

港人專刊十
MAY 2023

《獅子精神》
淋漓淋漓



大紀元
EPOCH TIMES

大紀元

EPOCH TIMES

英國大紀元港人特刊是雙月刊，
可在大紀元週報發行點免費獲取，
還可在英倫生活網閱讀電子版

特刊投稿：
ukoffice@epochtimes.com

特刊廣告：
uk@epochtimes.com

獲取特刊：
uk@epochtimes.com

英國大紀元週報每週四發行，
可在各地中國超市免費獲取

週報網上訂閱：
subscribe.dajiyuan.co.uk

週報訂閱/廣告：
Emily@epochtimes.com

【紀元英國】

<https://bit.ly/2ExpNxK>
[@epochnewsuk](https://www.linkedin.com/company/epochnewsuk)
<https://t.me/EpochNewsUK>
[@EpochNewsUK](https://www.facebook.com/EpochNewsUK)
乾淨世界 <https://bit.ly/3CZiJph>

贊助大紀元：
donation.dajiyuan.co.uk

英倫生活網：
uk.epochtimes.com

大紀元總網：
epochtimes.com

英文大紀元：
TheEpochtimes.com

英國大紀元報社地址：

Epoch Media UK
83 Victoria Street
London SW1H 0HW
電話：0203 485 4150
電郵：uk@epochtimes.com



封面圖片《獅子精神》
作者：淋漓淋漓
油彩布本 51×41cm, 2023

CONTENT 目錄

- 3 香港人抉擇
- 4 港媽育6子女 移民比利時
- 6 重現君權神授的英王加冕禮
- 9 居英港人慶祝英王加冕
- 10 難民到政治難民
- 12 願海內外港人繼續問津
那個被承諾了的香港
- 14 【傭仔澳洲日記】
我最思念香港的是……
死而復生的香港人同學會
- 16 代表香港的圖騰
- 17 在英求職 4大疑問
- 18 覆蓋全英「漂書」平台
港人辦網上圖書館

港僑協會專版

- 20 英王加冕感言
- 21 悼念 Neil Jameson
- 22 由心而舞 神韻中國古典舞藝術家秦歌
- 24 法輪功創始人李洪志大師發表
《為什麼會有人類》
- 26 讀李大師文章：讓我思考 推動我做好人
- 27 讀李大師文章：聖人為末世人類指明方向
- 28 倫敦 Battersea Power Station 地段優越 價錢離地
- 30 內房真正危機乃「無人買樓」
- 31 英國經濟：從英女王到查理斯三世的變化
- 32 Cornwall的夏日歡樂時光
- 36 想種木蘭花？這些品種你要了解
- 38 情感忽視與虐待 極容易毀掉孩子
- 40 一療法讓抑鬱減少四至六成
- 42 鑒別鎖匠真假 慎防受騙
- 43 英國最低薪金上調 有效工時點計算？
- 44 歎英式奶茶 倒茶先還是倒奶先？
- 46 With Rights Deprived
It Is the End of Hong Kong
- 47 Pro-Democracy HK Lawyer Receives
Gwangju Prize; Beijing's Demand for
Revocation rejected



做下來的人？

還是離開香港，

在「自由」的國度裡建立新的家園，

開始新生活？

抉擇 香港人

文 | 黃偉國

2020年7月，《港版國安法》通過，一國兩制下的香港消失（1997-2020），港人治港，高度自治下的一國兩制，原來只是一場政治鬧劇，經歷23年終於告一段落。從這一刻開始，香港人要抉擇究竟要做下來的人？還是離開香港，在「自由」的國度裡建立新的家園，開始新生活？

想到這裡，一首20世紀70年代末的香港流行歌曲，似乎解答了離散港人心中的疑惑，先簡略介紹這首歌的背景資料。

《抉擇》作詞黃霑，作曲顧嘉輝，林子祥主唱，來自1979年出版的同名唱片，同時也是同名的無線電視劇主題曲。這首歌曾經被選為香港歷史博物館的舊常設展「香港故事」中，最後一個部份「1841至1997年中港關係回顧」中介紹六七暴動後直至1975年為止，由展示香港節、工業化、廉政公署成立至大型基建落成時所選用的背景歌曲。

《抉擇》一劇以越南華僑難民坐船逃亡到香港為開始。故事講述他被香港的漁民救起後來到香港的一連串遭遇。原來他在越南原是銀行貸款員，與妻及兒子乘船偷渡，本來打算到菲律賓後轉到美國，可惜在海難期間與妻兒失散，二人生死未卜。即使他最終獲救，但在他的心中，香港是他心目中的家？還是只是中途站最後到美國生活？在最後一幕，男主角現身於舊的啟德機場，離開香港乘坐飛機到美國。

《抉擇》一劇正反映1970年代中至末期香港與越南之間的歷史，1975年越戰結束後越南勞動黨，即越共成功統一越南，南越人為了逃避新政權的迫害或逃避兵役，紛紛乘坐小船爭相離開越南。許多時船民即使成功離開越南海岸，在大海上仍需面對惡劣天氣、疾病、饑餓和海盜的威脅。聯合國難民署曾估計約有20萬至40萬名逃離越南的船民死於海上。據不完全的統計，逃出越南越洋尋求庇護的船民中，有七成葬身大海之中。而劇中的男主角，正是少數能夠死裡逃生的難民。

雖然網民透過YouTube平台能夠重溫這一套經典的電視劇，但不少網民留言批評劇本寫得差、情節混亂又不合邏輯，當中提及越南難民部份，全劇竟然連一句越南話對白都沒有。再看《抉擇》的編導，其中一個竟然是杜琪峰！在本屆柏林影展中，杜Sir以廣東話大聲疾呼：

「電影永遠在前鋒位置，如果有極權時，人民失去自由時，電影通常首當其衝，好多地方都會係咁，一定係停咗你嘅文化。電影文化係直接入觀衆入面，所以獨裁者通常對付嘅，一定係電影。我覺得香港……No, sorry……我覺得全球爭取自由嘅國家同人民，都要支持電影，因為佢會代你發聲」。

也許1979年時的杜琪峰，永遠不會想像到自已有機會身處獨裁專制，而且更是沒有創作自由、表達自由的現實環境之中，更想像不到的是當年參與製作，以越南難民為故事主題的電視劇，到了今日不少香港人因為國安法而引致政治環境迅速惡化，自由更被消滅，結果離開香港，與當年越南難民的處境，實有異曲同工之處。

對於離散港人如何緬懷過去故鄉及展望未來新家園的生活？我想這首歌已經提供了答案！

《抉擇》

幾多往時夢 幾許心惆悵
別了昔日家 萬里而去
心潮千百丈

收起往時夢 拋開心惆悵
任那海和山 助我尋遍
天涯各處鄉

闖一番新世界 挺身發奮圖強
要將我根和苗 再種新土壤

就算受挫折也當平常 發揮抉擇力量
再起我新門牆 似那家鄉樣

闖一番新世界 挺身發奮圖強
要將我根和苗 再種新土壤
就算受挫折也當平常

發揮抉擇力量 再起我新門牆
勝我舊家鄉





姐姐 Alyssa
抱弟弟啲啲



5個孩子

「其實做了媽媽之後，就容易變得快樂，你看到他們一起玩，姐姐、哥哥會幫弟弟，弟弟又聽姐姐的話，看著他們成長，你已經覺得很滿足！」如今育有5個孩子的港媽 Hebe，挺著懷胎8月的大肚子，望著玩耍的孩子們，臉上露出了滿足的微笑。她這個月即將迎來第6個孩子，原本她認為5個小孩已經足夠，第6個孩子的到來全然是意外，但她與比利時丈夫都相信，任何一個孩子的來臨都是「天賜禮物」，要心懷感恩迎接每一個新生命的到來。

港媽育6子女 移民比利時

相信孩子是「天賜禮物」

文 | 曾蓮 圖 | 受訪者提供

14年前，Hebe 在網上認識了25歲的比利時男孩 Michael，兩人的感情迅速升溫，Michael 決定辭工到香港與她會面，半年後「閃婚」並誕下一女。Hebe 那時24歲，生了孩子後決定做全職太太照顧家庭：「我們都享受結婚生子的過程，我的丈夫是很顧家的男人，我們都認為是對的時間遇到對的人！」在港居住8年育有3兒女後，Hebe 意外懷上雙胞胎，2017年決定移民比利時。隨著孩子一天天長大，Hebe 在照顧孩子之餘也有了自己的事業——手工烘培客製化的糖霜曲奇，她還進入社區學校上法語課，逐步融入當地社會，生活漸入佳境。

從未想過放棄任何一個孩子

今年4月，聯合國人口基金（UNFPA）最新公布的年度「世界人口狀況」報告，香港女性的生育率屬全球最低，平均每人僅生育0.8個孩子，當中有經濟形勢、房地產價格高昂、教育等社會因素，亦有當下女性對於婚姻和生育觀念的改變。在當今社會，要養育6個子女是一件頗不容易的事。在 Hebe 心中，養育兒女是家庭的責任：「無論在甚麼情況下發現我懷孕，我跟 Michael 都有共識，一定要生下來養大，沒有一刻想過墮胎，這都是我們的責任，有 BB 就是天賜的禮物。」

Hebe 在香港生下三個孩子，有第一個孩子時是與香港的父母同住，到有了第二、三個孩子後就搬出到兩室一廳的公寓居住。Hebe 描述在港照顧三子

女的生活：「那時候住東涌，一家五口居住空間也比較狹小，還好樓下有個花園，可以給小孩到樓下跑一跑，好在那時候他們還小，所以佔的地方不是很大，再長大一些就不夠住了。」當時丈夫 Michael 需要打兩份工養家，生活壓力也較大。Hebe 沒有請傭人照顧，主要原因是她認為自己教育會更好，而且家中的空間不大，未能提供足夠的房間給傭人居住。

原本 Hebe 認為養育三子女已足夠，沒想到她再次懷孕，一查是一對雙胞胎，這讓她又驚又喜：「開頭真的很驚嚇，因為我跟丈夫的家族都沒有試過有仔仔（雙胞胎）。當時就知道香港沒辦法繼續住了，必須要移民。但是之後就覺得兩個寶寶在肚子裏，有一種很奇妙的感覺。」在檢查出懷孕後，Hebe 一家只用了三個月的時間準備移民：「那次走得很急，因為如果肚子太大就未必能上到飛機，我們知道在香港那麼擁擠的環境和經濟壓力下，很難養育5個小孩，所以我們當即就決定搬去比利時生孩子。」

Hebe 描述，比利時政府十分鼓勵生育，每生一個孩子就有約1萬港元的補貼，每個孩子每個月都有約2,000港元俗稱「牛奶金」的生活津貼，讀書期間都有補貼，直到孩子出來工作才停。公立學校免學費，多孩家庭還減稅，這些都是香港沒有的福利。令 Hebe 欣慰的是，疫情期間 Michael 可以在家工作，福利也沒有減少，不需要浪費時間在路上，陪伴孩子的時間更多，也減輕了她帶孩子的負擔。對於疫情期間的生活，她認為不太有影響：「這邊疫情對我們影響不算太大，孩子不需要上網課，仍然有正常的社交生活，這對他們的身心健康都是比較好的。」



意外再懷孕 靜待第六個孩子降臨

移民比利時 5 年，雙胞胎兒子健康成長，將讀小學，大女兒 13 歲可以升讀中學，Hebe 漸漸習慣、融入當地生活，覺得可以鬆一口氣時，再次有小天使降臨。當她發現懷上了第 6 個寶寶時她最初有些情緒低落：「經過疫情 3 年，我都沒有機會回家看父母，去年十月我本來想回香港探親，還有很多很多的計劃，就發現有孩子了，好像一切都再次打亂了我的計劃。」但她很快就收拾好心情：「我很感激我的丈夫，在得知我再有小孩時，主動承擔了家中大部份的家事，在生活上很貼心地照顧我，我所有的出行他都會接送，為了早一些下班回家照顧我，有段時間他選擇凌晨 5 點起床去公司工作。」

令 Hebe 感恩的是，五個孩子知道會有一個小妹妹降臨，都非常高興，每天都要摸她的肚子，每天上學前都會揮揮小手：「拜拜媽媽！拜拜妹妹！」13 歲的姐姐也很願意幫忙，當她看到母親疲憊時，她甚至會主動承擔接弟弟回家的任務。丈夫和孩子們所做的一切，Hebe 都看在眼里，甜在心中。在今年母親節來臨之際，Hebe 一家很快要迎接第六個孩子，他們都十分期待新生命的到來。

糖霜曲奇成副業 學習法文融入當地

比利時的官方語言是荷蘭語、法語和德語，Michael 家人所在的小鎮 Court-Saint-Étienne 屬於法語區，英語在當地並不管用，即使到醫院看病，醫生也不太會講英文。而且小鎮的交通不便，任何出行都要靠駕車，Hebe 來到後就好像自己變成了「殘障人士」，聽不懂也不能自由出行，沒有辦法獨立外出和生活。

Hebe 講述：「剛剛來到很陌生，我不懂法文，很多事情都要依靠奶奶（家婆）和老公，我好像廢人一樣，只能待在家裡。三個孩子的學業也要靠奶奶照顧，例如老師會跟家長談學生的情況，但是我都聽不懂，都要靠奶奶翻譯給我聽，有一段時間我真的很沮喪，感覺自己沒有盡到當媽媽的責任。」她認為這個過程需要克服自己的心理，從熱鬧的香港搬到寧靜小鎮，一切都要從新學起，「耐得住寂寞」是首先要面對的挑戰。

有一年回香港，Hebe 希望可以學習一些手藝，她學習了織花和糖霜曲奇，後來發現自己對製作糖霜曲奇興趣更大：「回到比利時，我會畫一些有趣的圖案，做給我的小朋友吃，他們很開心，會送給同學，學校的孩子們都很喜歡，他們學校有活動啊、同學生日啊，我的糖霜曲奇就是很好的禮物，我也越做越有信心。」漸漸製作糖霜曲奇就成了她的一項副業，在帶孩子之餘她就會開網店做曲奇，與客人溝通的過程讓她很開心：「一個人在外國，其實很難有甚麼事情讓大家認同你，透過這個小小的生意，我可以接觸到不同的人，認識一些當地人，又可以練習一下我的法文，雖然不是甚麼賺錢的生意，但我很享受這個過程。」

過去的幾年，Hebe 的生活語言完全靠日常交流溝通來學習，直到去年，

Hebe 決定報讀當地的法文課程，每個星期要上三日的半日課堂。她首先報讀初階課程，老師用全法文授課，班上總共有 10 名學生，屬於小班教學，學生大部份來自烏克蘭，還有來自摩洛哥、越南和中國的同學。她講述，自從烏俄戰爭後，比利時就多了很多烏克蘭人。學習法文期間，她開始認識了一些新朋友，拓寬了自己的生活圈子。學習法語期間正值 Hebe 懷孕，她並沒有因為有身孕並要照顧家庭而放棄學習，直到懷胎八月都堅持到最後一堂課。「在結課時，我還親手為老師和同學做了熊寶糖霜曲奇，寫上他們的名字，他們超開心，都說捨不得吃！」

當下的移民潮，越來越多的港人移居外地，都和 Hebe 一樣要重新適應新的環境，步入新生活。Hebe 寄語：「我覺得那些從零開始的香港人比我勇敢得多，我至少剛來到還有先生和他的家人照顧，但是他們一切都要自己起步。不論如何，我覺得都不要忘記自己選擇移民的初衷，到了外國一定有不如意之處，不要一直與香港比較，學會包容和接納，就可以慢慢適應新的環境！」◇



自家製可愛的蒸包

港媽在比利時帶5孩日常生活

自家製糖霜曲奇

家庭合照

女兒畢業

重現 君權神授 的英王加冕禮

文 | 楊穎宇

「加冕」對於香港人並不陌生，甚至有點膩了。不是嗎？自1973年起，無綫電視主辦的「香港小姐」競選，每年的冠軍佳麗都會進行「加冕」。換言之，一個國家於新王繼位才有一次的加冕，香港人每年都看得到，而且同樣備有王冠、權杖、寶座等「聖物」，所以「加冕」並不罕見。此風在中國大陸更甚，「加冕」一詞走入了尋常百姓家，人生重大慶典如大學畢業禮、婚禮，甚至入住dream house，都說成是「人生加冕時刻」。這是「crowning moment」西諺東傳的結果。

就算放在西方文化脈絡觀察，加冕似乎也不及從前般神聖。例如蠶豆先生的《特務戀J》電影中，法國商人蘇華篡奪英國王位，戀J為了阻止，便大鬧加冕禮，主持儀式的坎特伯雷主教甚至被他脫下底褲驗明正身，在鏡頭前露出大大的臀部，加冕用的聖愛德華王冠亦被拋來拋去。一輪混戰後被加冕的竟變成戀J，然後由他以國王身份下令逮捕蘇華收場。加冕之所以「去神聖化」而成為幽默諷刺的對象，可以追溯到拿破崙。據說1804年在其加冕禮上，他從原本主持儀式的教宗皮烏斯七世手中搶過王冠，自己給自己加冕，從而動搖了「君權神授」的傳統。

因此，當歐洲的君主制國家紛紛放棄加冕時，英國查理三世的加冕禮反而變成了一種文化衝擊，復古味道甚濃，因此為全球所矚目。必須指出，就算在仍然實行加冕禮的英國，新王在加冕禮前已能完全履行君主的權力。例如著名的「不愛江山愛美人」愛德華八世，加冕前已出訪希臘、土耳其、加拿大等地；因堅持迎娶美國已婚婦人辛普森而決定退位，共計在位326日。

既然已經掌權，為何還要加冕？一來，這是順應傳統，但更重要的，這是確立「君權神授」的重要一步。有人說，整個儀式像一場話劇，但更準確的，應該說是一種「重演」(reenactment)。儀式重演二千多年前《聖經》那一幕，即祭司撒多(Zadok)膏立大衛之子所羅門為王，以標誌上帝對所羅門統治以色列的認可。這一幕象徵英國的君權為上帝賦與，合法且神聖。



聖愛德華王冠
St Edward's Crown

不單如此，加冕禮上的儀仗用品，都被視為聖物。保存於倫敦塔內守衛森嚴的窩打老大樓內的王室寶物中，最重要的自然是加冕用的聖愛德華王冠。相傳它是懺悔者愛德華(Edward the Confessor)所用，後來他封聖後該冠亦隨之成為了聖物。17世紀英國內戰，該冠以及其他聖物被共和分子所毀，至查理二世復位後方重新仿造，仍命名為「聖愛德華王冠」，仍視之為聖物。現存的版本自1661年使用至今，已有三百多年歷史。少數沒有被毀的聖物包括用作盛載聖膏的加冕匙(coronation spoon)，可追溯至十二世紀。





進行加冕禮的場地西敏寺，已有一千年歷史，王室大婚、新王加冕都在這裏舉行。以加冕而言，已有四十個君主在這裏舉行儀式，查理三世自然不會例外。今日科技先進，全球觀眾除了可以在網上觀看加冕直播外，還可以從官網下載「禮儀程序」(order of service) 全文，所有細節包括每個人所講的每一句話都記錄在此。

認證

若細心觀察，不難發現，加冕禮是一個「來回聖殿又折返人間」的過程，一步一步將儀式推向授冠的高潮。

按照「禮儀程序」，加冕禮共有五個部份。第一個部份是「認證」，源自於西元十世紀前盎格魯-撒克遜部族統治時代，主禮人向東南西北四方輪流詢問他們是否願意效忠於「毫無疑問的君主」，被問者高喊「主佑查理國王」作回。

奉獻聖經

第二個部份是向新王獻上《聖經》。這

部份有兩個地方值得注意。第一，這是加冕禮神聖之旅的開始。主禮人向查理三世說：「這是世界上能夠有的最寶貴之物。這裏就是智慧；這就是王室的律法；這就是上帝活生生的奧義。」

第二，獻《聖經》者是蘇格蘭教會大會主持人 Iain Greenshields，這象徵着英格蘭和蘇格蘭兩地在靈性上的統一；兩地自亨利八世以來的宗教糾紛甚至因此而導致的內戰，已成歷史。

宣誓

接着便是宣誓。從誓辭可見，新王既要承諾保守世俗領土人民的福祉，更要捍衛英國聖公會、基督教律法等。查理三世誓言自己是「忠誠的新教徒」，然後眾人祈禱，請「在天上的榮光中登基」的耶和華眷顧其僕人查理三世，「賜給他智慧和愛的恩賜，使我們和所有你的子民都能生活在和平與繁榮之中」。既然耶和華已在榮光中登基，下一部份便是整個加冕禮最神聖的部份：受膏。

轉下頁

▼ 進行加冕禮的場地西敏寺，已有一千年歷史，王室大婚、新王加冕都在這裏舉行。



PHOTO BY JONATHAN BRADY - WPA POU/GETTY IMAGES

接上頁

受膏

「受膏」的意思，表面上是由先知或祭司代表塗抹聖膏，確立君主的神聖地位，但實質上是由上帝親自膏立。這是基督教國家新君登位時體現「君權神授」最重要的儀式。正如上述，這部份旨在重現二千年前所羅門王膏立為王的一幕，新王要穿上純白色的衣服，象徵在上帝面前的純潔之身。受膏的過程，合唱團一直奏唱創作於1727年的《祭司撒多》，將現場氣氛推向高潮。

