為生活的一部分。不過，要影到吸睛靚相，除了主角之外，背景也很重要。今期《龍週》就帶大家搵下九龍區四大熱門打卡靚位啦！



◀淡藍色時光隧道位於樂華南邨停車場天台

樂華南邨有條「神秘隧道」？說的是邨內停車場天台以藍色圓圈為設計特點的涼亭，遠看以為是一幅普通圓形設計的淡藍色水泥牆，但走近一點，一個個藍圈形成獨特視覺效果，加上光影折射，正面拍攝過去猶如穿越時光隧道，帶點神秘感，難怪成為近年不少文青的影相勝地。



●前往方法：港鐵觀塘站A出口，裕民坊舊麥當勞前轉乘22M小巴，約10分鐘到達

## 1 觀塘樂華南邨

## 2 黃大仙彩虹邨

作為香港最早期興建的公共屋邨之一，彩虹邨雖然有點殘舊，但每幢大廈外牆都塗上彩虹七色，形成了彩虹牆面，獨特設計不但配合邨名，更造就了繽紛的配色構圖，隨便一影都能拍出美照，吸引大批年輕人甚至遊客聞風而至。不說不知，原來彩虹邨的設計曾於1965年榮獲香港建築師學會銀牌獎，是本港首項建築獎項！

●前往方法：港鐵彩虹站C3或C4出口，行至停車場天台見到籃球場即為最佳拍攝地



▲彩虹邨停車場天台為拍攝熱門地，注意天台遊樂場設開放時間



有40年歷史的南山邨，早年因拍攝《烈火雄心》而出名，近年則因其濃厚的懷舊感而吸引年輕人到訪。綠白色的南山邨建築予人和平的感覺，位於街市頂樓小公園空地上的舊式圓拱攀爬架，被冠以「彩虹橋」美名。影相時三面被密密麻麻的大廈包圍，視覺效果對比強烈。除了「彩虹橋」外，屋邨周圍亦有不少顏色艷麗的壁畫，同樣是拍照的好背景。

●前往方法：港鐵石硤尾站B2出口，沿大坑西邨前行約10分鐘

▶邨內周圍有不少中國風的艷麗壁畫

▼南山邨「彩虹橋」吸引不少人來取景拍攝



## 3 石硤尾南山邨

## 4 觀塘偉業街天橋

位於牛頭角與九龍灣之間的偉業街天橋，由於是電影《志明與春嬌》的取景地之一而廣為人知，所以又被戲迷稱為「志明橋」。天橋由外看是Z形，但轉角位很多，一格格通風窗口的設計，仿如一節節火車車卡，配搭藍、粉、黃三種清新色調，名氣加上特別的設計都令這條天橋成為熱門拍攝地。

●前往方法：牛頭角港鐵站B6出口，望到絲寶國際大廈後，過右面馬路直行，約15分鐘路程

▼電影《志明與春嬌》曾在偉業街天橋取景，並因此而被命名為「志明橋」



## 注意

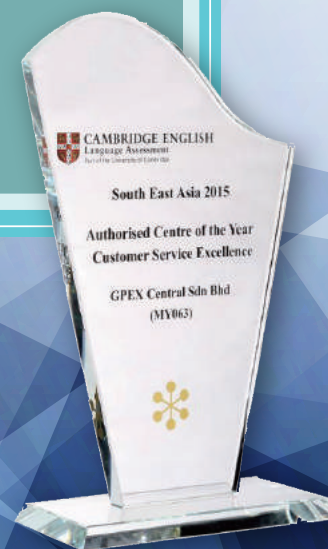
- 民居附近影相要保持安靜、整潔，切勿擾民。
- 天橋影相要注意安全，千萬不要攀爬橋身。
- 在陽光充沛的日子影相顏色會更為突出。

# GPEX 是劍橋大學英語考試局委任的官方考試機構 向全世界證明您的英語水平

## 歡迎教育中心成為我們的合作夥伴

GPEX 是劍橋大學英語考試局委任的官方考試機構，在香港提供一系列的劍橋英語考試及國際英語教學專業證書，幫助學生及老師向全世界證明他們的語言能力及教學專業。

學生	老師
<ul style="list-style-type: none"><li>• YLE Pre-A1 Starters</li><li>• YLE A1 Movers</li><li>• YLE A2 Flyers</li><li>• A2 Key (KET)</li><li>• B1 Preliminary (PET)</li><li>• B2 First (FCE)</li><li>• C1 Advanced (CAE)</li><li>• C2 Proficiency (CPE)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• TKT</li><li>• CELT-Primary (針對小學老師而設的教師培訓與認證)</li><li>• CELT-Secondary (針對小學老師而設的教師培訓與認證)</li></ul> <p>**讓我們幫您打造國際認證英文師資團隊! **</p>