由於這是君主與上帝之間的溝通，性質神聖，所以歷來都要將君主與現場分隔開。以前的做法，是以四位來自英國最高勳位的嘉德騎士團 (Order of the Garter，前港督彭定康最近也獲委為一員) 撐起一個金色布幕，但四週觀眾其實仍可見到整個過程。查理三世要求完全的私隱，改用圍板完全分隔，由禦林軍負責。該圍板圖案具豐富象徵意義，除了有天使與白鴿象徵聖靈外，中間還有一棵巨樹，植根於查理三世的徽章，樹上有56塊樹葉，上面寫有英聯邦56個成員國的名字。

在圍板內，坎特伯雷主教 Justin Welby 將聖膏按次塗在查理三世的手、胸和頭頂，完成後其肉身遂成聖體，準備接受加冕。

這裏應該特別指出，以前用的聖膏多是「國產」的，今次則是原產自聖地耶路撒冷，在該處的聖墓教堂被祝聖。耶路撒冷大主教亦親到西敏寺，參與塗抹聖膏儀式。

傳授聖物及加冕

已成聖體的查理三世，在這部份會接受一系列的聖物，包括中世紀騎士佩戴的馬刺、護臂甲、佩劍、象徵基督所統治世界的聖球 (Orb)、象徵世俗權力的十字權杖、象徵行憐憫精神的白鴿權杖，以及象徵與人民立約的指環。

最後，當然就是聖愛德華冠。授冠時，所有人高呼「主佑查理國王」，西敏寺敲響聖鐘，倫敦塔、直布羅陀、百慕達、英國商船鳴響禮砲。

值得一提的是，聖物獻給新王之前，都會在現場壇前祝聖，讓聖靈加持。



PHOTO BY YUI MOK - WPA POOL/GETTY IMAGES

◀由於受膏是君主與上帝之間的溝通，性質神聖，所以歷來都要將君主與現場分隔開。

PHOTO BY RICHARD POHLE - WPA POOL/GETTY IMAGES



▲已成聖體的查理三世。

登基及臣服之禮

既成聖體，亦已加冕，新王已準備好管治地上的國。接下來查理三世「回到人間」，由神職人員及國家要員陪同下進行「登基」(enthroning)，並接受「臣服之禮」(homage)。1953年伊利沙伯二世加冕時，這部份維持甚久，除了接受王夫獻禮外，各級貴族都派代表獻上臣服之禮，以示效忠。然而，可能由於查理三世年事已高，頭上配戴着重四磅多的王冠，又要手持聖物，不堪疲勞，所以這部份簡化了不少，僅坎特伯雷主教和威廉王子行禮，剩下的全部一次過在席間高呼臣服效忠便了事。

然後，便是王后卡米拉的簡化版加冕儀式，包括受膏、授冠、登基。

至此，加冕禮成，王室人員打道回府，在白金漢宮的露台接受群眾的祝福。

據報導，加冕禮的直播共有二千萬英國人收看，在基督教文化已遠不如當日的今天，加冕禮是碩果僅存的英國基督教大事。今天，加冕禮更多是像嘉年華，英國人浸淫在歡樂的氣氛之中，各種紀念物品應有盡有。然而，在殖民地年代的香港也不遑多讓。1953年女王加冕時香港除了築有巨型的慶祝牌樓外，市民亦會獲派牛奶嘜。1821年喬治四世加冕時，南美洲東南部一個島命名為「加冕島」、加拿大北部一個海灣命名為「加冕灣」，以示紀念。

香港於1997年「回歸」，本來我們每個人距離英國應該越來越遠，但2019年之後，英港竟然變成零距離，不少香港人甚至可以親身在英國、在倫敦親歷加冕。歷史的弔詭，至玄至妙。

▲英國國王查爾斯三世的加冕後乘坐黃金馬車回程白金漢宮。





▲活動設有攤位，讓居民學習寫毛筆書法。
(林一山/大紀元)



◀活動免費派發奶茶、蛋撻、菠蘿包、腰果酥、咖喱魚蛋等港式食品。
(林一山/大紀元)



▲居民Rachel與3名子女一起參加活動，讚賞港人舉辦活動回饋社區。

居英港人 慶祝英王加冕 港式美食連結當地人

【英國大紀元訊】英王查理斯三世5月6日（星期六）舉行了加冕典禮，5月8日（星期一）列為公眾假期，全英國逾千慈善組織發起「Big Help Out」行動，在社區做義工，幫助區內弱勢社群。

港人組織「Reading Hongkongers CIC」亦響應號召，5月8日在Wokingham Kings Church，舉辦慶祝英王加冕派對，免費派發港式美食，亦有義工現場演奏鋼琴，另外亦設有遊戲攤位，讓參加者學習寫毛筆書法和認識「打麻雀」文化。出席港人藉此機會與當地人交流，介紹香港的文化與歷史。

Kings Church Wokingham 負責人 Christen 在致辭時表示，能夠歡迎香港人來到英國是他的榮幸，基督信仰教導他要照顧陌生人，他希望以自己微小的方式給予香港人溫暖的歡迎；他亦讚賞香港人豐富了英國的飲食文化。



各地港人組織服務社區

諾定咸 (Nottingham)

港人組織「諾思港」同樣響應「Big Help Out」行動，同日上午舉辦「清潔社區賀加冕」活動，組織港人一起到公園執拾垃圾，服務社區。

倫敦小鎮薩頓 (Sutton)

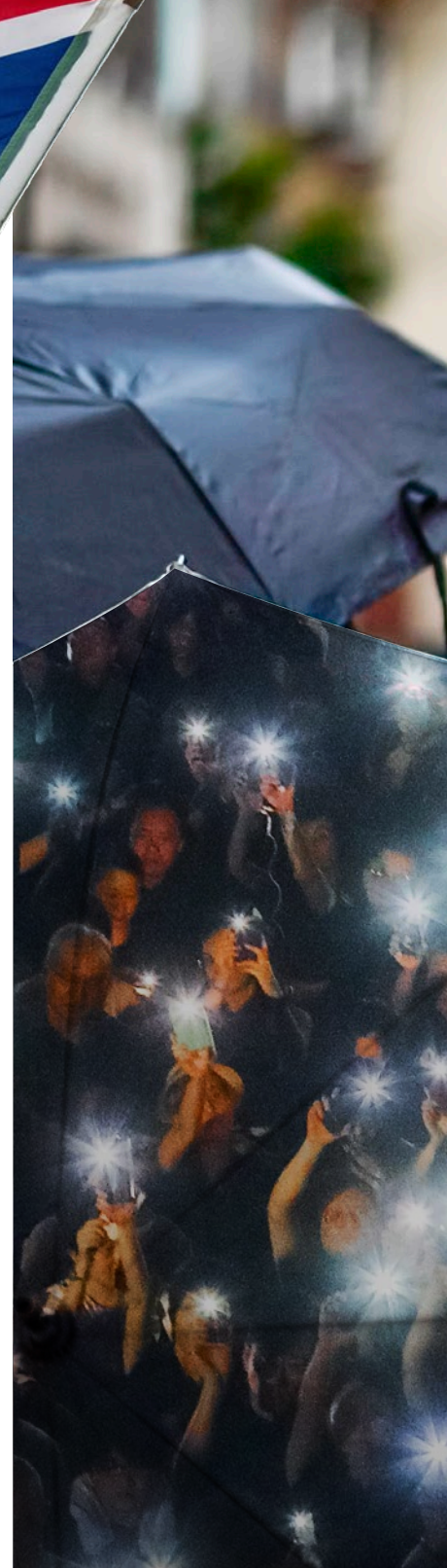
港人團體「Sutton 香港人」組織了大約 60 位義工到社區中心 Hill House 收拾垃圾。該社區中心亦在 Facebook 發文衷心感謝義工投入時間和精力服務社區，表示他們的熱情和支持很鼓舞人心。

英國港僑協會、英倫好鄰舍教會等十多個港人組織亦在倫敦舉行遠足清潔活動，以及向無家者或有經濟困難人士免費派發熱食，大約有 150 名義工參加。





PHOTO BY CARL COURT/GETTYIMAGES



文 | 黃偉國

難民問題是全球面對的關鍵議題之一。或源於外敵入侵、內戰、政治大清洗及迫害，甚至是經濟崩潰導致部份國人離開祖國到其他國家。2019年香港的全民抗爭運動、2020中共及港共政權展開政治大清洗及至同年6月30日執行「國家安全法」後，超過數十萬香港人移居海外——英國、加拿大、美國、台灣、澳洲等地。

部份港人 / 未能符合不同國家的收容 / 簽證計劃，卻極需離開，可能要申請政治庇護而成為難民，其間遇到問題不少，現以英國案例作扼要說明。

成為難民： 希望求生還是前路茫茫？

2021年以來，部份香港人曾參與抗爭運動，或涉及立法會初選（現為「47人案」），其

中有非香港出生、或於1997年後出生或／及父母雙方均沒有在英治時代申請或擁有英國國民（海外）BNO護照。根據現時準則，他們均不合申請俗稱「5 + 1 英國國民（海外）BNO簽證」資格，固某些人選用特區護照，以遊客身份抵英，然後透過內政部（Home Office）申請政治庇護。根據內政部官方網頁稱①：

以難民身份留居英國，您必須因恐於在自己國家遭受迫害而無法安居於該國任何地方……

迫害須為以下原因之一：

- 您的種族
- 您的宗教信仰
- 您的國籍
- 您的政治觀點
- 因社會、文化、宗教或政治情況而趨使您身處險境，例如您的性別、性別認同或性取向。

您必須是（證明自己）不獲自己國家及當局保護。

亦須提供相關證明文件，其中一項是「任何您認為有助申請的文件」。



不少參加反送中運動者，為怕被發現曾參與運動，將證據銷毀，殊不知這些正是申請政治庇護的重要證據。

—黃偉國

▼自中共及港共政權執行「國家安全法」後，導致超過數十萬香港人移居海外。



VIVEK PRAKASH/AFP VIA GETTY IMAGES



PHOTO CREDIT SHOULD READ ANTHONY WALLACE/APP VIA GETTY IMAGES

難民到 政治難民

官方對難民申請標準頗為清晰，但由2020年6月30日香港實施「國安法」至刻下，屢聞部份申請「石沉大海」；雖有部份申請人獲邀面試，及後銷聲匿跡。某些地區國會議員 (MP) 協助查詢其中申請，其跟進均未獲答覆。

申請者俯問： 我做錯了什麼？

筆者根據過去兩年的觀察及在英人士的經驗分享，歸納問題如下：

(一) 如何證明 自己是政治難民？

不少示威者因參與2019反送中這場運動而被警方拘捕或登記個人資料，他們估算即使現刻安全，當局往後或因政治需要，會採取針對他們的行動。曾有涉及

參與運動的香港人未能成功出境，也有離港再返港者受到入境署查問，不獲離境等訊息，增添他們不安的情緒。不少為怕被發現曾參與運動，將證據銷毀，殊不知這些正是申請政治庇護的重要證據。因未能提供有效證明，政治庇護申請可能被駁回或／及延誤。

(二) 內政部行政效率低？

引述英國布拉福市議會 (Bradford Council) 議員 John Cole 的說法，尋求庇護者數量日增，積壓難民申請案件頗多，主因是英國內政部公務員審決速度極之緩慢。根據牛津移民觀察分析，截至2022年3月年內，每名員工平均每月只作出兩個審決，而於2016年3月年內，平均每月作出八個審決。表示審辦效率下降了75%。這是怎麼回事呢？

導致低效率，可能是員工培訓不足、士氣低落、缺乏職業發展前景及追趕工作達標的壓力，導致員工流動率高。

2022年11月《衛報》寫道，難民理事會的首席執行官恩弗·所羅門表示：「一年前，部門已統一增聘員工以處理案件；但從招聘、培訓至員工投入服務需時一年。疫情爆發前，整體計劃已商妥，耐何個案積壓如山，情況甚糟。令人難以置信的，竟是沒有適切有效之資訊系統處理個案，決策者仍沿用電腦試算表 (spreadsheets)」。^②

(三) 申請時間時不我予？

部份知情人士透露，2020年中至2021年中，香港人申請政治庇護過程尚算順利，符合資格及能提供相關資料者均成功獲批。但2021年9月開始，英國收容阿富汗難民；2022年2月俄羅斯入侵烏克蘭戰役，又收容烏克蘭難民，致使內政部工作量倍增，影響香港人申請政治庇護進度。再者，保守黨政府針對從法國經英倫海峽非法入英國本土的難民，部份被安置到非洲盧旺達，以節省英國政府用於難

民、移民和庇護事務上的開支^③，此等訊息非常困擾等候或／及申請被拒的人。

結論

本文旨在提供相關背景資料；有意申請政治庇護的香港人，若身陷困境，不應於目前情況出現障礙而放棄；幸好，沒有遭到駁回而被遣返香港的個案，仍應積極尋求在英港人支援組織協助。

【註釋】

- ①. <https://www.gov.uk/claim-asylum>
- ②. <https://yorkshirebylines.co.uk/news/home-affairs/why-the-home-office-is-failing-so-dismally-in-processing-asylum-applications/>
- ③. <https://www.bbc.com/zhongwen/trad/uk-61810453>



願海內外港人 繼續問津那個 被承諾了的香港



香港現在面對的龐大移民潮，是中共背信棄義，違反「一國兩制」承諾，公然違反《基本法》，破壞香港原有社會制度及生活方式而造成的。很多人都如同筆者一樣，一直都沒有移民念頭，在上世紀 80 年代及 90 年代的兩波移民潮，都沒有採取任何移民的行動部署，但到了這一次，在無可奈何情況下，也不得不暫時離開香港。簡而言之，就是要避秦，要逃避中共暴政。

來到英國一年時間，接觸到的大部份香港移民朋友，原意也不是要來英國尋求桃花源，大家都早知道這裏不是烏托邦，只是很多人都清楚明白香港已經不是可以安身立命之地，也不願意看見自己的子女成為政治控制下的犧牲品，被洗腦教育摧毀他們的人性及未來人生。因此，就算承擔着沉重的代價，放棄香港的一切，離開香港的親朋，都要過來英國重建自己的生涯。越來越清楚看出，除了付出各方面的代價之外，很多移民來到英國的朋友仍然是免不了有所顧慮的。

去年下旬，有一次有在英的港人團體要在曼徹斯特市搞一個針對中共政權的抗議活動。他們邀請我當天上去曼市，為活動做個簡短的發言，為當地的香港朋友打打氣。這樣的事，我當然是義不容辭了。

活動舉行前幾天，收到當地朋友發過來的訊息，叫我對現場的情況作個心理準備。根據他們的說法，曼徹斯特市當然有很多近幾年來自香港的移民聚居，但同時也是來自中國大陸僑民比較多的一個地方。朋友提醒我說，到時就算有很多香港人出來支持及參與那個活動，那些參與者一般都不會很積極踴躍發言，因為當地很多人都擔心，恐怕被潛伏在周圍的中共線眼點相。

中共政權利用海外僑民、留學生，或者資助組織一些僑民團體，利用當地的自由民主，破壞當地的自由民主，打壓反對聲音，威嚇一些香港人組織，這些在美加都已經不是新聞了。朋友的提醒，讓我知道就算在英國，情況也有朝着這個方向演變的趨勢。

中共為了達到其政治目的，可以說是無所不用其極，什麼下三濫的手段都會用。當年孫中山先生在倫敦蒙難，被困在滿清政府駐英的辦事處，說明暴權政府不理會國際規範，越境執法，已經早有前科，中共政權把這種封建下流全都繼承了下來。在現在這一條所謂《國安法》無所不包，所謂危害國家安全行為又是如此邊際模糊，針對及涵蓋的範圍又遠及火星太陽系的情況下，在英的香港新移民有這種憂慮，也不能說是杞人憂天。問題是中共政權真的可以如此無法無天嗎？

正常狀態下，當然不可以。去年 10 月中，中共駐英國曼徹斯特的總領事館有六名包括總領事在內的職員走出領事館範圍，毆打示威者，搶奪毀壞示威物品一事，說明了法治的重要性。雖然那幾位中國外交官員及中國外交部事後繼續口硬，拒絕承認錯誤之外，還賊喊捉賊，但最終還是在英國政府要求中共暫時不行使他們六人的外交豁免權，好讓英國警方對他們六人作出調查的情況下，中共速速把這六人召回中國。

由此可見，就算中共不斷意圖延伸其戰狼外交手段，又破壞民主自由社會的普遍原則，但西方社會的自由及法治保障，仍然可以為香港人繼續表達訴求、為香港社會傳達聲音，提供一個在香港已經難以得到保障的平台。

不過，也不得不承認，有很多移民過來的朋友確實是有顧慮的。有一些以前在香港比較活躍，曾經在各個政治及基層組織積極參與，或者在公民社會有角色的香港人，被迫離開香港，在英國安頓下來之後，卻變得比在香港時還要沉默克制，似乎沒有好好利用海外能夠提供的各種保障及空間，延續未竟的工作及任務。

這一方面是固然是因為要在一個陌生的地方重建自己的生涯確實不容易。另一方面，也有一些人在過去幾年經歷了傷痛之後，對香港的未來已經不再抱有任何盼望。還有一些是因為自己尚有家人在香港，自己也有回香港探親的打算，因此擔心如果繼續拋頭露面支持香港，繼續在英國參與推動關注香港及民主運動，恐怕會惹禍上身，擔心會回不了香港。越來越難否定，抱有這種疑慮及恐懼心態的香港新移民，確實為數不少！

中共這個暴權集團，就是要無所不用其極地製造威嚇，要製造恐慌，要延伸恐懼，要把他的暴權魔爪伸向遠方。對於不同的人有不同的顧慮，大抵還是難以否定的，也無奈不能不尊重每個人各自的感受與抉擇。

我記起了《桃花源記》那文章中，那些「避秦男女」是這樣說的：「自云先世避秦時亂，率妻子邑人來此絕境，不復出焉，遂與外人間隔。問今是何世，乃不知有漢，無論魏晉。」武陵漁人要離開的時候，他們又說：「不足為外人道也。」即是叫武陵漁人不要把桃花源的情況告知別人。漁人後來要重尋桃花源，結果是「不復得路」，而傳說中的那個桃花源，最後也再「無問津者」。

根據作者的說法，武陵漁人所處的那個年月，是東晉太元年間，也是一個政治混亂、世道沉淪的日子。桃花源中人，除了避秦之外，當然也要避開那個魏晉亂世了。作者寫這篇文章，表面上只是寄托一個美好想像，但其實文章的作者陶淵明很清楚，亂世根本避不了。所以他寫的其他文章，他寫的詩，雖然歌頌田園遁世之樂，但他也是要透過歌頌烏托邦及避居南山的生活趣味，從而反諷他所處那個年代的不堪。

今天的香港人，有部份有幸還可以托庇於香港以外地區的自由民主及法治，避過今天香港人面對的那些打壓及無處不在的荒謬。如果還要被恐懼支配，那不是辜負了離鄉別井及因此而付出的沉重代價嗎？

但願香港人都有勇氣繼續指斥今天這個世道的不是，不要被恐懼支配，不要放棄自己離鄉別井而保住的自由意志。但願每個香港人在英國積極投入新生活的時候，除了要明白這裏不是桃花源，要積極重建生涯之外，也不要忘記香港這個我們來自的社會還要天天面對暴權加之於香港人身上的傷痛與威嚇。繼續在香港生活的固然是承受着這一切，離開了香港的，不也是常常在流離中掛慮著仍在香港生活的親朋嗎？

中共就是要令香港這個曾經文明過的國際城市，變成一個再無人問津的普通地方，好讓中共的邪惡，中共的背信，不再被視為必須追究的罪行。但願流移海外的香港人，繼續面對現實，不要忘記暴政之邪惡，繼續顧念香港，繼續問津那個曾經被承諾過的香港，問津那個我們都曾經被承諾過的未來，不要讓中共輕易過骨！

鍾劍華

2023年5月10日

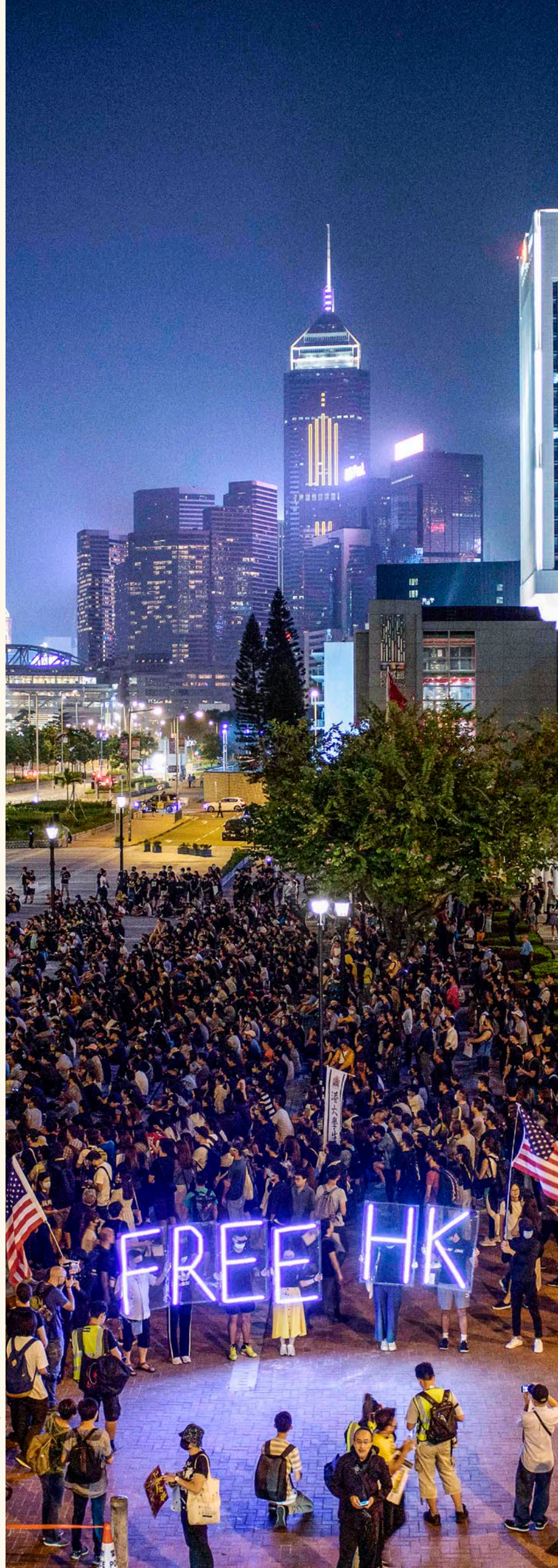


PHOTO BY ED. JONES/AFP VIA GETTY IMAGES

【傭仔澳洲日記】

我最思念香港的是……

不經不覺來了澳洲3個多月了，澳洲的碩士課程比我想像中難，好不容易熬到快到中期測驗的日子。上一篇講到，我文科出身，修讀一個商學院的碩士課程，比起其他商科背景的同學較為吃力，所以開學後大部份時間我都是在家裏溫習，連兼職也沒有去了。