劍橋英語證書考試是全面而深入的考試。它讓英語學習的過程更愉快、更有效、更有回報。我們遵循獨一無二的方法，鼓勵您持續學習，並制定一條幫您提高語言技能的清晰道路。我們為校園、通用、高等教育和職場等不同領域專門設計了不同系列的證書。

## 今天就聯絡我們登記考試吧!

本版主持：「本來無一物，何處惹塵埃。」用這句詩形容貴州被稱為梵天淨土的梵淨山，再合適不過了。炎炎夏日，當各地溫度高達三、四十度時，梵淨山依然保持着25度左右，像是一片與世隔絕的仙地。最近，梵淨山成功申遺，列入世界自然遺產名錄，令越來越多的人知道它的神奇。今日小編就奉上一份「佛系攻略」，大家閒暇時去一趟梵淨山，撇開世俗煩惱，回歸自然的寧靜。

▼梵淨山

# 清涼一夏 遊佛系梵淨山

2018年7月2日，在麥納麥召開的第42屆世界遺產大會上，銅仁梵淨山獲表決通過，成功列入世界自然遺產名錄。梵淨山成爲我國第53處世界遺產、第13處世界自然遺產，世界自然遺產總數超越之前並列的澳洲和美國，獨居世界第一。世界自然保護聯盟

(IUCN) 認爲：梵淨山滿足了世界自然遺產第十條（生物多樣性）標準，展現和保存了中亞熱帶孤島山嶽生態系統和顯著的生物多樣性。

梵淨山海拔2572米，不僅是貴州的第一山，更是武陵山脈的主峰。大自然造就了梵淨山的奇

異風光，而佛教則揚名了梵淨山的靈山秀水。在明朝萬曆以前，梵淨山作爲「彌勒道場」，早已聲名遠播。與普賢菩薩道場的峨眉山、文殊菩薩道場的五台山、觀音菩薩道場的普陀山以及地藏菩薩道場的九華山並列爲中國五大佛教名山。

## 承恩寺：世界上最險峻的寺院之一

承恩寺原名上茶殿，是梵淨山的金頂正殿，始建於明初，由明高僧妙玄長老開山，清時由隆參法師重修，光緒帝封爲「敕賜承恩寺」，至今已有五百餘年的歷史。承恩寺原主體建築佔地1250平方米，築

有石牆環繞，坐北向南。分爲前、後兩院，兩院之間有拱形石門通連。前院房舍列在左右兩邊，相互對排，左右各有房6間，共12間。2009年在原址重建，靈普法師率衆熏修，復建道場。



▲承恩寺



## 四大皇庵、四十八腳庵

梵淨山自成爲彌勒道場以後，佛教大興，創修寺廟，建製庵堂成風。歷史上梵淨山數百平方公里的區域布滿寺廟，僅梵淨山主峰山麓就有「四十八大腳庵」。上山的四條主路各有一朝廷封賜的皇庵，東有天馬寺，南有坎梅寺，西有護國寺，北有天慶寺，統稱「四大皇庵」。梵淨山佛教在明朝最爲興盛，據說這與李太后有其深厚的因緣。傳說在明朝，李太后親居此山修行，且重以銅鑄釋迦、彌勒佛像各一尊，置於金頂之上的釋迦殿與彌勒殿，更添金頂佛光。



▲萬米睡佛

## 神奇的自然景觀：萬米睡佛

從棉絮嶺，可以看到梵淨山一大奇觀——萬米睡佛。該佛呈現北東至西南走向，以一組雄偉的造山之勢，莽莽起伏，蜿蜒數里，盡顯真佛之身。萬米睡佛又爲佛中佛，佛

頭三個、座佛兩尊，寓意「五福臨門」，且長達萬米，極像大肚彌勒，爲世界之最，千百年來，當地百姓把梵淨山稱作「大佛山」，山即是一尊佛、佛即是一座山。



▲佛光幻影

## 天象奇觀：佛光幻影

佛光幻影是梵淨山特有的天香奇觀，每逢雨後初晴的上午9時前或下午4時後，在與太陽相對的雲霧中出現五彩光

環，中嵌人影，人動影動。在火光照耀的夜晚，濃霧中還會出現比人高大數十倍的投影，即幻影。

## 萬曆皇帝母親於此 「肉體成聖，白日飛升」

據傳，明萬曆年間，神宗皇帝朱翊第九個妃子（人稱九皇娘）因避禍攜皇子從京城來到梵淨山削髮爲尼。她在修行期間，濟困扶危，愛老憐幼，爲老百姓做了許多好事，修成正果，「肉身成聖，白日飛升」的傳說至今在梵淨山下流傳。

從金頂險峻的寺院，到自然形成的萬米卧佛，從源遠流長的佛教文化，到民間神奇的故事傳說，這座佛教名山，是否已經讓你心動？

# 政府首引《社團條例》

## 擬取締香港民族黨

九七回歸後，警方首次引用《社團條例》第8條，建議保安局禁止「港獨」組織「香港民族黨」運作。當局強調，有關做法合理，任何破壞國家主權等行為均視為「紅線」，不可觸碰。

保安局局長李家超在7月17日親自召開記者會，解釋有關做法。他指出，警務處助理社團事務主任建議根據《社團條例》第8條(1)(a)行使賦予保安局長的權力，作出命令禁止「香港民族黨」運作。而有關建議是基於維護國家安全或公共安全、公共秩序或保護他人的權利和自由的需要而作出。

### 詳列民族黨51項「罪證」

「香港民族黨」可於21日內、即下月7日前申辯，其後保安局長將作決定及刊憲。若該黨不服，可在收到命令後30日內向特首會同行政會議上訴，屆時可確認、更改或撤銷有關命令。

被問到「香港民族黨」過往行為如何危害國家安全時，李家超以不影響該黨申述為由不作回應。但根據「民族黨」在網上公開保安局的近千頁文件，當中列出「民族黨」51項「罪證」，顯示該黨過去兩年不只是口頭鼓吹「港獨」，還有九項「實質行動」，「有組織、有計劃」地推動「港獨」。

例如，「香港民族黨」召集人陳浩天曾提出滲透政府各部門和警隊；積極與海外的分離組織建立聯繫；向本地大學及院校提供「港獨」標語。另外，「民族黨」也在不同場合提到會採取手段達成「港獨」，包括當其他手段無效時會使用武力。

### 最高可被判監禁3年

警方認為，陳浩天作為「香港民族黨」召集人「不是單純政治表態」，而



是「有活躍行動去執行其政治理想，實踐『港獨』的目的」，強調禁止「民族黨」運作有強烈和迫切的需要，同時有充足的法律基礎。

根據《社團條例》，若最終命令經刊憲後，「香港民族黨」將被列為非法社團，任何人以「非法社團」幹事或成員身份行事或參與其社團活動均涉違法，可被判監禁1至3年，罰款2至10萬元。

陳浩天回應時聲稱，未決定會否在21日限期內申述抗辯理據，需與律師商討，並揚言自己的「港獨」立場從來都不會變。

### 警方列9項具體行動

- 1 2016年8月5日「港獨」集會，陳浩天聲言支持「港獨」的人要滲透政府各個部門、警隊，獲得情報。
- 2 提供「港獨」橫額給大專院校，於2016年的國慶日懸掛。
- 3 2016年8月13日，宣布推出「中學政治啓蒙計劃」，聲稱逾80間學校參與。
- 4 自2017年7月開始，出版3期「眾議」播「獨」。

5 2016年11月，陳浩天在日本出席「南蒙古大呼拉爾台」成立大會，聲稱與蒙古、西藏、新疆、「東突」、台灣等獨立「組織」建立聯盟。

6 陳浩天參選時表明要「宣揚香港獨立理念」，「以民意代表游說本地商賈及外國使節，爭取外國支援」。

7 陳浩天2016年4月12日出席電台節目時，表明爭取「獨立」時若要流血才能得到自由，這樣就只能流血。

8 透過網絡籌款及招募。

9 在全港至少17個場合擺設街站，又出席會議及論壇宣傳「港獨」思想。



▲本港有團體發起集會，支持禁止「香港民族黨」運作



▲「香港民族黨」召集人陳浩天多次到學校外向學生派發「港獨」宣傳品

▶李家超指計劃首引《社團條例》，取締「香港民族黨」