這個星期一如以往，也是在家中埋首書本，有天上完網課和完成一些網上測驗後，沒留意到天色已暗，完全忘記了做飯！甚至連雪櫃裏已沒有餸菜也不知道！於是，我便打算點外賣，怎料在澳洲，一個簡單的越南河粉，連運費、平台費也要30多澳元（約港幣150元），於是我便隨便煮了一個麵吃罷了。

第二天，為了補充雪櫃裏的食材，我一早就要去就近的超市買菜。由於我是學生身份，在畢業之前並沒有打算買車，所以出行不是坐巴士，就是走路。最近的超市位處坐巴士5分鐘、行路20分鐘的距離，通常我去程會選擇走路，回程會選擇坐巴士。幾經折騰終於把一星期的菜和肉買好，便提著一袋二袋回家。

開學至今這段日子，由於長期獨自在家，加上要獨自處理生活大小事務，突然想起以前在香港的生活，泛起一點思鄉的愁緒。我懷念的，是香港的便利；無論任何時候，你覺得肚子餓了，街上一堆琳瑯滿目、開到很晚的餐廳。就算你不上街，用手機應用程式也能點到價錢不會貴到離譜的外賣。記得那時在香港工作，我差不多一個月也會吃上一至兩次酒店的自助餐，想起那些無限量供應的松葉蟹腳、海鮮刺身，甚至以前覺得最普通不過的X仔米線、大X樂的下午茶餐……都令我好想大喊一句：我真的很想念香港啊！

然而，我問自己，那我有後悔選擇來澳洲唸書嗎？最近，我看到一個新聞，內容大概是一個清潔工用撿回來的



掛畫，把垃圾箱布置到美輪美奐，甚至有人慕名來打卡拍照，沒想到食環署知道後，火速命人把那些藝術品拆掉。

也許這只是一件小事，但讓我回想起當初決定來澳洲，其中一個原因就是無法忍受這個逐漸變差的香港，對2019年後每天上演的荒謬之事已感到麻木、無望。每次在新聞看見這些無稽的報道，就覺得自己要更加珍惜身處海外的那份正常和自由。

大概，我只是想念香港的美食罷了！我現在所需要做的事，就是盡快適應和融入澳洲這個新環境！想了解更多我在澳洲的留學生活，歡迎追蹤《傭仔日記》的Facebook專頁。◇

關於傭仔

香港繪本作家傭仔，畢業於理大設計系，曾以空少身份出版四本繪本及一本散文作品。2020年因疫情而失業，轉型為全職網絡創作人，2022年決定以讀書方式移民澳洲。一直夢想成為一位少女系創作人，用創作力量和幻想，與您分享在澳洲的生活點滴。



傭仔
澳洲日記



死而復生的香港人同學會

學期開始前的迎新日，學校裏布置了大大小小的學會和組織，邀請同學們參加。我在偌大的校園裏兜了一圈又一圈，看見了不同的興趣小組：珍珠奶茶學會、動漫學會、天文學會等等；又有不同國家的學生團體，如印尼人、印度人、日本人同學會等等，當然還有會員人數龐大的中國人同學會，唯獨沒有看見香港人同學會。雖然我知道，如果我主動要去加入中國人同學會，他們也會無任歡迎，但畢竟小弟普通話實在太普通，最後還是打消了念頭……

沒有遇見香港人同學會，雖然有點失望，但也明白這是理所當然。首先，我現在身處離悉尼一個半車程的臥龍崗，雖然她也是一個有一定發展程度的小城市，但仍屬於澳洲政府劃分下的偏遠地區（Regional Area）之一，香港人在這地成為了少數族群。另外，一般留學生都會選擇到悉尼、墨爾本這些大城市唸大學，所以沒有足夠人數去成立一個香港人同學團體，也是能讓人理解。

上星期，在 Facebook 群組上有幾個香港同學，提議要成立一個香港人同學會，接著他們把在校園認識的香港同學一個個加了進來，人數漸漸由一開始的小貓三四隻，變了後來有十幾、二十個，後來更直逼三十個。然後，他們開玩笑以「打邊爐」（廣東話：吃火鍋）為噱頭，非香港人也能加入，趁機宣傳香港文化。

沒想起這個玩笑變得認真起來，他們召集了所有香港同學，借用了學校的場地，召開了第一次會議，商談一下成立學生組織的事宜。雖然看似嚴肅，但無非也不過想造就一個機會，讓大家香港人彼此能認識一下。



昨晚來會面的香港人也有廿幾個，大家年齡、背景大有不同；有唸學士學位的、有唸碩士的，而且每人唸的科目也不同。當中讓我最深刻的是，有一位同學已是退休人士，他嫌退休生活太無聊，特意報讀臥龍崗大學的學位來進修，每天由悉尼駕車來上課！第一次見面，大家在愉快的氣氛下吃吃喝喝、說說笑笑，當然也有展開成立學會的討論。原來，香港人學會曾經在3年前成立過，但後來因為人數不足而無法傳承下去。這次他們看似雄心壯志，準備向學校呈交成立學會的文件，希望透過學會可以聯

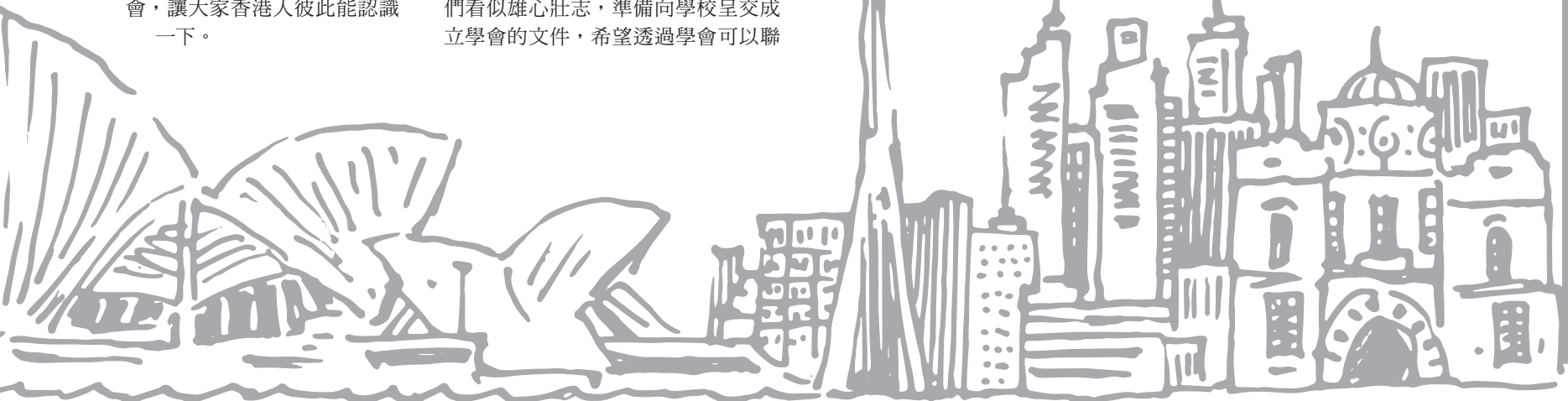
繫香港人、促進文化交流、幫助他們融入、適應新環境等等。

作為在臥龍崗的少數香港人之一，我有被他們的決心稍為打動，希望我日後也能為這團隊出一份力吧！這個學會現時仍是嬰兒階段，希望日後可以日漸壯大，可以跟悉尼大學的香港人學會進行聯校活動！也歡迎您追蹤他們的 [instagram : uow_hk_society](https://www.instagram.com/uow_hk_society)。◇

想了解更多我在澳洲的留學生活，歡迎追蹤《傭仔日記》面書專頁。

編者按：

文章僅代表專欄作者個人意見，不反映本報立場。



為何中國香港區徽不能代表香港？



香港市政局以洋紫荊（香港代表花）作為藍本的設計



前旅遊協會以揚帆南海一帶嘅貿易船（英：Lorcha）作為藍本的設計



為1969年香港節誕生的設計被戲稱為「西瓜波」，含有洋紫荊元素。



代表香港的圖騰

文 | 香港繆詩菴

每一個地方都有象徵該地方自己的圖騰，例如在英國，由國家層面到私人層面，我們常見到「紋章」；日本亦有相類似但設計相異的「家紋」。至於香港呢？

因為網絡及科技普及，香港最為人熟知的圖騰是象徵「中國香港」、象徵「中國在港主權」、經常被嘲諷為「抽氣扇」的中華人民共和國香港特別行政區區徽。但是實際上，有沒有真正全面代表香港的圖騰呢？

綜觀歷史，香港存在三個由英治時代設計、但中治時代亦在一定程度上沿用，包括以洋紫荊（香港代表花）及帆船為藍本的設計，前者而言，有當時專為市政局設計之洋紫荊圖騰；亦有為1969年香港節而設計、被戲稱為「西瓜波」的香港節節徽。後者而言，則係前旅遊協會以揚帆南海一帶嘅貿易船（英：Lorcha）作為藍本、而到今時今日的旅遊發展局仍然沿用的標誌。

但為什麼這三個圖騰都能夠代表香港呢？因為撇除政治考量，這三個圖騰都曾經得到英治政府及中治政府的認可，除了上述提到中治時代旅遊發展局繼用的設計，市政局局徽亦在中治時代初期，遍佈港九市區各處、文娛設施、市政設施，而「西瓜波」香港節節徽雖然於1973年後，因為香港節停辦而一度消失，但2000年代以來，中治政府下轄康文處，亦有重新舉辦活動及印製刊有「西瓜波」的宣傳品，即是換句話說，以上三種圖騰都不能被歸類為「戀殖」、反之是一種不論政治、但求文化而言，可以客觀代表香港的符號。

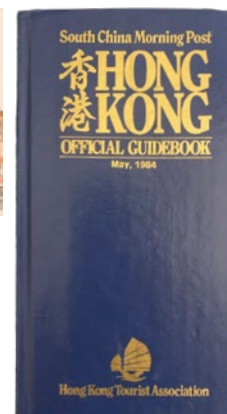
然而，若然只能在上述三者選擇一種？何者更佳呢？如果要選的話，「西瓜波」會較為合適，因為它既有代表香港之花洋紫荊的設計元素、其設計背景亦比同為洋紫荊的市政局局徽較為去政治化，是單純因為1969年香港節（英治政府舉辦屬於香港人的節慶）而設計。而「西瓜波」比貿易船更為合適的原因，可以從其獨立性審視，貿易船本身並非香港獨有，而是廣泛存在於澳門及其他沿海地區，有時澳門亦會在海外以貿易船作為澳門圖騰，例如德國在八十年代舉辦的國際郵展，澳門就貿易船作為澳門代表圖案。

因此「西瓜波」就在獨特性及非政治化層面，更能全面代表香港。不過無論是使用以上三種之一，都屬可取，但有一種永遠不能代表香港的圖騰——就是中國香港的「紅色抽氣扇」了。



▲在八十年代舉辦的國際郵展上的澳門代表圖案是貿易船。

旅遊發展局至今仍使用▶貿易船作其標誌。



文章僅代表專欄作者個人意見，不反映本報立場。

在英求職 四大疑問

【大紀元訊】繼英國放寬香港移民門檻後，有一部份港人移民英國後在求職時面對各類就業困難。英國港僑協會開辦英國求職秘訣分享座談會，分享英國求職三大考慮要點，包括轉換就業跑道；擴闊個人網絡與人工智能輔助。求職者A小姐利用超過半年時間，投了近300至400份履歷後，終於覓得心儀的工作，她勉勵港人要堅持到底，只要給予足夠耐性，終可找到屬於自己理想的工作。

1 如果決定轉行，有咩要準備？

A小姐分享到，轉行時要先做好資料搜集，留意相關行業是否缺人，然後考慮自己是否能夠適任，及後自行學習相關行業的知識，或報讀一些課程，或可先考慮尋找一些短期崗位開始，慢慢累積經驗。她說，其本身在香港一間大學的社會科學系畢業，並在港工作兩年，及後赴英修讀一年IT課程，由於自己本身沒有IT經驗，因此在去年開學不久後便不斷投履歷，當中數月均沒有回音，及後經就業專家指導，改善撰寫履歷方法，終在今年3月得到取錄。

2 拋個身出來，識多啲人有冇幫助？

A小姐直言，在英國生活「識人好過識字」，擴闊人際網絡也是順利找工作的重要一步，例如參加不同的大型招聘會。她具體指，求職網站LinkedIn可找到不同公司的職位空缺，但有些空缺不會在網站中顯示，若港人對某公司感興趣，可主動聯絡該公司的僱主、高層溝通，他們或會因應求職者個人需求，特定開設一些崗位讓求職者應聘，「10個僱主中，可能只有1個僱主會回應，但唯一機會便可以引領求職者得到面試機會」，即使最終面試失敗，也不要立刻感到灰心，因為有些僱主會將面試失敗的求職者，推介到其他公司，從中亦可獲得面試，甚或取錄機會。

3 連AI都要出動埋？

A小姐表示，英國求職十分困難，她個人投了數百份履歷，只有數間公司聯繫她面試，而且每份履歷及求職信，均需為每一個求職崗位度身訂做，過程十分吃力，為了節省成本效益，她建議使用人工智能科技幫忙，例如近日具爭議性的「ChatGPT」，只要輸入相關指令，人工智能便可自動設計各式各樣的履歷，水準質素相當高，可以節省不少時間。

4 英國做技工吃香，但幾時滿師？發展如何？

為港人機構工作的外展主任 Ben 表示，不少在英國求職的港人，他們本來在港從事一般服務業、白領等工作，但為了在英國獲得謀生技能，不少人會轉向技工方面發展，例如木工、金工、通渠等，願意從學徒階段慢慢開始，由低做起，雖然技工在英國市場仍屬渴求，但從學徒到成為專業的技工，需花上數年的時間，而現時不少港人仍處於學徒階段，因此技工行業的成效，甚或受歡迎程度，仍有待觀察。他又指，不少港人初來到英國後，因為英語能力有限，因此侷限了生意客源，他們往往只侷限於服務香港人社群，現時有不少語文培訓班，有助於改善他們的英語能力，因此現時亦慢慢開拓更多本地客源。

建立本地人脈，增加機會



用 ChatGPT 改履歷去節省時間

覆蓋全英「漂書」平台 港人辦網上圖書館推廣中文書籍

自BNO簽證（英國國民（海外）簽證）計劃推出以來，攜家帶口移民英國的港人逐步上升，根據今年1月底英國內政部的公布統計數據，計劃推行2年間，共有14.45萬人移民英國。子女的教育是許多香港人頗為關注的議題，移民英國後很多家長都希望孩子仍有機會接觸中文書籍，承傳香港文化，礙於當地難以找到合適的中文書，若要郵購新書價格昂貴。有鑑於此，幾位愛書的家長決定合辦「港書館」，以網上圖書館的形式，讓繁體字的中文實體圖書「漂」向各家各戶。

文 | 曾蓮

今年二月，一個免費網上借書平台「港書館」正式上線，由三位移英港人發起，他們將自己帶來英國的中文書整理分類，在網上提供借閱服務，並將借書服務拓展到全英國。讀者可以在網上登記，透過郵寄的方式傳閱圖書。他們希望以此為起點，鼓勵更多的讀者分享自己收藏的中文書籍，讓每一位在英國的香港人或任何對香港相關書籍感興趣的人，都可以在此找到他們需要的書籍。

為下一代教育而「漂書」

去年移民英國的 Jonathan 分享發起網上借書平台的初衷：「在英國買書，有香港人開的網上書店，新書會有，或者有一些出版舊的書都有的，但是真的很貴，如果加上運費，可能一本書起碼二三百港元，比香港的價錢是差很遠的。去圖書館也沒有甚麼中文書，家長找書都很困難，何況給小朋友讀？我們希望孩子可以學中文，但是學中文的時候都沒有書給他看，小朋友繼續學中文和傳承語言其實都是很大的障礙。」

最初 Jonathan 與另外兩個家庭交流，發現大家都有同樣的考量，「我們都帶來

了一些書，就想試試看與大家共享這些圖書，與其我們家庭之間分享，不如邀請更多香港人一起參與進來。」去年起，他們就開始籌備整理從香港帶來的書籍，進行拍照、分類、寫說明，為建立借書網站而準備。

Jonathan 計算，通常英國平郵寄一本書大概 2 至 3 英鎊左右（約 20 至 30 港元），視乎書本的重量及大小，這樣大家都負擔得起。有興趣借書的讀者要在「港書館」註冊會員，登記後可以網上預約書籍，收到書的讀者擔任暫存圖書的角色，當有新的讀者要借這本書的時候，由這位讀者郵寄給下一位讀者。借書的讀者根據用者自付原則，需支付郵費。

Jonathan 表示：「其實這個模式我們也在試驗之中，這是一個非牟利平台，我們沒有任何外來的資助，也沒有實體圖書館或者儲藏設施來保管圖書，全靠讀者們自覺愛護書籍。運行至今已三個月了，我們覺得效果還是不錯的，暫時沒有出現書刊損壞或者遺失的問題。我們也考慮過如果有讀者遺失或者損毀了這本書，需要賠償更換圖書的費用。若我們發現他故意破壞書籍，就會暫停他的會員資格。」



我們就希望這個平台可以給大家一個機會，讓這些書方便傳閱，這樣才可以讓知識流通下去。

—Jonathan

▼ 有心人捐贈給「港書館」的書籍。
（港書館提供）



知識不應設限開放態度包容各類書籍

在「港書館」的書包羅萬象，有人物傳記、建築地方、文化、小說及文學、歷史、語言文字、生活、攝影、政治法律、社會科學、兒童書等等。當中有不少圖書具有濃厚的香港文化特色，例如《我香港，我街道》、《香港遺美》、《香港當舖遊蹤》等等。也有一些記錄當代歷史的書籍，例如《二十道陰影下的自由》、《香港覺醒》、《反修例風暴採訪戰場》等，有的圖書可能已經無法在香港的圖書館找到，或已經不能在港出版。Jonathan認為，「港書館」不應設限，應該延續言論自由的理念。「我們提供一個借閱平台，就希望是一個包容的平台，無論是甚麼政治觀點或者各方面興趣的書，只要不涉及黃、賭、毒那些，都可以在此分享，讓更多人去選擇，因為我們相信知識不應該有限制的。」

有的港人來到英國後，自願將一些帶來的珍貴書刊捐贈給當地的圖書館，Jonathan欣賞他們的做法，但他亦認為書要流通才有意義：「我們相信書始終是，無論它多高價值都好，都一定要有人看才有意思。如果擺放在一個偏僻的位置，沒有人問津，就失去了這本書的意義。我們就希望這個平台可以給大家一個機會，方便傳閱，這樣才可以讓知識流通下去。」

談及當下電子書流行是否會衝擊實體書的問題，Jonathan認為兩種閱讀方式並不衝突：「未必所有書都有電子書，我們都是多一個途徑給人以選擇，畢竟還是很多人喜歡看實體書。我也鼓勵孩子多閱讀實體書，不要整天對著ipad。」

凝聚有心人 移英港人共享百本藏書

在「港書館」今年二月起步時，只有約300本藏書，這些書都來自Jonathan及合作家庭的私人收藏，在網站推出後，逐漸收到一些讀者反饋，表示他們也可以共享出私人

推薦書籍 Featured Books



我香港, 我街道 (作者: 香港文學網)



從前, 遇上100%的香港 (作者: Billy Tong, Brian Liu, Moyashi)



1367 (修訂版) (作者: 陳浩基)



就係香港 BEING HK '2021年春' - 大嶼山昨日今日明日 The Legacy Issue



我們的黃金時代 (作者: 周保松)



香港 - 何去何從 (作者: 阿古智子) Hong Kong - The City in Tears



偷書賊 (作者: 馬格絲·朱薩克) The Book Thief by Markus Zusak



殞城後遺 (作者: 張凱偉)



Kong



香港思潮 (作者: 李怡)



香港的家族 (作者: 徐承恩)



二十道陰影下的自由 Twenty Shades of Freedom (作者: 區家駒)



收藏的書籍。「收到這些反饋真的很開心，我們也很歡迎各界人士分享他們手上的書籍，以擴大我們的藏書量。」Jonathan分享，最近有一位讀者分享了過百本中文書，一個行李箱都裝不下，這是讀者多年收藏的割愛，也是對他們辦平台的信任，十分激勵「港書館」繼續前行。

「我們很鼓勵香港人一起參與這個平台，也樂意義務幫忙整理這些書與管理借書的行政工作，通常如果收到一些書單，有朋友願意分享他們的書籍，我們就會做一些資料整理的工作，比如整理書的資料、簡介、目錄，並協助讀者的借閱過程，跟進郵寄進度等等。」Jonathan表示，他們目前暫無能力租用一個大型的地方擺放書籍，若有朋友願意將書進行分享，當這些書的資訊放到網上後，若有人借閱時則直接從藏書者處郵寄給對方，由借書者支付運費。「始終我們不是一個實體圖書館，有一系列『借書』和『還書』流程，就透過網上

平台進行『漂書』，這個模式我相信是一個先例，我們也一直在試驗和改善中。」

Jonathan期待未來更多人可以關注「港書館」並支持這個平台：「如果未來網站發展得好，我們可能會需要更多的義工參與一些行政工作，幫助書籍整理分類，跟進郵寄進度等。至於收費，我們就沒有想過，畢竟最初的想法就是借助這個平台，給更多移民的香港人有機會閱讀到中文書，傳承來自香港的文化。」

港書館網站：<https://hkbookcentre.uk>



▲「港書館」在社交媒體上介紹藏書。(港書館Facebook)

◀「港書館」的推薦書籍。(「港書館」網站截圖)



親愛的大紀元讀者：

首先，我代表英國港僑協會向您致以最誠摯的問候和感謝。在這份感言中，我想進一步探討一些與香港流亡民主運動相關的重要議題，並向您展示我們對未來的期望和已作出的努力。

香港流亡民主運動一直是全球關注的焦點，這個運動旨在爭取香港人民的基本人權、民主和自由。我們見證了香港社會在近年來所面臨的挑戰和困難，特別是在《國安法》實施後。這部法律對言論自由、結社自由和民主運動造成了重大的壓制，使得香港變得越來越失去了過去的自由和自治。

首先，我要感謝白金漢宮的盛情邀請，使我有機會參加慶祝國王查爾斯三世加冕的花園派對。在這個特殊的場合上，我向國王查爾斯三世展示了一幅由淋漓淋漓創作的畫作，該作品名為《獅子精神》，這幅作品生動而深刻地表現了香港人民對人權、民主和自由的意志和願望。透過這樣的藝術創作，我希望能夠向國王展示香港人民對這些價值的堅守，同時也希望國王能夠成為倡導普世價值的代表，並在國際舞台上堅定支持人權和民主。

作為港人流亡民主運動的一員，我們致力於捍衛香港的核心價值觀。我們相信，香港人民應該擁有表達自己觀點的權利，並能夠參與公正和透明的選舉。我們努力推動國際社會對香港的關注，促使各國政府和國際組織關注香港的人權狀況，並對中國政府施加壓力，以保護香港人民的權益。

我們的努力和訴求不僅僅局限於保護香港的現狀，我們也希望為香港的未來帶來積極的變革。我們相信，只有透過民主制度和公正的法治，香港才能實現可持續的發展和繁榮。我們鼓勵香港人民積極參與政治和社會事務，發揮他們的聲音和力量，以期建立一個更公正、民主和包容的社會。

在我們的努力中，我們不僅僅依賴個人的力量，我們也尋求與其他組織和個人的合作。我們與其他港人流亡組織、人權組織和國際社會建立了緊密的夥伴關係，共同努力推動香港民主運動。我們與在英港人公民組織的會議中建立了聯繫，以促進合作和共享資源。這種協作的精神讓我們更有力量，更有影響力地推動我們的共同目標。

近日有關英國外務大臣祁湛明以及英國駐港總領事戴偉紳的發言，以及英國貿易大臣莊敦文（Dominic Johnson）與香港財經事務及庫務局局長許正宇會面的舉動，他們希望英國與香港政府重啟關係，令人感到遺憾，我呼籲公民團體加強督促英國政府的行動，敦促他們的政策和決策符合人權、民主和自由的核心價值。我們應該保持警覺，不讓經濟利益成為妥協人權和民主的藉口。英國政府不能因為貿易、投資等短期利益而助長人權迫害和極權擴張。這種做法最終將威脅英國的價值和國家利益。

我們明白，這條道路並不容易走。作為流亡民主運動的一員，我們面臨著許多困難和挑戰。有時，我們可能會受到某強權政府的迫害和壓力。我們可能會遭受謠言和誹謗的攻擊，甚至可能遭到他們跨境秘密逮捕和監禁。然而，我們並不會因此而退縮，我們堅定地站在我們的信念和價值觀之中。

對於那些與我們持不同意見或甚至對我們抱有敵意的人，我們希望能夠通過對話和理解來建立互相尊重的關係。我們相信，透過溝通和交流，我們可以彼此理解和尊重彼此的觀點，並找到共同的解決方案。

同時，我要衷心祝賀首屆在英港人公民組織會議成功舉辦。這個會議將不同的港人公民組織聯繫在一起，並促進了不同派別之間的合作和協調。我對「峰會派」以及致力於實踐和設計安全可靠的投票選舉制度的「議會派」表示敬意，他們共同加強了港人流亡民主運動的力量。這種團結和合作是我們追求自由和民主的關鍵所在，也是我們實現香港人民願望的重要途徑。

我們也感謝那些一直以來支持我們的人們。無論是香港人民還是全球各地的支持者，您的支持和鼓勵對我們來說至關重要。您們支持的聲音和行動是我們力量的源泉，讓我們能夠堅定不移地追求自由、民主和人權。

最後，我要感謝大紀元給予我們這個機會，發表我們的感言。您們的特刊為我們提供了一個重要的平台，讓我們的聲音能夠傳達給更多的人。我們希望通過這樣的交流，能夠喚起更多人對香港的關注，並為香港的未來帶來更多的希望和改變。

謹代表英國港僑協會和港人流亡民主運動的支持者，向所有關心香港的人致以最誠摯的謝意。

鄭文傑 謹上



Neil Jameson (1946 - 2023)

Neil Jameson於1996年創建服務東倫敦的基督教教會、穆斯林教及東倫敦地區組織的Citizens UK, 旨在減低所屬教區的社會問題。Neil在1989年成為Citizens UK的行政總裁，隨後接近30年間，將組織發展成為覆蓋全英550個公民團體，種族融和規模最大慈善團體。

2001年，Neil在東倫敦發起Living Wages (基本生活薪金)的運動，旨在改善合約工人（特別是草根階層）被僱主壓低工資及福利導致的貧窮問題。之後一些大型機構開始同意調整薪酬達至Living Wages所建議的基本水平，運動開始從倫敦拓展至全英國。Neil協助創辦的Living Wage Foundation，每年計算倫敦及全英基本生活薪金指數以供政府及企業參考，現時超過12,000家機構及僱主被認證。

後期，鑒於難民面對多項挑戰，Neil參與UK Welcomes Refugees及UK Welcomes HongKongers組織，協助難民及新移民。響應今年英王查理三世加冕發起的Big Help Out大行動，Neil發起香港人社群在不同地區同時舉行多個「香港助里」義工活動，回饋英國社會。

Neil行事深受信仰呼喚亦是貴格會成員(Quaker)，但朋友及同事都坦誠他為人低調。

Neil曾經講過：「好人係要集合理一齊」。

Neil形容自己的喜好：持續強化公民社會、倡議民主、網球和樂觀主義。

各界悼詞

Neil Jameson 是倡導社會公義和公民社會的傳奇人物，他創辦的UK Welcomes Hongkongers及UK Welcomes Refugees支持和接待了許多來自香港在英國尋求庇護的人士，並提供了大量的協助。他對被社會邊緣化的弱勢社群的大愛將被銘記於心，並激勵後人延續他的夢想及事業。我們的心將銘記摯愛的Neil及其家人。

——鄭文傑（英國港僑協會創辦人）

Neil Jameson 孜孜不倦地倡導社會公義，他全身心的投入及付出改善了數以千計倫敦人的生活。

Neil將被銘記，他的遺愛將被承傳，我的心與他的家人和朋友同在。

——Sadiq Khan (倫敦市長)

Neil遠大的目光及先行者的策動力引領全英數以萬計的活躍公民參與改善社區的行動，他的遺愛將繼續壯大。Neil在社區中倡導的聆聽、凝聚力量和共同行動的策略加強了公民社會當中的聯繫，亦強化我們的民主體制。

他的遺愛將會被大眾一同歡慶，但今天，讓我們稍作靜默去感謝Neil為我們所鋪墊的基石，為其他人所付出的關愛，以及他在行動當中的成就。

——Matthew Bolton, Citizens UK行政總裁

Neil Jameson是一位真正的公僕領袖、和平和改變的建構者。我們深表沉痛失去了一位倡導社會公義和社區融和的同行者。我們的心與他家人、朋友和同事同在。

——The Muslim Charities Forum (MCF)

由心而舞

神韻中國古典舞藝術家



秦歌

文/秦歌 圖/神韻官網

舞蹈，無聲的語言，
無言的藝術卻勝過千言萬語。
小時候的我不擅於用言語表達自己，
中國古典舞則為我開啟了一扇與大家、與
世界溝通的窗口。
即使是語言、文化不同的觀眾，
也能通過藝術的形式，達到精神上的共鳴。
如果音樂是能聽得見的舞蹈，
那舞蹈就是能看得見的旋律，
用跳躍的音符舞動出音外之聲、言外之意，
用千姿百態譜寫出大千世界百味人生。

如果有人問我，
中國古典舞對我最大的影響是什麼，
我會說，她改變了我的生活方式，
也改變了我的人生態度。
學舞不只是基本功的訓練和對舞蹈動作的掌握，
日復一日、年復一年，
過程中我更獲得了一份自信、淡定與堅韌。
我常常會告訴自己，
用舞臺上那充滿陽光的笑容，
去面對遇到的一切困難，煩惱就煙消雲散了。

舞臺上的優雅與輕盈，
靠的是臺下十年如一日的汗水與磨礪。
舞蹈演員也只有不斷地打磨自己的筋骨，
不斷地去追求完美、更完美。
每當遇到身體上的疼痛，
我都會告訴自己：
咬咬牙，堅持一下，難行能行，難忍能忍。
這點小苦算什麼？
抬起頭，看臺上，
展現的是千古豪傑的捨己為人，
展現的是修煉者的堅忍不拔，
展現的是神佛的慈悲。
只要上了舞臺，我就絕不會孤軍奮戰。
我是神韻的舞蹈演員，也是中華文化的傳承者。



掃描二維碼
登陸神韻官網
在線觀看秦歌
的更多故事



法輪功創始人 《為甚麼會

美東時間2023年1月20日，法輪功創始人李洪志大師授權大紀元發表《為甚麼會有人類》，全文如下：

為甚麼會有人類

首先借中國新年之時向大家問好！
過年本應講幾句大家喜歡聽的年話，但我看到的危險在一步步逼近人類。為此眾神、佛要求我向世界眾生說幾句神要說的話，句句天機，為的是叫人知道真相，再給人得救的機會。

為甚麼會有人類，宇宙從生成到末後要經過漫長的成、住、壞、滅四個階段的過程。宇宙一旦到了最後「滅」的過程中的末後，天體中的一切，包括我們生存的宇宙就將在一瞬間解體無存！一切生命盡滅！

人死只是表面的身體敗壞老化，而人的元神（真正自我沒有死去）會在下一世中轉生。宇宙有成、住、壞、滅，人有生、老、病、死，這是宇宙的規律，神也會有此過程，只是漫長，更大的神會更漫長。他們的生死沒有痛苦，而且過程都是清醒的，就象換件外衣一樣。也就是說生命一般情況下不會死亡。如果宇宙、天體在成、住、壞、滅的最後階段解體了，生命也不存在轉生了，一切生命與物體皆無存，化為塵埃，一切歸空。目前人世間正在經歷成、住、壞、滅的「滅」的最後過程。末後的一切都會變的不好了，所以才會滅，因此目前的社會才會這麼亂。人無善念，亂性，心理變態，毒品泛濫，不

信神等亂象叢生，這是天體末後的必然，就是到這時候了！

創世主珍惜眾神與眾多善良美好的生命和天體中那些美好的造化，因此在「壞」的初期，就帶領一些神來到天體的最外層（統稱法界外）無神之地，造了地球。地球無法獨立存在，必須有相應的天體結構形成一個生命與生物的循環體系才能存在。為此，創世主在地球之外造了一個大的範圍，眾神叫「三界」。不到末後救度時，無論多高的神，無創世主同意，不得隨意出入三界。三界範圍內有三大界，地上眾生包括人類這層叫「慾界」；在慾界之上是第二界為「色界」；再上一層是第三界為「無色界」。一界比一界高而美好，但都無法與法界與法界之上的眾天國相比。人類通常所說的天，其實是色界與無色界三界內的天。因為每一界都有十層天，三界內共有三十三層天加三界本身。人在慾界，這是最低層，環境也最惡劣。人生苦短，最可怕的是人世無正理，在宇宙中人的理是反的（除神對人講的法理外）。如：勝者為王、兵爭天下、強者為英雄等等，在神眼中都不是正理，都是殺來搶來的。宇宙與神不會這樣，可是在人這卻是必須的，是可行的，這是人界的理，與宇宙的理

對照是「反理」，所以要回天就得按正理「修」才行。有的人比別人過的好點，就覺得很好了，那是人在此界人與人比，其實都在宇宙的垃圾堆裏生存而已。三界建在天體宇宙的最外層，這裏是分子、原子等最低、最粗、最髒的粒子組成的。在神的眼裏，這就是宇宙的垃圾排放之處。因此神把分子這一層粒子視為泥土，是最低層的地方，這也是宗教中所說的「上帝用泥土造了人」的原意，其實就是用分子構成的這一層物質造了人。

眾神造人是創世主的指派，叫不同的神照著自己的樣子造不同形貌的人，所以有白種人，有黃種人，有黑種人等種族，這只是外形不同，內在的生命是創世主給的，所以都有共同的價值觀。創世主叫神造人的目的地是末後救度天字眾生包括眾神時所用。

那麼為甚麼創世主要叫眾神在這麼低劣的環境造人類呢？因為這裏是宇宙的最低層，是最苦的地方，苦才能修煉，苦才能消罪業。在苦中人還能保持善良，還知感恩，做一個好人，這就是在提高自己。而且救度是從下而上的過程，必須從最低處開始。生命在這裏活的苦，人與人也會有利益的衝突，自然環境的惡劣，人為生存要勞思勞力等等

李洪志大師發表 《會有人類》

等等，都能給生命提供提高、消業的機會。苦能消罪業是一定的，痛苦與矛盾中，人還能保持善良就會積功德，從而生命得到提升。

到了近代創世主要用人體救度宇宙眾生時，人體中原有的生命多數由「神」轉生為人所替代。因為人體可以在苦中消罪業，同時在無正理中，能堅守神說的正理，又能保持善良就會得到生命的提高。末後已到，三界天門已開，創世主已在選擇這種人救度。

天體宇宙在成住壞的過程中一切都不純淨了，都不如初成時好了，才會走向「滅」的。也就是說天體中的一切都壞了，眾生都不象初始時那麼好了，生命也都不純淨了，都有罪業了，所以才會滅的。宗教中把這種罪叫「原罪」。為了挽救天宇，創世主叫眾生、眾主下世在此環境中當人，吃苦、提高、消罪，重新塑造自己，從而再回天堂。（因為創世主救人的同時也在重新造宇宙）新天宇是絕對純淨美好的，在艱苦環境中人能保持善念，面對現代觀念的衝擊，人能堅持傳統觀念，在無神論、進化論的衝擊中，還能信神，這樣的人就達到得救回天國的目的地。一切亂象都是神在最後安排的，目的地是考驗眾生能否得救度，同時苦也能在這過程中消罪

業，一切為救人回天國世界而為之。

那麼也就是說，人生在世不是為了甚麼社會成就。人生奮鬥、拼搏，不擇手段的獲取，這只能把人變壞。下世當人是為了消罪業，以修好自己為目的。人來世是為了得救，是為了等創世主救回天國世界才來當人的，等待中生生世世都在積累功德，這也是人輪迴轉生的目的地，亂世是為了成就眾生。然而也有一些人面對困難求神幫助時，沒有得到滿足而開始恨神，從而走向反神的地步，甚至入魔道造下新的罪業。此等人趕快走回來，向神乞求寬恕，回頭是岸。其實人生的一切，應得與不應得，都是前一生、前一世做的好與不好所造成的下一生、下一世因果，前一世所積累的福德多少而決定這一世或下一世的福分多少。福德多，下一世就可能用福德換來高官厚祿，也可能換來各種錢財福分等，包括家庭是否幸福，甚至子女如何。這就是有人富，有人窮，有人當大官，有人無家可歸的根本原因，不是共產邪黨所宣傳的均貧富的那一套魔鬼的說詞。宇宙是公平的，生命做的好就有福報，做壞事就要償還，今生不還下生還，這是絕對的宇宙法則！天、地、神、創世主對眾生是慈悲的，天、地、人、神都是創世主造的，絕不會對哪些

生命好，對哪些生命不好。因果報應，這是人生有福與無福的根本原因。

得與失的表現，在現實中看上去就如社會的正常表現一樣，根本上是生命自己造成的前因後果。但是有與沒有、得與失，在人類社會的表現上是符合人類社會狀況的，所以人生在世無論你的生活貧富，一定要做好事，不做壞事，保持善良，敬天敬神，樂於助人。這樣就會積下福德，來世就會有福報。在中國過去的老人們經常講，今生苦點不要怨天怨地，多做點好事多積點德，下一世就好了，也就是說上一輩子沒幹好事，沒積福德，你求神來幫助也沒用。宇宙有宇宙的法則，神也得遵照。神幹了不該幹的，神也會受到責罰。不是人想的那麼簡單，你想要甚麼神就得給你辦到？條件是你必須有前世積下的福德，用福德來換取！因為這是宇宙的法理所決定的。但從根上來講，這不是積福德的根本目的地。人生在世多積福德，為的是用來積累鋪墊自己回天之路才是最關鍵的，而不是為換取人生的一時一世的幸福！

師 李洪志
壬寅年臘月廿九日
二零二三年一月二十日

讀李大師文章： 讓我思考 推動我做好人

文 | Terri Wu、施萍

「每當讀到這樣偉大的作品時，我總是感覺到一股推動力，一種鼓勵，讓我繼續思考和努力解決問題。」一位大紀元讀者Brian Anderson談到他對《為什麼會有人類》一文的讀後感時說，「按照李大師的教導，做一個好人，讓自己成為一個好人；李大師說，我們每個人的靈魂和身體被放在這裏，我們就必須努力做個好人。」

今年初，英文大紀元發表了法輪功創始人李洪志大師的《為什麼會有人類》一文，在讀者中引起廣泛關注。這位居住在北加州的戶外工作人員Anderson先生日前接受採訪時表示，他希望大紀元刊登更多李大師的文章。

法輪功創始人李洪志大師發表《為什麼會有人類》。

我完全同意法輪功的宗旨

Anderson是一個有著基督教、猶太教和天主教家庭背景的人，他研究過很多宗教和神學著作。他認為自己是一個「自由派」，並具有批判思維。他看了李大師的文章後，對大部份內容都產生了共鳴。

「我對自己說：這是一篇很棒的文章，我同意其中的大部份內容。當我們涉及到宇宙和高層生命的內容時，無論是東方思想還是基督教思想，都需要經過深刻的思考。」他說，「其中正確的生活方式和善良的信息在我內心深處產生共鳴。」

Anderson說，李大師給人指出了一種良好的生活方式，他完全同意法輪功信仰的宗旨。

「我認為這篇文章談論的是一種良好的生活方式，你要有意識地過良好的生活，不傷害他人。如果我理解正確的話，這是否類似中國的一

些古老概念，比如孝道，要照顧好父母，保持良好的飲食習慣，適度運動，正確思考，不斷學習。這些都是良好的行為方式。」

他說，「我看到李大師寫的一些句子：『下世當人是為了消罪業』。『罪業』是我想了很長時間的一件事情，但我不確定是不是真的明白，不過沒有關係。」「按照李先生的教導，做一個好人，讓自己成為一個好人。李大師說，我們每一個人，靈魂和身體被放到這裏，我們就必須努力做個好人。」

Anderson認為，「目前壞人在佔上風」，「我們正在見證人類的道德以前所未有的速度敗壞。」在這種情況下，「我們更多人必須修煉自己做個好人，並去影響其他人」。他認為這就是希望所在，「我們必須保持希望」。

「有一條出路，就是按照法輪功的生活方式生活。」Anderson說，他了解一些法輪功的法理，知道法輪功對人的好處。

「我完全同意法輪功的宗旨。我覺得非常神奇的是法輪功那麼快傳遍全中國。我如果沒有記錯的話，法輪功是在90年代開始有了很大的增長，在中共打壓之前，修煉人數超過了一億。這是個如此無害的功法，但是對中共政權來說就是一個威脅。」

譴責中共對法輪功學員的迫害

Anderson說，當他得知法輪功學員被中共迫害的真相時，他無法保持平靜。

「想到這麼多好人被迫害，我心都碎了。」他說，「活摘法輪功學員器官，這真的非常壞。而今天，更多的信息顯示，活摘擴大到其他人群，包括維吾爾人，但主要還是法輪功學員。我在想：現在都2023年了，現在的人還這麼殘暴。」

Anderson表示，他知道中共警察給法輪功學員兩個選擇，一個是公開聲明放棄自己的信仰，否則就被責罵或用其它方式懲罰。如果還不放棄信仰，那就會被酷刑折磨；如果還不放棄，那就是更糟糕的境遇，包括被活摘器官。

他說，「這在當今世界是完全不可以接受的事情。」他認為世界上的政府如果在了解真相後還不去幫助制止迫害，那就等於是中共的「同謀」。「因為他們明明有足夠的信息了解這樣的事情，但他們對此沒有採取任何措施，只要他們這些人還掙錢，他們就仍然是那樣貪婪，他們對迫害一點都不介意。」

Anderson感謝大紀元的誠實報道，以及刊登李大師的文章。他平時也在親朋好友中幫助傳播真相以及大紀元報紙。他希望大紀元刊登更多李大師的文章。

德國心理醫師： 聖人為末世人類 指明方向

文 | 丁瑤慧編譯

德文大紀元發表法輪功創始人李洪志大師的《為甚麼會有人類》一文後，在讀者中引發反響。德國心理醫生Kai-Uwe Herthneck博士最近拜讀了李大師的文章後表示很震撼，並給《大紀元》發來了他的讀後感。

末後時期 我們遇到了聖人

「在人類的末後時期，我們遇到了一位聖者：李洪志大師。這對我們來說是非常珍貴的。」

Herthneck 博士寫道，「正如他所說，現在的社會如此之亂，是因為人世間處在『滅』的最後階段。因此，越來越多的人在精神和心理上已經迷失了方向，也不再具有穩定社會的正理。因為人類在很大程度上已經遠離了真正的倫理道德和指導原則。」

Herthneck 博士說，更難的是，正如李大師所說，今天人世間的理與宇宙的理截然相反：強者就是對的，誰擁有更多的權力，誰就會獲勝。誰更殘忍，誰就能打敗對手。強者為英雄等等。

「這些都不是正理，不是具備道德的指導原則，它們卻長期奴役著人類的思想。」Herthneck 博士寫道，「事實恰恰相反，只有那些在苦難、痛苦和衝突面前能夠保持善良的人，才能獲得真正的功德。」

他認為，不僅佛家道家知道這一點，最晚自柏拉圖和亞里士多德以來的古希臘哲理也知道這一點。

「那麼我們如何才能獲得更高層次的恩典呢？」Herthneck 博士寫道，「不是通過暴力、戰爭、統治和壓迫，而是通過真正善良的行為。」

李大師給人指出了方向

但是甚麼是真正的善良？也許今天戰區的武器供應商也認為他們會通過他們的行為做點好事——其實，如今人們缺失的是走向善良的指南針。

Herthneck 博士認為，李大師給人指出了標準與方向。

「法輪大法給人類指明了方向並提供指導——他不僅讓人理性地去同化善，而且讓人們能找到與宇宙的內在聯繫，找尋到宇宙的力量，人們會由此在精神上得到支持，能正確地去認識甚麼是真正的好。」

Herthneck 博士說，在一個自由主義觀點武斷的世界裏，人們非常需要這種指導，因為並不是所有的事情同時「既是好的又是正確的」。因此，今天的人必須有意識地去堅持傳統價值觀，以抵禦現代觀念的衝擊。

「只有這樣，人才能在今天非常艱難的環境中，仍然能夠保持善念，成為一個真正的好人。人來到這個世界上並不是為了在社會上取得甚麼成就，這種成功無論如何都會隨著他的死亡而消失。」

他說，「追逐成功與權慾，想要成為統治者，追求奢侈品或金錢——所有這些只能使人走向墮落。」



德國心理醫生Kai-Uwe Herthneck博士最近拜讀了李大師的文章《為甚麼會有人類》後表示很震撼。（受訪者提供）

Herthneck 博士感恩地表示，「幸有法輪大法揭示，人類所有的一切，都是基於宇宙法則的因果報應！」

他寫道，李大師不僅給人指出了人生的目的，即「以善行和善良的態度鋪墊自己回天之路」，還教人回歸的方法。

Herthneck 博士寫道，「簡言之，善惡有報，無論人們是否明白，人都會自動得到應有的報應。」

Kai-Uwe Herthneck 博士目前在一所大學任教，並從事心理醫師工作，擁有德國的人類醫學博士學位。

倫敦 Battersea Power Station 地段優越 價錢離地



巴特西發電站（Battersea Power Station）復興工程是英國投資最大的歷史建築活化項目，2022年底向公眾開放。工程佔地42英畝，斥資90億英鎊，匠心打造這歷史建築，匯集成住宅、休閒購物和辦公等多功能現代化社區。住戶坐擁泰晤士河畔優美景觀，毗鄰英國網紅廚師 Gordon Ramsay 等名人，十多分鐘地鐵即達市中心。



發電站歷史

巴特西發電站的歷史溯源近 100 年前，上世紀 20 年代末開始建設，1933 年完成兩個煙囪建設，規模逐漸擴大。上世紀 50 年代發電量達至巔峰，四具龐大的煙囪向倫敦天際線噴出濃煙，供應倫敦五分之一電力。火力發電整體效率低，且空氣污染嚴重，該發電站於 1983 年完成其使命，正式關閉，至今擱置多年。

2011 年，巴特西發電站的復興工程獲批，初期斥資 50 億英鎊，計劃興建 1372 個住宅單位、130,000 平方呎零售購物中心和 750,000 平方呎辦公大樓、發展成休閒購物和商業圈現代化社區。第一期工程於 2017 年竣工，2019 年首批住戶入伙，第 3-8 期工程尚在施工階段。

發電站的主體部份活化為時尚的購物和娛樂中心，雲集 Mulberry、Chanel 和 Ralph Lauren 等國際級名牌商店，以及 Nike、Zara、Uniqlo、M&S 和 Abercrombie and Fitch 等巨頭進駐。建築物內部的渦輪機廳保留原先的建築特色，利用拱形天窗採光，古味十足。周圍設有畫廊、電影院、小型高爾夫球場和足球場，特色精品咖啡店和酒吧食肆等。

Nine Elms 地區

倫敦西南部巴特西發電站的 Nine Elms，佔地 227 公頃，面積大於海德公園，離國會大廈、大笨鐘不遠，交通便捷，不少大型公司總部進駐，如蘋果英國總部、美國大使館等，預計區內將提供 20,000 個新住宅單位及 25,000 個就業機會。

Nine Elms 坐擁泰晤士河畔優美景觀，交通網絡不斷完善。附近有地鐵站（Battersea Power Station）、輕軌站（Battersea Park）以及通車不久的新地鐵站 Nine Elms。Northern line 延申綫亦已建成，只需 10 分鐘可達 Waterloo Station，20 分鐘至金融城，30 分鐘到達金絲雀碼頭，對上班族極為方便。

PHOTO BY PETER MACDIARMID/GETTY IMAGES



PHOTO BY LEON NEAL /GETTY IMAGES





PHOTO BY CHRISTOPHER FURLONGY/GETTY IMAGES

附近校網優越

近倫敦市中心，教育資源豐富。獲英國教育標準（Ofsted）評為良好或優秀的小學和中學有：

// 小學

校名	郵編	Ofsted 等級
St Gabriel's C of E Primary School	SW1V 3AG	良好
St George's C of E Primary School	SW8 4JS	良好
Chesterton Primary School	SW11 5DT	優秀
Churchill Gardens Primary Academy	SW1V 3EU	良好

// 中學

校名	郵編	Ofsted 等級
Pimlico Academy	SW1V 3AT	良好
Harris Academy Battersea	SW11 5AP	優秀
Saint Thomas More Language College	SW3 2QS	良好

交通便捷，直達倫敦市中心的帝國理工大學、倫敦大學（各學院）等世界知名高等學府。

樓價高 空置率亦高

大量市區新樓落成，巴特西地區樓價相對較高。Rightmove 數據指出，巴特西地區目前平均樓價超過一百萬英鎊（為 £1,078,008），大多數交易為公寓，平均成交價為 £709,445。著名房地產代理商 JLL 的報告顯示，該地區樓價對比十年前升幅近半。機構還預測，巴特西的 Nine Elms 及旁邊 Vauxhall 地區的樓價未來三年內將再升 27%。

據《每日郵報》報稱，巴特西地區的一豪華住宅 Embassy Garden 兩房單位，價格高達 450 萬英鎊，每年管理費為 9,000 英鎊，大部份用於「空中泳池」恆溫和新闢多一個游泳池。住戶稱說，奢華的「空中泳池」，只供住客及賓客使用，冬天水溫太冷，無法使用，全年要保持 148,000 公升暖水，成本為 164,250 英鎊。

樓價高導致入住率遜於預期。據《每日郵報》報導，Nine Elms 一些數百萬英鎊的公寓，銷售兩年，成交稀落，空置率仍高，唯有悄然降價。代理商估計，該區鄰近新住宅入住率僅 25% 至 30%。

《每日電訊報》謂，該區另一豪宅 Nine Elms Square 首年銷售竟不到 90 個單位。

一些專家評述 Nine Elms 建築項目欠缺整體規劃。2021 年 12 月《金融時報》報導，倫敦設計博物館名譽館長、蘭卡斯特大學建築與設計研究系教授 Deyan Sudjic 在《Prospect》雜誌發表一篇題為 Nine Elms 建築是「令人沮喪的怪胎展示」。

倫敦大學學院巴特利特房地產研究所主席 Yolande Barnes 指出，該區發展商各按所需興建自家新樓盤，整體規劃欠周全，未能共議將所有住宅區接連，有效策劃地區公共設施配套，發展成功能齊備的多元社區。

她表示：甚少人關注發展區的另一邊，如何和諧配合，視該區為一整體，免周邊出現廢置空間。

PHOTO BY JUSTIN TALLIS / AFP VIA GETTY IMAGES



內房真正危機乃「無人買樓」

文 | 財子

摩通報告指，近日內房股跑輸的原因，包括新動工量遜預期、高頻銷售數據不濟、違約、債券拋售、宏觀數據弱軟引發對樓市復甦的疑慮，以及觸發對股權融資的憂慮等。

踏入 2023 年，中港兩地加入了「復常」隊伍，意味著全球經濟自 Covid-19 疫情爆發後，終於迎來首個年頭，環球商務活動一起正式全面邁向往常。恒指在年初一度氣勢如虹、凌厲反彈，於 1 月 27 日更曾攀上 22,688 點高位，然而勢頭卻從那時起徐徐逆轉，輾轉回落近三千點，跑輸美、日、韓股，甚至連在戰火旁的歐股也不如，令不少港股好友「大感意外」。

當中內房更如坐上過山車般，乍漲乍插，但終歸還是跌多升少，成為本年迄今表現最差的板塊之一，具代表性的內房民企股如碧桂園（02007）大挫 39.3%、龍湖（00960）向下俯衝 26.4%，而所謂資產負債表較強的國企亦難逃一劫，如萬科（02202）顯著低走 29.0%，中海外（00688）同樣乏力向前，倒退 11.0%。

年青人未必想買樓

事實證明，大陸房地產市場的問題不在乎於疫情，那也許只是眾多問題中，多加一個而已，別忘了 Covid-19 對所有行業均帶來傷害，不單止地產業，而從許多國家的經驗得知，病毒對樓市的破壞力遠不入流最嚴重的那些類別。

此外，當去年多國在沒完沒了的加息，按息步

步抽高、供樓人士在喊「救命」之際，大陸卻沒有出現如此狀況，相反中國的新發放個人按揭加權平均利率不增反降，從 2022 年初的 5 厘以上，一直下調至本年 3 月的 4.14 厘，同比下降了足足 1.35 個百分點。因此人人所講的利息負面因素，並不 Apply 在大陸樓市。明眼人應能看穿，在有利條件下還弄得一身傷，遇上天寒地凍時點算？

據中金研究報告顯示，內房於五一長假期後首周新房與二手房銷售均較 4 月有所下行，直言需求端改善趨勢的延續性、重點城市供給端彈性，依然是研判基本未來走勢的重點。該行指出，5 月第 2 周 60 個樣本城市新房銷售面積和 15 個樣本城市二手房銷售面積，較 4 月周均水平分別下降 18% 和 12%，表現並不理想，中金認為這或與短期積壓釋放需求逐漸釋放完畢有關，日後必須持續關注內地居民購房意願、能力的改善趨勢會否出現變化。

由官方統計局的失業率數據得知，青年人組別的失業狀況極其嚴重，4 月數值上破兩成大關，錄得 20.4%，創自有紀錄以來峰值，此等水平數值通常只會在南歐國家出現，大大打擊了年輕一代置業能力。就失業問題《華爾街日報》具體舉例說，北京女子 Yao 於 4 個月時辭去了咖啡館的咖啡師工

作，因為她無法繼續忍受這份月薪還不到 3,000 元人民幣的苦差事，她說她只想躺平。

五一長假期間，浙江台州商場不是打鑼打鼓搞了一個躺平比賽嗎？一場「放空自己，忘卻壓力」的大賽引來全國沸騰討論，憑大會照片可見，參賽的許多都是年輕人。沒有出路了，不是紅二代、官二代、富二代在大陸真的「好難撈」，勤力、努力都沒用，只是幫權貴搵錢，唯有躺平才能做自己。

另外，由於過往一孩政策（即使後來放開了亦沒多生育），不少青年人在需養活自己之外，還要靠一人之力，承擔一切家中所需，連基本生活都吃力，別奢望買磚頭，地方官更惶論要老百姓拿出積蓄買樓打救那些曾經風光、今卻殘破的內房商。

年青人沒收入，人們普遍對前景不感到有任何希望，樓市無法起死回生。

樓市問題多如繁星

摩通報告指，近日內房股跑輸的原因，包括新動工量遜預期、高頻銷售數據不濟、未經證實的市場猜測，即部份房商再融資遇上困難或商業票據違約、債券拋售、宏觀數據弱軟引發對樓市復甦的疑慮，以及觸發對股權融資的憂慮等。本月傳得火熱的房商債務臨崩的包括萬達集團與花樣年等。

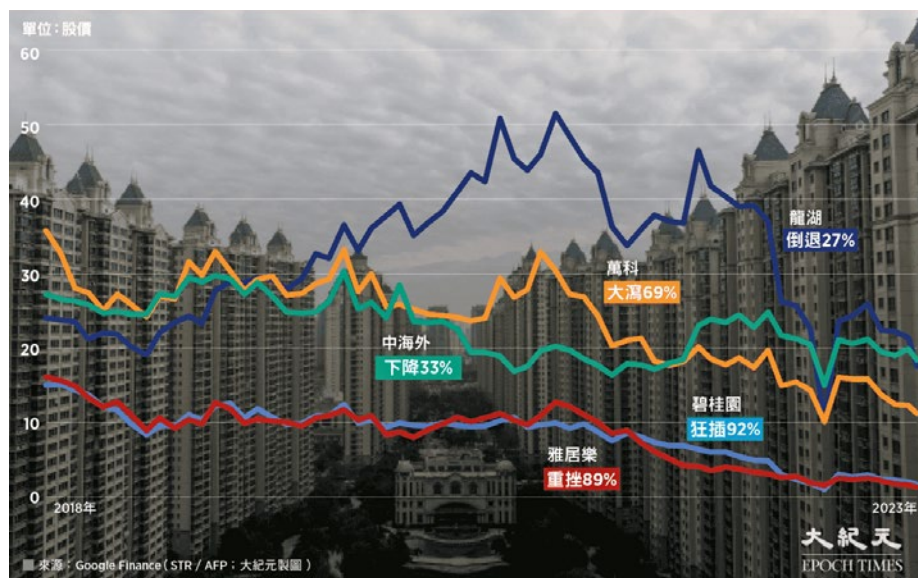
這樣一來，之前的內房股好友以為可以好足一年的因素全變差了，大陸的疫後復甦復甦時段也許是全球最短之一，好比曇花一現。

此外，要一個國家的樓市健康長遠穩定發展，必須依靠剛性需求，而此乃有仗本地人口增長，可惜此乃內地最欠缺的致命元素，其人口金字塔正呈整個年復年倒過來的趨向，由「下肥上瘦」變成「上肥下瘦」，即年輕人少過老年人。觀察過去幾年的出生率，真的不敢想像十年後的樓市會比現在淒慘多少。

中國人口於 2022 年出現負增長，乃逾 60 年來首次，按年減少 85 萬人，當中首都北京少了 43,000 人、金融中心上海減少 135,400 人、天津人口亦下降了 100,000。

當然，除了上述的人口結構性問題、前途無望等衝擊之外，還有爛尾樓、豆腐渣、不少地方因供過於求導致處處鬼城、部份一二線城市高樓價等負面因素在日夜纏繞著陸房，濃濃陰雲，久久不散。

內房股
於過往五年
股價
走勢



大紀元
EPOCH TIMES

英國經濟

從英女王到查理斯三世的變化

由 The London Mint Office 免費送出的
伊利沙伯二世 1926-2022 紀念幣



最新推出的 查理斯三世 £5 錢幣
圖片來源：Mark Eveleigh/Royal Mint UK

俄烏戰爭引發的巨大通貨膨脹、商店裡的必需品供不應求、工人短缺，在這樣一個國際和國內動蕩的年代，查理斯三世於今年 5 月成為英國君主，這與他母親 70 年前加冕時的國際和國內局勢有著明顯的相似之處，也有很大的不同。

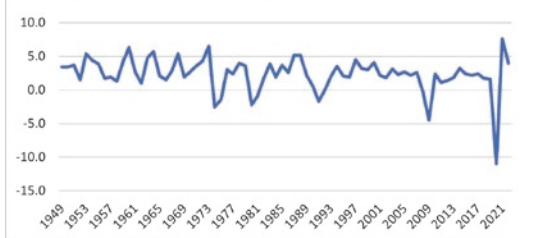
1953 年的英國正經歷著去殖民化、福利國家逐漸起步。那時距離加入歐洲經濟共同體還有 20 年的時間。

那麼 2023 年的英國與 70 年前有何不同和相似之處呢？

1. 經濟發展與生活水平

據英國《衛報》報導，今天停滯不前的經濟與 20 世紀 50 年代初期因快速擴張而來的樂觀情緒形成了鮮明對比。伊利沙伯時代以轟轟烈烈為開端。1953 年見證了 5.4% 的高經濟增長率，是 1950 年代的最高水平。不僅僅是英國，世界經濟處於二戰後持續繁榮的早期階段，這種繁榮一直持續到 1970 年代才開始放緩。人均收入方面，儘管近年來實際收入趨於平穩，而生活水平卻是七年前的 4.5 倍（人均真實 GDP 從 1952 年的 £7,533 增至 2022 年的 £32,555）。

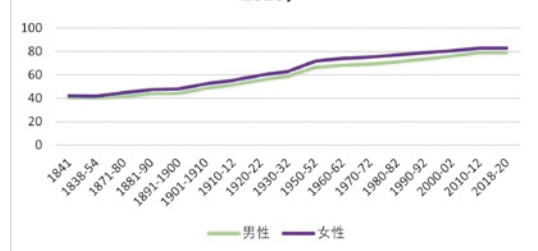
圖1：英國GDP年增長率變化（1949 - 2022）



2. 生活質量的提高

除了更富有，人們的壽命也更長。伊利沙伯二世加冕時，英國人的平均壽命剛剛超過 69 歲，但在隨後的幾十年裡穩步上升，到 2010 年代初達到 81 歲的峰值。嬰兒死亡率已從每 1,000 名嬰兒死亡 29 人，下降到每 1,000 名死亡 3.7 人。另外，隨著煤炭作為燃料的使用減少，空氣質量有所改善。1953 年加冕典禮的前六個月，倫敦被大霧籠罩，寒冷且受污染的天氣造成數千人死亡。

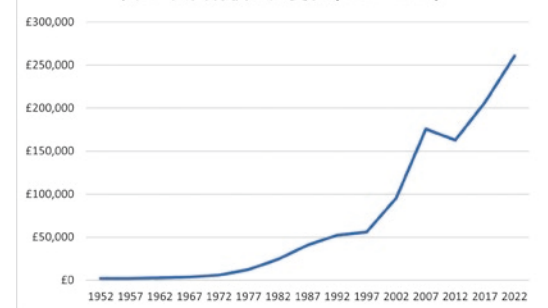
圖2：英國人均期望壽命演變（1841 - 2020）



3. 樓市

用抵押貸款買樓早在 1953 年就已出現。根據 Nationwide building society 的數據，英國目前的平均樓價為 £260,000 左右，是 70 年前平均樓價的 130 倍。房屋建造商構成也發生了很大變化。1953 年，有近 327,000 套新樓竣工，其中超過三分之二是由地方政府建造的，而在 2020 年的房產竣工量為 170,000 座，但只有 2,630 座是地方政府建造的。

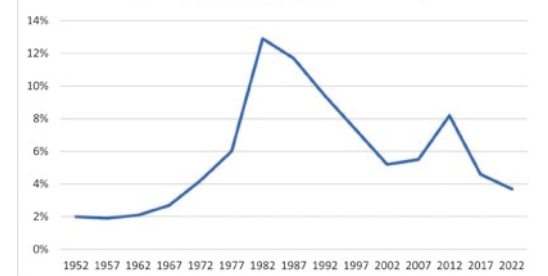
圖3：英國房價歷史變化（1952 - 2022）



4. 失業率

據 Economics Help 的博主 Tejvan Pettinger 介紹，目前與 1952 年的另一個相似之處是低失業率。1952 年的失業率為 2.4%，表明經濟接近充分就業。2022 年 1 月，失業率同樣保持在低位，為 3.7%，儘管造成失業率低的原因有所不同，例如實際工資增長緩慢、長期病假率上升等。1952 年，工人短缺導致了一段鼓勵前英聯邦國家移民的時期。如今，這種淨移民已經從根本上改變了英國的經濟和社會結構，使人口從 1952 年的 5040 萬增加到 2022 年的 6830 萬。

圖4：英國失業率變化（1952 - 2022）



5. 公共財政

根據預算責任辦公室（Office for Budget Responsibility）的數據，政府收入佔國民產出（國內生產總值）的比例在 1940 年代末達到戰後 43.3% 的峰值，到 1953-54 年下降到 38%。而 2023-2024 年政府收入將和這一水平差不多，預計將佔 GDP 的 41.1%，但可能在未來幾年繼續上升。另外，國家債務在第二次世界大戰期間急劇上升，並在 1946-1947 年達到 GDP 的 250% 以上的峰值。到了 1953-1954 年，這一數字下降到 152%，但仍遠高於目前水平（2023-2024 政府設定的債務百分比為 103%）。

所有圖表資料來源：根據英國統計局與其它資料匯編*

* James Denman & Paul McDonald, Unemployment statistics from 1881 to the present day. 1996. Labour Market Trends. Retrieved from: <https://escoe-website.s3.amazonaws.com/wp-content/uploads/2018/10/17145130/Denman-and-Macdonald-LMT-1996-Unemployment-Statistics-from-1881-to-the-present-day.pdf>

冬天終於過去，陽光普照英國，人好像突然充滿活力。來到英國兩年，還沒有真正在國內四處觀光，一個 Rick Stein 介紹其家鄉 Cornwall 的電視節目，其美麗的海灣和海鮮讓我靈機一觸，去Cornwall 走一圈。



PHOTO BY MATT CARDY/GETTY IMAGES

PHOTO BY DANIEL LEAL/AFP VIA GETTY IMAGES

Tintagel Castle

可能我見識少，沒有一種自然景觀可以像 Tintagel 的雄偉氣魄一樣讓我心生敬畏又頓覺啞口無言。一個經歷久遠年代洗禮又長期被自然風吹雨打的殘破古堡孤島交織著 King Arthur 和魔法師 Merlin 的傳奇。

Tintagel 如何開始有人聚居已無從考證，但可以追溯到羅馬人統治英國期間，它是一個與地中海各國經商往來的驛站，後來英國歷史作家 Geoffrey of Monmouth 在 1135-38 年撰寫的 *Historia Regum Britanniae* (History of the Kings of Britain) 讓 Tintagel 充滿傳奇色彩，從 King Arthur 的出生，逃避王叔追殺，石中神劍，到魔法師 Merlin 的相助處處都有 Tintagel 的影子。雖然英國人普遍都會坦白告訴你「哦……這只是一個故事而已。」不過，這本書流芳百世廣為人追捧。

如果你親歷 Tintagel 的奇景，可能你都會有 Geoffrey 被 Tintagel 誘發的無限想象力。



St. Ives

來到英國就很懷念香港港島那種依山傍海的都市地貌，因為我住的地方都是很平坦，只要在五六層樓的高度，你就可以看到很遠很遠的地平線。

Cornwall 的 St. Ives 剛好能解解我的鄉愁。這個臨海依山而建的小鎮，半山內街迂迴曲折伴有陡斜的車路，道的兩邊小店林立，給人一種很上環很親切的感覺。

這裏一到夏天就擠滿了遊客，英國人或歐洲人對陽光與海灘的渴望相信對已經落地生活的香港人一定能領略個中微妙。碼頭、沙灘、market place 到處都是像潮水一樣湧入的遊客。在英國生活，你會越來越覺得人真的是跟著太陽而動，古人說：日出而作，日入而息真的沒錯。

海鮮？大家聽到就會口水直流，這裏的 pub、餐廳、快餐都以海鮮作招徠。Cornish Cream 是 Cornwall 有名食品，用它做的新鮮雪糕一定不能錯過！



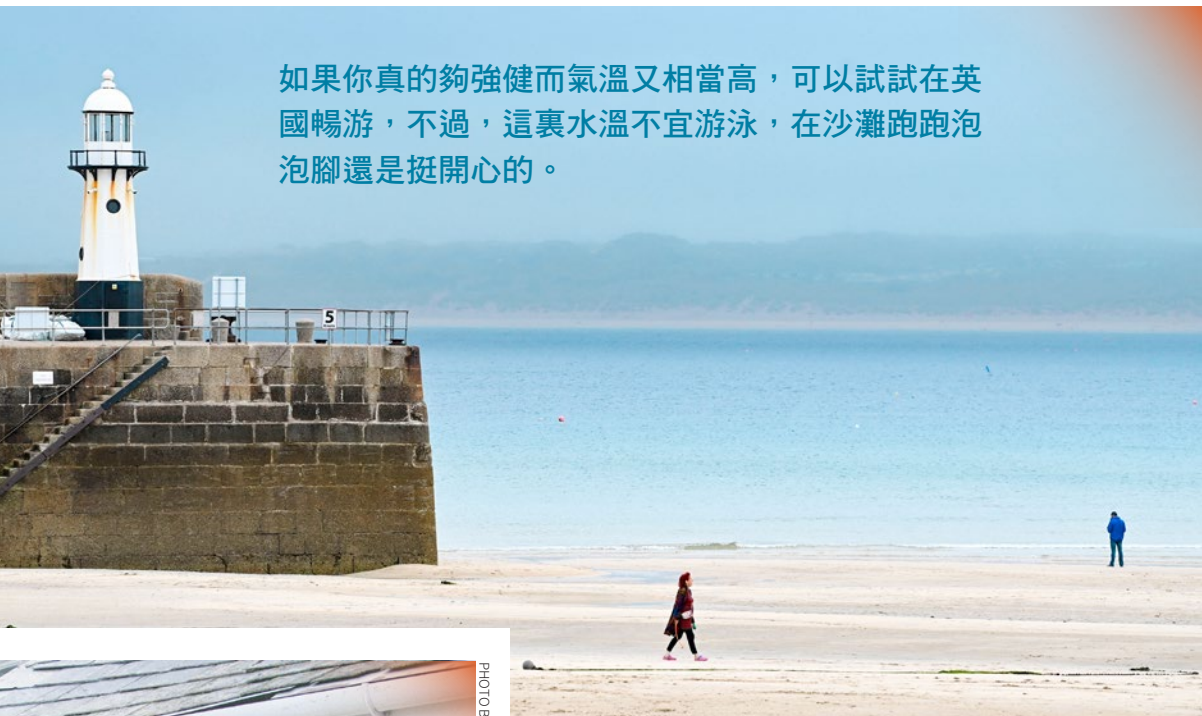
崎嶇的山徑只有一條石路將孤島和大陸連接。

PHOTO BY MATT CARDY/GETTY IMAGES



Cornwall's

夏日歡樂時光 文 | 安兒



如果你真的夠強健而氣溫又相當高，可以試試在英國暢游，不過，這裏水溫不宜游泳，在沙灘跑跑泡泡腳還是挺開心的。

PHOTO BY DANIEL LEAL/AFP VIA GETTY IMAGES

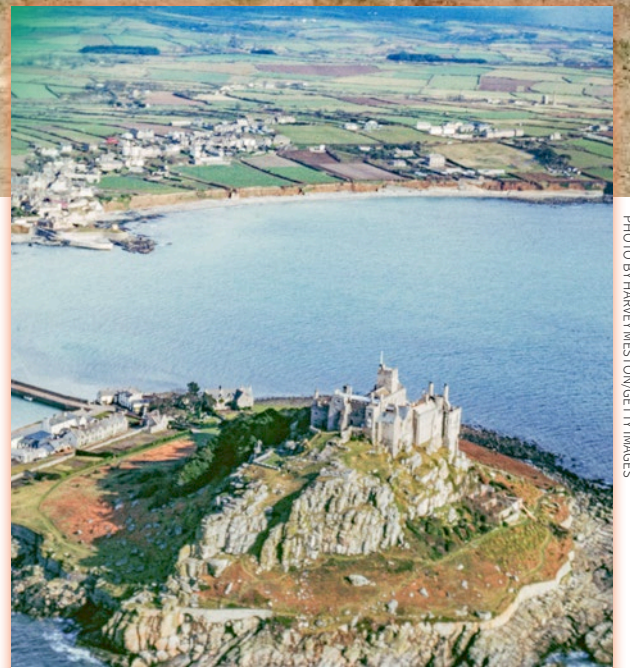


PHOTO BY HARVEY MESTON/GETTY IMAGES

St. Michael Mount

以地理位置來，St. Michael Mount 是一個很獨特的小島，潮汐來時它變成了一個孤島，潮退時，你就可以沿著彎彎的小路步行至島上。陸路，每天只有幾個小時開放。如果要用水陸兩路方法遊玩 St. Michael Mount，出發前，最好先在網上查看潮汐時間。

另外，走上城堡的路是石塊鋪砌的，崎嶇不平，連英國現任女王 Camilla 到小島出席活動時都要拋棄尊貴的高跟鞋，大家就要注意啦，要有爬山的準備啊！

轉下頁



PHOTO BY MATT CARDY/GETTY IMAGES



PHOTO BY MATT CARDY/GETTY IMAGES

接上頁

Padstow 的廚藝學校

Rick Stein 是一個香港人挺熟悉的英國名廚，既然如此，Padstow 是不能錯過。Rick 在這個小漁村長大，成名後不忘回饋當地，他的家族在那裏經營酒店、餐廳、大眾化的 Fish and Chips、海鮮加工食肆和廚藝學校等，帶動當地經濟。Rick 的名氣使得 Padstow 聲名大振，聽 Rick 的徒弟說，略有名氣的廚師都盡量在 Padstow 或附近進駐以佔一席之地，Gordon Ramsay 就是其中一位鄰居。

對我而言，來到英國親自下廚是每天苦差，這次在 Rick 的廚藝學校報了半天廚藝班，看看能不能點燃我對下廚的熱情？

當天課程下午 2 點開始，大廚首先教我們刀法，從處理蒜頭切蒜蓉；挑選新鮮青口；在家如何存放青口；新鮮的香草要用什麼刀法切才能保存香氣等……聽得我目瞪口呆，原來每天照料家人饕餮的家庭主婦和一個在廚房滿足不同食客味蕾和視覺欲望的大廚師是有如此之大的分別，處理食物是有如此之多的知識。



我就是在大廚房學廚的，應該可以偷到Rick的一些天賦吧……

PHOTO BY COLIN SHEPHERD/GETTY IMAGES

大廚解魚，一定不是用牛刀。



我的作品有板有眼吧……
起碼相機能吃得。



Padstow 的大街小巷

PHOTO BY MATT CARDY/GETTY IMAGES

Rick Stein 即叫即煮食肆，有點大排檔的感覺。

PHOTO BY MATT CARDY/GETTY IMAGES



大廚示範完後，我們就要開始煮了！全班 14 人，2 人一組，每組都有齊備的廚具和煮食爐與相應食材，大家各忙各的，當你不经意看到其他人的進度，自己就不免心生壓力，很有真人 show Masterchef 的感覺。

這裏沒有中廚那種大刀闊斧拍、剝、爆炒、營造鑊氣的熱鬧，學員都是追求西廚那種工整清雅，偌大的廚房中好像沒有多大噪音。

此終是西廚門外漢，雖然我是習慣光速一眼關七的香港人，但一道極簡單的法國名菜「白酒青口」就已經讓我墮後，西人組員一個個已經端上成品慢慢品嚐，但我還在作最後衝刺……

酒在西餐中最是畫龍點睛的必要元素，學校為每位年滿 18 歲的學員倒上一杯精心挑選的白酒，嘩！簡直把我的初次作品提升到另一個層次！海鮮與白酒完美配搭讓我緊張的神經舒緩下來，輕輕鬆鬆和其他當地人交談了起來，真是一個很好聯誼的機會。

從下午 2 點到 6 點，我們學煮兩道海鮮，即每人兩道主菜了，還有白酒和一杯咖啡提神，接近結束時，大廚從配搭不同香料開始示範一道泰式綠咖哩河粉，分給大家品嚐，實在口福不淺。

抱著肚子離開學校時，看著家人滿足的表情，我就知道 Cornwall 是一個明智的選擇。



安兒·旅行愛好者

小廣告 幫大忙

大紀元時報——英國發行最廣、
影響最大的中文報紙。每週四發行，
誠邀您的加入我們的商家廣告。

廣告電話：07895887979 廣告電郵：emily@epochtimes.com

一格廣告位 (36×35mm) 價格 (不含稅)：
一個月£45 三個月£110 半年£180

支票付款

支票抬頭：Epoch Times Chinese Ltd
郵寄地址：Epoch Times Chinese Ltd
83 Victoria Street, London SW1H 0HW

信用卡付款

銀行賬號：Barclays
Account no.: 73404501
Sort code: 20-45-45

馬上
聯繫我們
發現更多
優惠

中餐外賣出售

近 Hitchin, 租平每週
£97, 政府租約, 泊
車方便, 無生意稅。適
合其它東南亞餐。只
售 42 千。有誠意請電
07871516940 溫先生

餐館只售 10 千

高街旺舖, 老字號餐館,
正對地鐵站, 不愁客路,
停車方便, 可做粵菜
川菜 / 奶茶 / 燒臘等,
潛力無限, 80 座位。
詳情請電張先生
07766002031 謝絕中介

環球電腦

入單軟件只需£200
專業輕觸系統-£650
防水! 耐熱! 可靠!



07769-662499
Bilingual Computer System for
Takeaway, Delivery, and Restaurant

良心經營 · 應有盡有 · 貨真價實

升平超市 SAM PING ORIENTAL SUPERMARKET
· 中國食品 · 韓國食品 · 亞洲食品 隔週供應新鮮海鮮

劍橋地區學生滿 £45 免費送貨

地址: unit 1, 11 high St, cherry hinton, CB1 9HY
電話: 01223-213738 手機: Ashley 07917430197 / Sam 07876570903

劍橋中超市 CB1 9HY

魚條中餐平售

位於 Bedford 魚條中餐
外賣, 營業三十多年, 固
定熟客, 生意穩定, 無送
餐和網單, 樓上有住宿,
退休生意平售。有意請電
07466 063664

唐餐外賣

西北近湖區, 市中心, 六
房三廳, 二浴廁另有職工
廁及洗衣房。營業四十多
年, 現退休。有意請電:
07770442723

中醫店出售

倫敦東南二區 Deptford,
高街區開 25 年。極好位
置, 生意好, 三診室另有
地下室、後院。Freehold
永久期。退休低價出售。
有意請電: 07843759371

**高價回收
中國古董**

家俱 瓷器 玉器 書畫
銅器 木雕等等
聯係電話: 07585551796
微信 taobao

**酒店租約或
永久物業出售**

位於 Bangor 的嘉頓酒店創業近 40 年, 11 間客房,
中餐廚房, 最近全新裝修。有固定的熟客, 生意穩定,
退休割愛, 有意請聯絡 Andrew 07770472888 洽詢。

中醫按摩店轉讓

位於 Swiss Cottage, 十年
老店, 生意穩定。房租一年
一萬鎊, 沒地稅。轉讓費三
萬五千鎊。隨時可以看店。
有意請聯繫揚小姐。電話:
07809548964

徵婚

男 33 歲, 女 35 歲, 均單身。
英國出生, 任要職,
有房。找對象, 先友後婚。
身體健康, 無不良嗜好。
非誠勿擾, 來電必復。
有意請電: 0749 1402 721

WRM 白玫瑰車行
White Rose Motors

大紀元讀者
享受優惠

MOT · 服務中心
修理 · 事故修理
輪胎 · 保險索賠



當地老牌車行 值得信賴!

020 8445 1050 WhiteRoseMotors.com

地址: Unit A Coppetts Centre,
North Circular Rd, London, N12 0SH

持此廣告在本車行做 Full service 可免費做 MOT



Wellness Beauty Cafe

本店提供地道的港式快餐、奶
茶、髮型、按摩服務, 還有一針
見效的中醫治療。

您只要購買一種服務, 其他服務
均可得到 10%-20% 的優惠, 希望
在這您能感受到香港的人情味。

地址: Wellness Beauty Cafe
16 The Mall, London W5 2 PJ

地鐵 Central Line, District Line
Elizabeth Line 和火車線均到
Ealing Broadway (Zone 3),
出站一直沿住左邊大路行 3 分鐘就到。

中醫針灸
髮型美容
港式奶茶
港式快餐

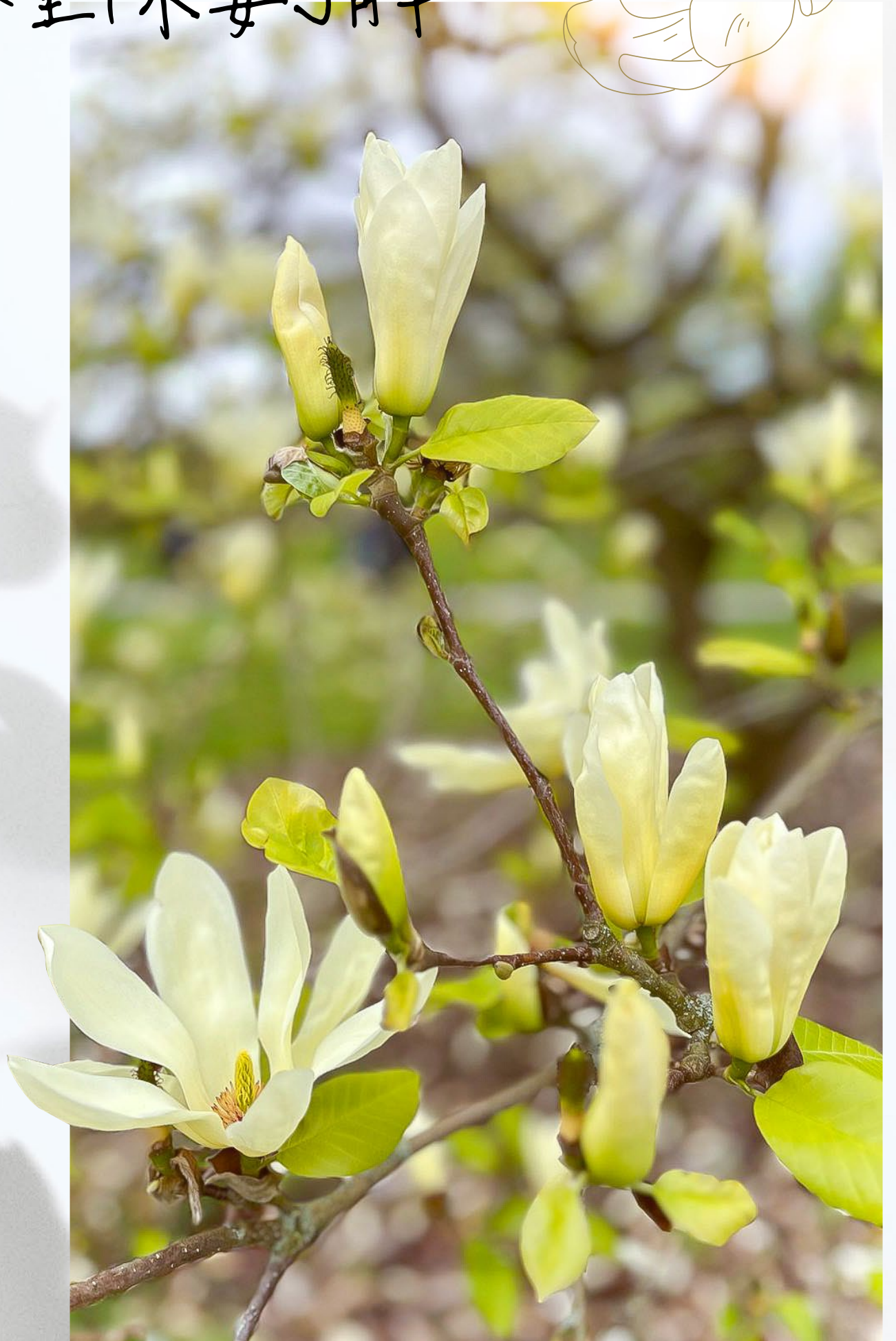
www.TrinityFSA.com 0770017 3534

想種木蘭花嗎？

這些品種你至少要了解



年復一年的春天，豔麗的花朵如約盛開在木蘭的枝頭，
伴著陣陣花香，勾勒出夢境般的宜人春色。
想種木蘭花嗎？為你的庭院尋找合適的品種吧。



Lily Magnolia (Magnolia liliflora)

紫玉蘭



原產地
·
亞洲

只需要庭院的一小隅地方，每年4至5月間葉子還沒長出來的時候，紫玉蘭就帶來了漂亮的粉紫色花朵。六七片形如百合的花瓣簇擁在花托上隨風顫動，讓庭院充滿生機。花期過後，會出現紫色或棕色的錐形果實以及橢圓形綠葉。該品種原產於亞洲，可長至8至12英尺高。

Star Magnolia (Magnolia stellata)

星花木蘭



原產地
·
日本

星花木蘭原產自日本，多半在早春開花。市售不少雜交品種都來自星花木蘭。隨品種不同，開白色或粉色花朵，花瓣一般在12片以上，有的甚至多達30片。然而不是所有品種的花朵都有香味，例如「Rosea」就沒有花香味。喜歡濃烈花香的，可以考慮晚開花的「Waterlily」。此外，開出8英寸大花朵的「Jane」也很受歡迎。

從樹木高度方面考量，「Royal Star」和「Pink Stardust」這兩個品種會長到12英尺左右，「Centennial」則可以長到25英尺。

Sweetbay Magnolia (Magnolia virginiana)

甜月桂木蘭



原產地
·
北美

原產於北美的甜月桂木蘭，喜歡潮溼的土壤。葉子形似月桂葉，木質會散發甜美香味及綻放優雅的白色花朵，使它成為極具吸引力的景觀花樹。根據生長氣候，它在北部往往是落葉灌木，在南方則作常綠樹。

甜月桂木蘭是一種生長緩慢的中小型樹種，每年約長高1至2英尺，成年高度在10至35英尺之間。待它長到成年開花，通常要好幾年時間。一旦開花，每朵花會在春末初夏的白天開放，晚上閉合；花期大約持續兩三天。夏天有時也零星開花。

Cucumber Tree (Magnolia acuminata)

黃瓜木蘭



原產地
·
北美

黃瓜木蘭因結出的果實極像刺黃瓜而得名。它們在北美被發現，有極好的耐寒性，能適應植物耐寒區3至8區的氣候，樹高可達60英尺以上。一旦樹齡超過10年，它們會在春季中後期開放黃色花朵。花朵約數英寸大，微香。

黃色花朵的木蘭很流行。值得關注的雜交品種有耐寒的「Elizabeth」，樹形緊湊的「Miss Honeybee」和大花朵的「Butterflies」。



在倫敦 Kew Garden 的「Royal Star」

Kobus Magnolia (Magnolia kubos)

日本辛夷



原產地
·
日韓

日本辛夷樹形優雅，原生地分布於日本、韓國，是國際上久負盛名的木蘭品種。早春時節，在日本常常能見到這種開著淡雅白色小花的樹。如果期待它們為庭院帶來花海，你需要付出足夠的耐心。因為它們幼時多半無花，要長到一定樹齡（有的可能要25年）才會開花。

日本辛夷的外觀與之前介紹的星花木蘭十分相似，但它更高，可以長到25英尺以上。感興趣日本辛夷的雜交品種，可以留意它與八角木蘭育成的「Wada's Memory」，該品種因花量巨大而受追捧。其次，它與星花木蘭培育出的「Loebner Magnolia」以花色豐富而聞名。

Anise Magnolia (Magnolia salicifolia)

八角木蘭



原產地
·
日本

八角木蘭在葉子長出之前開放白色花朵，花期持續數週。花期之後登場的紅色果實，點綴著綠葉形成幽雅恬靜的意境。優雅的外型和令人陶醉的花香，甚至樹皮也散發獨特香味，這些特點使之成為景觀樹的佼佼者。並且它有一定耐寒性，因此栽種在庭院或作為行道樹都適合。


八角木蘭源自日本，可以長至30英尺高。由於品種優異，市售的不少雜交品種都培育自八角木蘭。例如，喜歡大花朵的朋友可以留意「Kochanakee」、「Else Frye」和「WB Clarke」，而「Miss Jack」是一個花量巨大的品種。



在倫敦 Kew Garden 的「Elizabeth」



在倫敦 Kew Garden 的「Loebner magnolia」



你或許曾經覺得
自己的人生隨時
都會像燭火一樣
輕易地被招滅

心理上受虐的孩子
在焦慮、憂鬱、自
尊心低落、創傷後
壓力症候群與自殺
傾向的比例，跟遭
受身體虐待或性虐
待的孩子差不多，
甚至更高。

情感忽視與虐待 傷害很深 極容易毀掉孩子

文 | 潔絲敏·李·科里 譯者 | 駱香潔

情感忽視與情感虐待都極具破壞力，我們不可能認為它們沒那麼糟糕，除非我們對它們的存在徹底視而不見——它們就是那麼糟糕，只是我們通常得花一點時間才有辦法正視這一點。

童年經歷過情感忽視或虐待的人通常會淡化自己的遭遇，他們會說：「至少我沒被打，所以也沒甚麼好抱怨的。」美國心理學會發表的一項研究發現，「遭受情感虐待與忽視的孩子面對的心理健康問題，與遭受身體虐待或性虐待的孩子很相似，有時甚至更嚴重。」

他們發現，心理上受虐的孩子在焦慮、憂鬱、自尊心低落、創傷後壓力症候群與自殺傾向的比例，跟遭受身體虐待或性虐待的孩子差不多，甚至更高。

當嬰兒被極度忽視，足以危及生命，被剝奪早期互動的嬰兒會欠缺進入人類世界需要的架構或腦部刺激；極度忽視可能會讓孩子漂浮不定，與自己的身體脫節，不知道自己是否存在。

情感虐待則是以不同的方式摧毀你的靈魂，被自己依賴的人鄙視或甚至憎恨，這種感覺實在難以想像，如果你的母親屬於此類，你或許曾經覺得自己的人生隨時都會像燭火一樣輕易地被掐滅。

極端的情感忽視與情感虐待會徹底破壞健康人生的任何基礎（健康的人生並非遙不可及，只是你必須重新打造基礎），至於破壞的程度有多大，則取決於是否具備以下幾個緩解因素。

我在「為甚麼有的孩子會受更多苦？」討論了個性脆弱與強韌的個別差異，這個因素能解釋為甚麼每個人對這種早期創傷有不一樣的承受力。

另一個重要因素是情感虐待或忽視的程度。愈是被同一種方式持續對待的孩子，傷害就會愈深刻，偶爾虐待當然也會剝奪孩子的安全感，但持續虐待會讓孩子還來不及恢復安穩就再次被打倒。

忽視也一樣，跟母親在孩子小時候長期缺席相比，母親在情感上暫時缺席（例如在孩子年紀稍長時或母親住院）造成的傷害會比較小。

第三個緩解因素是生活環境裏的其他因素。有沒有人能抵銷母親的傷害行為？有沒有另一個家長般的角色？如果有，他們是發揮了緩衝作用、提供支持還是無濟於事？我經常聽到的情況是憤怒的母親嫁給爛泥般的男性，父親雖然不會施虐，但是他們不會在母親施虐時保護孩子，因此算是忽視。

此外，母親會不會（或許出於嫉妒）干擾孩子與其他成年人建立情感連結呢？沒有安全感的母親經常這麼做。

有沒有兄弟姐妹也是一個影響因素，手足有時與你共享同一個獨特世界，可成為風暴中的港灣（雖然你們一樣脆弱無力），但有時手足也參與施虐；手足參與施虐是一個危險信號，意味著家庭系統出現了嚴重問題。

對孩子差別待遇與家庭任務分配不公，會使兄弟姐妹很難以平等的關係建立聯盟，有時候，母親會挑起手足之間的競爭或對立。

還有時候，手足會為了自身的生存設法逃離傷害——可能是躲在自己的房間裏或乾脆逃出家門。

我們還聽過，有的孩子會用沉浸在書本或遊戲裏的方式逃避家裏的混亂，當手足選擇以這種方式消失時，可能會加深孩子的孤單與被遺棄的感受。



一療法讓抑鬱 效果遠

文 | Jennifer Margulis (科學記者、作家)
張玉編譯



當你情緒陷入低谷的時候，你會怎樣做？這四個選項你會選擇哪一個：

- a. 打開一袋薯片來吃；
- b. 打電話給朋友；
- c. 吃額外劑量的抗抑鬱藥；
- d. 去健身房出汗排解悲傷？

其實，多年來的研究表明，運動才是治療各種心理健康問題的最佳方式之一。

根據發表在 2023 年 2 月份的英國醫學雜誌《英國運動醫學雜誌》上一篇新的綜述，由 13 名澳洲科學家組成的團隊對整個領域的研究結果進行了分析，發現結果更加清晰地佐證了這一觀點。

正如研究人員所發現的那樣，在全球範圍內，心理健康問題的一線療法通常是藥物治療，而像鍛鍊、健康的睡眠方式和健康飲食等生活方式的調整僅被視為輔助選擇。即使有讓病人改變生活方式的建議，也很少讓醫生開處方。



1,000 多項研究證據

為了綜合評估體育鍛鍊對成年人抑鬱、焦慮和心理壓力的積極和消極兩方面的影響，澳洲研究人員進行了一項「綜述總覽 (umbrella overview)」，全面綜合分析迄今為止針對這個領域進行的所有研究。

進行這種類型的綜述總覽旨在嘗試量化佐證的力度。

一項科學研究可對某種治療方法是否有用提供直接證據，但當數百項研究結果可相互佐證時，這些證據就更具力度，去支持某種治療或干預療法療效的普遍性，應被採用。

由於已經有了關於運動和心理健康相關的大量研究，澳洲團隊試圖對整個領域的研究結果進行分析。

為此，他們查看了近 100 篇評論文章，包括 1,000 多項研究，涉及超過 10 萬多名參與者。換句話說，他們做了一個「系統性的綜述系統性評論，綜合分析了大量的證據」。

鍛鍊讓抑鬱症減少四至六成 效果遠超藥物

心理健康問題常常被邊緣化對待，沒有得到足夠的關注和重視。但是在整個人群中，有一半的人在生命的某個時刻經歷過一些心理健康困擾，全球超過 10% 的人目前正在面對心理健康問題的挑戰。

焦慮是最常見的問題，在兒童和年輕成人中，焦慮症狀似乎變得更加明顯，而抑鬱症對生活的正常功能影響最大。

澳洲研究人員發現，運動在治療抑鬱症方面療效最好。具體來說，與藥物或「認知行為治療」相比，運動的療效提高了 150%。

它也比心理諮詢或「談話治療」更好。事實上，運動被證明可以將抑鬱症狀減少 42% 至 60%，而談話治療和藥物只能將其減少到 22% 至 37% 之間的程度。

鍛鍊被證明是治療焦慮和抑鬱最好的方法，儘管藥物是最常推薦的治療方法。

減少四至六成 超藥物



1. 任何形式的鍛鍊都有療癒效果

每種運動都有療效。許多研究涵蓋了不同類型和時間安排的運動，結果顯示它們都是有效的——定期進行任何形式的活動（包括跳舞、步行和瑜伽）比不做運動要好得多。

不過，研究人員也發現，短時間、高強度的運動效果最好。近年來，「高強度間歇訓練」（HIIT）已成為一種趨勢，或許是有充份的理由表明值得這樣去做。

研究人員分析了一些聚焦在簡短的「高強度間歇訓練」鍛鍊上的研究，發現在各方面都效果突出。

不過，對於老年人而言，簡單的每天散步 20 至 40 分鐘就特別有效。

散步與做短暫而強烈的運動不同，可能看起來沒有那麼刺激，也不會讓人出汗，但對於不適合劇烈運動的人來說，這是更好的選擇。那些每天散步的人通過這種適度、有規律的活動，極大地改善了他們的心理健康。

2. 適合孕婦和慢性病人

根據這項研究，運動對某些人群的心理健康特別有幫助，包括孕期和產後婦女、感染愛滋病毒的人以及腎臟疾病患者。

由於研究人員查看了大量不同的研究，對特定人群和亞群進行了獨立分析，來自這些人群的分析結果尤其突出。

即使是身體健康的人，鍛鍊也對增進心理健康擁有極佳的效果。



3. 適合輕到中度患者

儘管綜述得出的結果是積極的，但運動並不是治癒所有心理健康問題的萬靈藥。

患有嚴重抑鬱或精神失常的病人可能無法進行鍛鍊，因先天身體原因而患有心理健康障礙的人，或晚年遭受疾病或傷害的人也可能無法利用體育活動來改善情緒。

但對於輕度到中度的常見情緒障礙帶來的整體心理健康問題，運動的療效出乎意料地好。

澳洲研究人員得出的結論是：將運動作為一線治療方式，在必要時使用藥物，並輔以有益的諮詢，將是患有常見心理健康問題的多數人的最佳方式，同時還可將節省的資源用於那些需要使用更激進治療手法的病人。

然而，專業心理健康治療人士通常不會去研究運動，這是一個缺失。最近有其它研究表明，打乒乓球有助於帕金森症病人，每天進行低強度的運動（至少走 10,000 步，大約 5 英里）的人比鍛鍊量少或根本不鍛鍊的人總腦容積增加，並減緩腦衰老。

澳洲的此篇綜述得出了邏輯性結論與其它研究相契合：對於大多數患者來說，治療抑鬱、焦慮和困擾，應首選運動療法而非藥物療法。

但您無需等待醫生批准你的新鍛鍊計劃，只需關閉你的電腦，換上運動鞋，開始跑步或散步。無論採用哪種方式，你的大腦都會感謝你。



鑒別

鎖匠

真假

【大紀元英國記者站報導】現代人生活忙碌，倘若還要適應新環境，出門忘記帶鑰匙，屢見不鮮，你必然找鎖匠開鎖。小編提醒讀者，英國鎖匠行業不受政府監管，坊間很多黑心和假鎖匠。曾有人被騙千多鎊，受害者多是老人和婦女。

欺騙老人和婦女

Jane 在 Surrey 新屋需要更換門鎖。網搜一家族經營鎖匠公司，報價 200 鎊。

預約後，交由 69 歲的奶奶處理，並放下 200 鎊。門鎖換妥，竟索價 1,000 鎊，還要即時付款，奶奶只好用信用卡支付。

Jane 回家得知此事，馬上聯絡該鎖匠公司，要求退款，公司答說價錢事先講好的，不會退錢。

幸好，奶奶是用信用卡支付，信用卡公司把錢退還給她。

200 鎊變 1,500 鎊

一倫敦女士租住公寓的門鎖壞了，時為晚上 11 點半，她於網上找到一間鎖匠公司。

為免受騙，她特意選用列明價格而且報價不是最便宜的公司。對方報價是 200 鎊。

修鎖員到達時比預定時間遲了半小時，對方衣著沒有公司標誌。「鎖匠」開工前，她已詢問價錢，確定是「200 鎊」。30 分鐘已修妥，收費卻是 1,465 鎊。

她表示收費不合理、異於報價。鎖匠說可讓房東支付，不用自掏腰包，夜間緊急維修收費是較高。她無奈如額支付。

翌晨，再次網搜「專業鎖匠協會」(Master Locksmiths Association, MLA)，其中一間認可會員鎖匠報價都是 250 鎊至 350 鎊。

她在 Trustpilot 獲悉昨晚那家公司劣評如潮。當下，她恍然知道被騙了。

如何鑒別黑心鎖匠

MLA 表示，正規而安全是透過 MLA 網址 (<https://www.locksmiths.co.uk>)，輸入地址或 post code，附近 MLA 認可的專業鎖匠會均全部顯示。此外，網站還有維修價格供參考。

根據 MLA 網站介紹，黑心鎖匠有如下特點：

1. 報價低

常用低收費作招徠，價錢有低至 39 鎊、49 鎊、59 鎊。

在 Google 放廣告，使公司搜索結果排名較前。於廣告中報稱是「本地」公司，以博取信任。

2. 自稱受到認可

黑心鎖匠常稱受到第三方認可，比如某個貿易協會認可，並已通過犯罪記錄審查等。

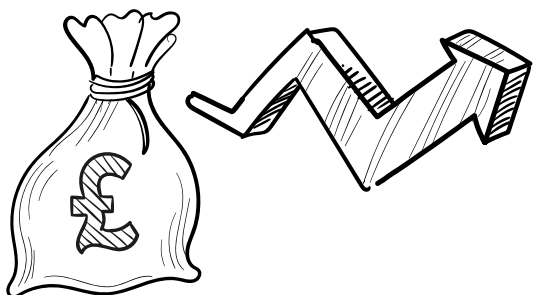
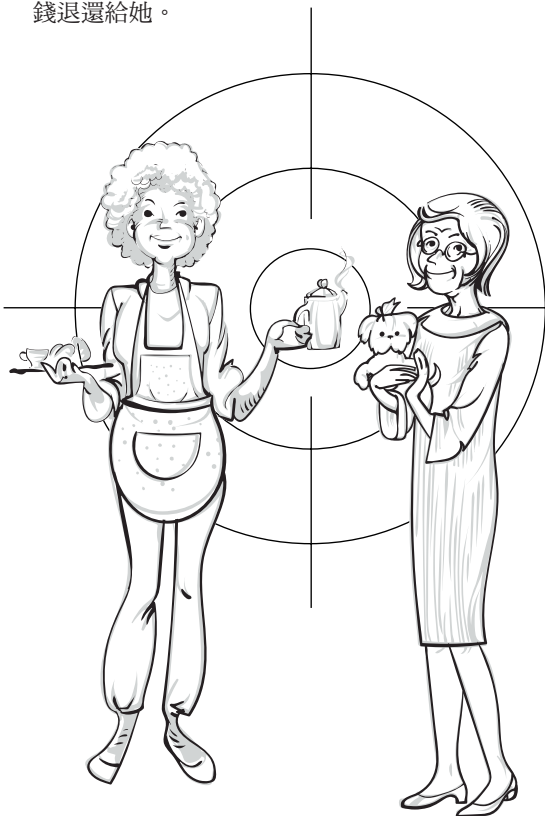
3. 自稱警方推薦

自稱警方推薦或曾與警方合作等。

MLA 表示，警方並不會推薦任何鎖匠，警方可能鼓勵客戶使用 MLA 認可的鎖匠。警方不會公開工程批予某某鎖匠或跟任何鎖匠合作。

4. 立刻用電鑽開門鎖

假若鎖匠即時拿出鑽頭，要鑽門鎖，那幾乎可以肯定，這是個假鎖匠。因專業鎖匠儘量避免破壞門鎖，鑽開門鎖是最後的辦法。當然，不排除某些情況下，門鎖必須鑽開的可能。



英國上調



工時點計算？

【大紀元英國記者站報導】4月1日開始，英國上調最低工資標準，幅度為9.7%。依據法律規定，大部份上班一族的最低工資時薪已調整至每小時超過10鎊。

最新的最低工資數據

	23 歲以上	21 - 22 歲	18 - 20 歲	> 18 歲	學徒*
今年4月起	£10.42	£10.18	£7.49	£5.28	£5.28
此前	£9.50	£9.18	£6.83	£4.81	£4.81

*學徒 (apprentice) 是指18歲以下或年齡達到和超過19歲，現仍是第一年學徒。完成第一年的19歲學徒，應該按年齡獲得相應的最低工資。

如何計算工時與薪酬

兼職、加班、臨時工或通過中介公司找到的工作，應獲取相當於最低工資。

若在餐館工作，顧客給予小費。於法而言，小費不能算進薪金，即老闆不可以把小費計算在你的薪金內，以達致最低標準工資。

若工作要從一個地方到另一個地方，行程時間需要計入工作時間內，同樣獲取最低工資。

特別情況

某些工種，薪酬不需達到最低工資水平，如自僱者、公司主管、志願工作者、未達中學畢業年齡（16歲）人士或實習工作人員等。

受聘並住宿於僱主家的人，如 au pairs 幫工，均不獲享最低工資資格。志願工作者，如為慈善機構、志願團體或相關的籌款機構，只能享受到有限工作福利，如交通費或午餐費。

薪酬不乎標準

根據英國法律，僱主須依據僱員的年齡，向他們支付相對應的最低標準工資。

如僱主沒有支付員工最低工資或者偽造支薪紀錄，屬刑事罪行。若未有按標準支薪，應立刻補發該付而未付的薪金。

工作合約內薪酬標準達不到最低工資，依法而論，這合同是無效的。

如你現時薪金低於上述標準，請應先與僱主商談，現時最低工資計算準則。

若僱主知悉這些準則，仍沒有支付合理最低工資，你可於英國政府網站投訴，網址是 <https://www.gov.uk/government/publications/pay-and-work-rights-complaints>。

若英語欠佳，可以找人協助投訴。

當稅務部接受此投訴，確認無誤，僱主需立刻發還應付未付的薪金，並達至合法最低工資。僱主或會被罰款，甚至被政府公告其姓名。

你還可以致電Acas熱線尋求協助：

0300 123 1100



PHOTO BY LEON NEAL/GETTY IMAGES

歎英式奶茶 倒茶先還是 倒奶先？

文 | 陳俊村、茉莉

喜歡喝鮮奶茶的朋友們，你們在沖泡時是先將茶倒進杯子裡，還是牛奶呢？英國人一向以愛喝茶聞名，他們對喝茶的禮儀也很有講究。現在，就讓英國專家來說明，沖泡鮮奶茶應該先倒茶或牛奶。

據英國《每日鏡報》報導，英國人每天會喝掉超過一億杯茶，而每個人喜愛的口味和沖泡方式可能不盡相同。有人喜歡加糖，有人可能只加上一點點牛奶。這也衍生出應該先倒茶或牛奶這個老生常談的問題。

對此，英國茶葉諮詢小組（Tea Advisory Panel (TAP) 的茶專家暨化學家龐德（Tim Bond）表示，他不建議先倒牛奶，因為這樣不太可能獲得所有來自茶的健康益處。應該是在茶沖泡完畢之後，再倒進牛奶。

龐德解釋說：「茶葉含有黃烷-3-醇，這是一種植物黃酮類化合物，與各種健康益處有關，尤其是心臟健康。」

他說，為了充分獲得這些健康益處，你應該讓茶葉沖泡至少3分鐘，最好是5分鐘，以便讓黃烷-3-醇從茶葉中釋放出來，接著再加牛奶。

先茶後奶 王室鐵律

就添加牛奶有其歷史原因。這是因為當茶葉引進英國時，瓷器茶杯可能會因為熱茶而碎裂。如果先加牛奶讓熱茶降溫，就能避免茶杯碎裂，所以有人會先把牛奶倒進茶杯裡。

英國國王查爾斯三世的前管家哈羅德（Grant Harrold）此前透露，英國王室堅信，喝茶時應該先倒茶再倒牛奶。

哈羅德告訴英國廣播公司（BBC）說，依據源自於18世紀的英國禮儀，正確的泡茶方式應該是先倒茶再倒牛奶。這是因為當時的陶藝家斯波德（Josiah Spode）斷定，骨瓷（bone china，在燒製過程中添加動物骨灰的瓷器）適合泡茶，它不會因為沸水而碎裂。

對於無法負擔這種高品質瓷器的人而言，他們必須在泡茶時先倒進牛奶，這樣他們的茶杯才不會碎裂。

茶的色度越暗越健康

龐德還告訴《每日鏡報》說：「茶的色度越暗，它就越健康。」為了獲得最佳的色度，沖泡茶的時間應該是5分鐘。

他說，只讓茶包或茶葉在熱水裡浸泡，無法讓茶包或茶葉中的黃酮類化合物完全釋放出來。你應該用沸水沖泡茶葉5分鐘，以便讓茶葉釋放出有益於健康的物質，然後等茶適當降溫後再喝。為了健康，多等候幾分鐘是值得的。

他還說，美國營養與飲食學會（Academy of Nutrition and Dietetics）曾經發表飲食建議說，為了促進心臟代謝，人們每天應該攝取400至600克的黃烷-3-醇。每天喝3至4杯茶就能攝取這些量。



HONG KONG & THE WORLD



With Rights Deprived It Is the End of Hong Kong as We Knew It

EDWARD CHIN



It took less than three years since the enactment of the National Security Law (NSL) in Hong Kong, for the totalitarian regime of Hong Kong and communist China to turn the city into something that is almost unrecognizable.

The once cosmopolitan city is now completely different—the dynamic vibes are there no more. Xia Baolong, director of the Hong Kong and Macau Affairs Office, visited Hong Kong in April and made a few sound bites that charmed no one. Xia borrowed the “old adage” from paramount leader Deng Xiaoping and addressed it to the already suppressed Hongkongers: horses will still run, stocks will still sizzle, dancers will still dance but demonstrations or parades are not the only way to express your rights.”

In four years, Hong Kong’s famous demonstrations and protests are there no more. You will never see a few million people on the streets with all the restrictions from the Hong Kong government.

The Labor Day demonstration application on May 1 has been cancelled. The organizer and former chairperson of the now defunct pro-democracy coalition, the Hong Kong Confederation of Trade Unions (HKCTU), was reported as missing, then re-appeared. The organizer, Joe Wong, withdrew the application for a parade after he was interrogated by the police. The ultimate goal is to restrict freedom of peaceful assembly in Hong Kong under the NSL.

Under the totalitarian regime in Hong Kong, capital is fleeing and emigration continues. Hong Kong is undergoing a “blood transfusion” as people cannot see their future. The old Hong Kong core values are gradually and quickly being lost, twisted, and redefined: and that relates to free speech, free press, and freedom of demonstration in general. People who have lived in Hong Kong before and after the NSL imposition will clearly see the painful differences.

In the pre-NSL days, Hong Kong could tolerate all voices from left, right, and center. In the “old Hong Kong model,” the majority of people believed in the rule of law, and Hong Kong was a world financial center. All this has disappeared since the implementation of the Hong Kong version of the NSL. Since the new law came into effect, and with the “perfection of the electoral system” (完善選舉制度) in Hong Kong, the Legislative Council has transformed into a house full of “hand-raising machines.” No proposed bills

PHILIPPE LOPEZ/AFP VIA GETTY IMAGES



A man looks at the dark clouds over the city's skyline in Hong Kong on August 14, 2013.

inside the legislature need to be critically and meaningfully debated before it is passed.

Deng Xiaoping, former strong leader of the Chinese Communist Party (CCP), once said in his speech at the United Nations in 1974: If the CCP becomes powerful and bullies the weak, “we must expose it, oppose it, and work with the Chinese people to overthrow it.” And even going further back in time, Mao Zedong said in 1946, which was three years before the CCP controlled China: “What China needs most is democracy... The Chinese people insist on the kind of rights that the British, French, Americans and other peoples have enjoyed for a long time.” Perhaps the first two generations of the CCP leaders just “sweet-talked” the world, and we were all deceived?

Fast forward to the present day, China’s rich and powerful, mostly associated with the CCP, have offshored trillions of U.S. dollars. It is hidden in accounts in the Cayman Islands, British Virgin Islands, and through shell companies, with beneficial owners difficult to trace. The privileged and powerful always have a backup plan.

Ironically, we also know that present-day China is running out of funds and the economy is in deep trouble, but let us keep our focus on Hong Kong issues at the moment. And in Hong Kong, here comes the real issue, and this is in regard to the retirement fund of Hong Kong people. For Hongkongers who have moved to the United Kingdom through the BNO scheme, it will take up to five years before they are granted permanent residency and citizenship in the UK, and they will not be allowed to remove their MPF pensions until then. According to data compiled by Hong Kong Watch, an advocacy group focusing on

Hong Kong, around 2.2 billion pounds of retirement assets cannot be withdrawn by BNO holders. The theory is that it is the punishment from the Hong Kong government for the “unpatriotic” Hongkongers, who decided to move to the UK after the social movement of 2019, and because of people leaving, financial assets and physical assets will be moved as well. The act itself is believed to be politically motivated.

From a human rights front, we all have witnessed the quick deterioration in Hong Kong. Xi Jinping has a “new definition” of one country, two systems, and the original model no longer exists. The city, in general, is like “a big prison cell.” Let me elaborate on it in greater detail. Political prisoners detained or serving time in Hong Kong’s jails must face the scorching heat in the summer and the cold snaps of winter. Hongkongers living outside the “prison systems” of HK, ironically, are deprived of their personal freedom and basic human rights. Life behind bars as a political prisoner is not easy, as one is subject to 24-hour surveillance, and for those living outside the “prison cells” in Hong Kong, losing all sorts of freedoms is the real pain.

At this moment, can you say that Hong Kong is still Hong Kong? Maybe, there are no “physical torture chambers,” but mental torture, whether in a prison cell or living outside, neither is easy. Since 2019’s Hong Kong Extradition Bill crisis and the subsequent four years of struggle, the extreme makeover in Hong Kong has been incomprehensible. It is not difficult to believe that some of the high-profile democratic leaders of Hong Kong will die inside the prison because jail time under NSL can be long.

In prisons, solitary confinement is the worst form of torture; and to overcome this mental torture, one must be mentally prepared as early as possible. Hong Kong is moving toward a police state, and those who are wrongfully detained politically will have to go through “many difficulties” to survive. Hong Kong’s “one country, two systems” experiment has failed. Now, let us see if the Taiwanese people can resist the CCP’s aggression.

Views expressed in this article are the opinions of the author and do not necessarily reflect the views of The Epoch Times.

Edward Chin was formerly Country Head of a UK publicly listed hedge fund, the largest of its kind measured by asset under management. Outside the hedge funds space, Chin is the Convenor of 2047 Hong Kong Monitor and a Senior Advisor of Reporters Without Borders (RSF, HK & Macau). Chin studied speech communication at the University of Minnesota and received his MBA from the University of Toronto.



Imprisoned Pro-Democracy Hong Kong Lawyer Receives Gwangju Prize for Human Rights; Beijing's Demand for Revocation Rejected

Award host: defiant fight against inhumane treatments become source of courage for others.

NATHAN AMERY AND YING CHEUNG

Currently serving a jail sentence in Hong Kong, Chow Hang-tung, a human rights lawyer and former vice chairman of the now-dissolved Hong Kong Alliance in Support of Patriotic Democratic Movements of China (the Alliance), has recently been honored with the 2023 Gwangju Prize for Human Rights by the South Korean May 18 Memorial Foundation (the Foundation), a human rights organization that recognizes individuals' and groups' contribution in advancing human rights. Beijing's CCP regime pressured the Foundation to "reconsider" the decision. The organizers had rejected the request, according to South Korean media.

The Korean Times, an English-language South Korean media outlet, reported that three officials from the PRC's Consulate General in Gwangju, including Consul General Zhang Chenggang, visited the office of the May 18 Memorial Foundation on May 8 for a meeting with the president. The CCP officials accused Chow of being "a criminal" in a "violent protest that damaged China" and asked the Foundation to "reconsider its decision" on the award.

The Foundation refused. The report quoted the Foundation's president saying that a country should respect the private sector's assessment of human rights and the decision to award prizes. The report also mentioned the ceremony to be held next Thursday (May 18), which Chow's representative is expected to attend to receive the award on her behalf.

The Adjudicating Panel Calls for Global Solidarity with Hong Kong's Democracy and the Upholding of Human Rights

May 18 Memorial Foundation started the Gwangju Prize for Human Rights in 2000. The Foundation was established in 1994 to commemorate Gwangju's incident of May 18, 1980, and is currently the largest human rights organization in South Korea.

On May 3, when the head of the adjudicating panel Moon Hee-sang announced Chow's nomination, he called on the global community to stand in solidarity with Hong Kong's democracy, uphold human rights, and demonstrate their support for Hong Kong people's struggle for freedom and democracy.

"Chow Hang-tung's struggle against the Hong Kong authority's undemocratic, inhumane treatment has become the source of courage and hope for human rights advocates and those longing for democracy worldwide, even when she is in custody," said Moon Hee-sang.

Gave Up Science to Become an Attorney to Fight for Democracy

Chow Hang-tung, 38, used to be a distinguished student pursuing natural sciences at the University of Cambridge. When prohibited by the CCP from entering China to do field research as a Ph.D. candidate, she decided to relinquish her doctoral studies and returned to Hong Kong to pursue law. She was admitted to the bar in 2016.

Chow is presently incarcerated for "inciting and organizing illegal gathering" to commemorate the June 4, 1989, Tiananmen Square massacre during the pandemic. The Alliance Chow was vice chair for, jointly formed by more than 200 pro-democracy civil groups, had been the organizer for the city's largest annual candle-light vigil for over 30 years.

Chow is sentenced to another 4.5 months for refusing to surrender the Alliance's data to the national security police, a demand made by the latter based on a "foreign agent" accusation of the organization, which Chow and others denied.

Chow was granted bail awaiting appeal, but she declined to accept the bail conditions that would limit her freedom of speech. Additionally, she faced charges of "inciting subversion of state power," which would necessitate detention.

Nomination for Nobel Peace Prize and Defiance Against Suppression: Hong Kong Pro-Democracy Figures Stand Tall

On Feb. 2, the world was moved by the nomination of six Hong Kong activists for the Nobel Peace Prize. Among them were Chow Hang-tung, Lee Cheuk-yan, and the founder of the Apple Daily newspaper Jimmy Lai. These Hongkongers' unwavering commitment to the cause of freedom had earned them due recognition.

Speaking Out Against Dictatorship in Court

Chow once wrote, "What I said before everything took place shall remain the same in my submission to the court. It shall not alter due to threats of penalty. You can force me on bitter manual tasks—like washing the toilet—and smelly porridge but you can't force me to speak contrary to my mind. You can even force me to shut up but you can't force me to utter what I do not believe."

In her statement in court, Chow said, "After all, dictatorship relies on the people it governs, using tools of totalitarian manipulation such as humiliation and fear to turn individuals into their jailers. This creates a world of falsehood and restriction, devoid of facts, options, and independent thought. The language is restricted, and values are hollowed out, making it impossible for people to exercise autonomous choice.

The key to ending dictatorship is to break free from this prison of thought by protecting the truth, providing options, speaking freely, and defending important values and principles. The Alliance has been actively pursuing these goals, and I am dedicated to doing the same in this court."

Chow's "crime" was nothing more than informing others how to participate in the Victoria Park June 4 vigil in 2020 and 2021, an annual event held in Hong Kong since 1989 for over 30 years but made illegal in the name of covid-19 prevention measures. She was sentenced to prison for one year and ten months for this "crime."



扁康丸 傳統醫學奇蹟！

使全球16萬鼻炎、哮喘、皮膚病和肺部疾病患者恢復健康

原理

根據傳統韓醫學理論，肺為五臟六腑之首。徐孝錫院長發現：「肺部積熱」導致了鼻炎、扁桃體炎、支氣管炎和皮膚病等疾病。扁康丸徹底清理肺部積熱，從根源上解決了哮喘、鼻炎、皮膚病、重症肺病等呼吸系統問題。

獨特的扁康療法

第一階段：
強壯扁桃體
清除肺部積熱

第二階段：
肺功能恢復

第三階段：
鼻炎、鼻竇炎康復
哮喘、支氣管炎康復
肺炎、重症肺病康復
濕疹、過敏性皮炎康復

徐孝錫
院長
扁康丸創始人 韓國名醫
五十年研究
呼吸系統疾病的權威

愛心贈送

疫情期間，為了表達對廣大讀者的關愛，
每購買一瓶扁康丸，
可多獲贈一小瓶扁康丸。



分享

八歲女童濕疹完全康復

美國紐約李女士的女兒，8歲：
女兒從一歲開始經常發燒感冒，看西醫成了家常便飯，比同齡都瘦小。2018年女兒又患上濕疹，吃了蝦或薯條後皮膚會癢的很厲害。她經常流鼻血，用中、西藥都無效。女兒每天不停的抓撲，全身到處都是傷口，睡覺時還要幫她抓撲。
2020年1月我在網上看到扁康丸，在慎重了解情況後，決定試試。服用第一瓶女兒癢的更嚴重了，看著很可怕。我和我母親都很心疼，可是只能咬牙堅持；就這樣到4月底，女兒不容易感冒了，體重也增加了，個子和同齡孩子一樣高了；同年6月她吃了蝦和薯條皮膚也不會出現過敏現象，皮膚變的又白又嫩又滑，臉蛋兒粉嘟嘟的很可愛。看到這巨大的變化我們都露出久違的笑容。女兒的康復使溫馨、歡樂的氣氛又回到我們家中，沒想到扁康丸的效果這麼好！

肺纖維化患者如獲新生

美國洛杉磯小玲，79歲：
從15歲開始我就患有類風濕、十二指腸潰瘍和淺表性胃炎。1970年開始吃中藥，隨著年齡的增長，又患上了肺纖維化，全身乏力酸痛、肌肉僵硬、手指關節腫大。由於長期大量服用各種藥物，導致骨質疏鬆、青光眼，眼睛磨得無法睜開。2014年、2015年先後兩次自費接受幹細胞移植手術，當時感覺還行，可是過了一段時間後，舊病又復發。身體疲勞無力，拿不了任何東西，完全喪失了工作能力。
我在新唐人電視上看到了扁康丸的介紹，2015年7月我參加了徐孝錫院長在洛杉磯舉辦的講座，並當場購買了三瓶扁康丸。服用不到一個月，青光眼就有明顯改善，眼睛不磨了，能睜開眼了，關節腫痛消失，手掌以上的肌肉慢慢恢復了彈性，皮膚也變得光滑，身體也不像原來那麼疲憊了；服用到第二瓶時，曾出現兩至三天腹痛、腹瀉的現象，接下來又出現咳嗽、痰多的狀況，我知道自己毛病太多，治療起來需要一些時間，就堅持服用扁康丸；到第六個月我的體力明顯恢復，以前手無縛雞之力的我可以拉一輛二十多磅重的小車搭巴士了；服用到第七個月，臉色紅潤，整個人精神起來，體力恢復得越來越好，我終於又可以正常工作了！有一位三年多未見面的老朋友，看我現在行動敏捷，滿面紅光，人也年輕了，都不敢認了！看到我這個出了名的「老病號」發生這麼大的變化，現在朋友們也開始服用扁康丸了。

支氣管擴張嚴重 服用後重獲健康

臺灣臺北蘇女士，57歲：
2004年我因感冒咳嗽久未治癒，導致支氣管擴張，反復發炎。2007年6月我因胸痛住院，檢查肺部發現有瀰漫性擴張，右肺中葉因膿瘍塌陷手術切除。2015年8月又因鼻竇炎手術住院兩天。2016年7月我右側肺部感染細菌西藥治療五個月。2017年7月呼吸有哮喘音，肺部有痰不易咳出，說話就咳嗽哮喘，臉色蒼白。2017年11月18日我發現痰中有血，28日忽然大咳血，檢查發現右肺大面積發炎。11月底我在網上發現了扁康丸，決定先買一瓶試試。服用一個月後，發炎等症狀有改善；2018年3月回診X光檢查，已恢復正常，連醫師都嚇一跳，後續每半年檢查，X光顯示肺部很清晰、都正常；服用到第十三瓶時，症狀完全改善，能夠入睡，體重也恢復到生病前，臉色白裡透紅。感謝扁康丸讓我起死回生，重獲健康！治癒了我多年來中西醫都無法改善的慢性阻塞性肺病和支氣管擴張症，真的非常感謝扁康丸。

二十多年的皮膚過敏好了

美國紐約Ben，32歲：
我從兩歲開始皮膚過敏，對海鮮和橙子過敏，甚至聞到化妝品、護膚品的香味，馬上全身都會腫起來，皮膚很癢，使用外用抗過敏軟膏會好一些，但停了又發作。讀高中時，皮膚過敏變嚴重，同時還出現過敏性鼻炎的症狀。那時讀大學每天上下學路上遇到有誰使用香水，我就不停的打噴嚏，呼吸困難，皮膚過敏，同時伴有腹瀉。西醫建議不斷加大劑量來控制病情，但副作用對我的臟器有損傷，會縮短我的生命，且只能控制十年左右。我又去看中醫，花了很多錢，飲食又有很多限制，基本上只能吃媽媽水煮的蔬菜、麵食，這對我來說真是痛苦的事情。
2017年媽媽在報紙上看到扁康丸廣告，我從2018年1月開始服用扁康丸。服用第一瓶時，出現脖子紅、手腫。媽媽電話諮詢，得知是排毒現象，才放下心来。但是接下來皮膚過敏加重，我又轉去看以前的中醫，因為飲食上很多要忌口，也沒有明顯的效果，我又回來服用扁康丸，大約有半年我都是這樣搖擺不定。扁康丸全球服務中心發現我的狀況，對我的病情做了客觀分析，告訴我如果繼續這樣，會延長治療時間，又增加很多開銷，最終還看不到滿意的效果。我權衡利弊，最後決定只服用扁康丸。幾個月後我看到明顯的效果，先是嗅覺有一些恢復，皮膚過敏也好轉，接下來精神狀態好了，隨之皮膚也越來越好。服用一年多，認識我的人都说我看起來很陽光。對各種化妝品護膚品的香味不再敏感，皮膚基本正常，飲食不需太多忌口，我終於可以正常生活了。

支氣管炎 鼻竇炎 哮喘病症消失

加拿大溫哥華陳先生，64歲：
在1976年我得過肺結核，肺部有鈣化灶，嚴重時咳血，肺紋理增強，落下了支氣管炎的毛病。每年換季時舊病復發，咳嗽至少持續一個月，我做生意要與人溝通打交道，咳嗽使我無法講話，看了很多中西醫都不管用。另外還有鼻竇炎三十年了。2015年開始出現哮喘，長達兩、三個月不能躺著睡覺。稍微一涼就會咳嗽、哮喘，吐的痰又黃又硬，臉色灰黃，整天無精打采。
2016年4月我在報紙上看到扁康丸的廣告，就想試試吧。服用前兩瓶時沒有什麼效果，但也沒什麼其它選擇只能堅持服用，不知不覺哮喘減輕了，後來明顯不喘了。服用扁康丸一年多後，開始排黃痰，後來完全沒有了，幾乎不感冒了。2018年初檢查身體發現肺結核鈣化灶沒有了，肺特別清，也不哮喘了，認識我的人都说我氣色好，白裡透紅。現在有充沛的精力去做生意了，家人也不再整天為我的健康擔心了。扁康丸的效果真是不錯！

帶狀疱疹後遺症好了

加拿大多倫多趙太太，88歲：
我長期咳嗽，四年前得了帶狀疱疹，又痛又癢睡不好覺。還落下手指關節紅腫、腿部皮膚腫脹潰爛的後遺症。身體很弱，行動不便，看醫生成了我的家常便飯。2014年開始我身體變得更差，在家裡走路都得用拐杖、坐輪椅，皮膚痛癢難忍，整夜無法睡覺長達兩年之久，沒有食慾，心跳慢（60次/分鐘），情緒煩躁，生活不能自理。我先生在2006年開始患有肺氣腫，也是整天渾身無力，什麼也做不了。
2018年夏天我見到鄰居90多歲的老太太，發現她服用扁康丸後變化很大，氣色很好，人也精神了，有力氣了。於是2018年8月我和先生都開始服用扁康丸。服用兩瓶後，皮膚開始好轉，不再潰爛，漸漸消腫了；服用到第三、四瓶後，睡眠明顯改善，晚上可以睡五個小時了，體重增加了五磅，可以扶著輪椅自己走路了；服用到第十瓶時，心跳有力了，呼吸順暢有力氣，也基本可以自己打理自己的事了。先生服用扁康丸後治癒了肺氣腫。現在我們老夫妻兩人的生活不再艱難，扁康丸讓我們安享晚年生活了。

十多年的慢阻肺康復了

美國洛杉磯謝女士，75歲：
我從12歲開始患上鼻炎，經常鼻塞、流鼻涕、頭疼，做過兩次鼻息肉手術，後來基本失去嗅覺。2004年來到美國後，受涼導致嚴重感冒，咳嗽厲害，最終發展成慢阻肺。後來我經常呼吸困難，伴隨著哮喘音、咳嗽、胸悶，每天要用氣管擴張劑，整天不停地流鼻涕，一天用一包紙巾都不夠，看了很多醫生，中西藥都無效。
剛開始我在報紙上看到扁康丸的廣告還不太相信，後來得知妹妹吃扁康丸恢復了健康，我終於下決心試試。2019年4月我開始服用第一瓶，兩週後咳嗽變得少一些，呼吸也順暢一些；服用第二瓶時，我開始堅持每天跑步，一開始只能走，走一段歇一會兒；服用第三瓶時，我可以稍微跑起來了；服用到第四瓶時，我得了感冒，但很快就好了；當服用第七瓶時，咳嗽也少了；2019年12月西醫檢查顯示肺很清；2020年3月我又感冒了，但沒有發燒，也是很快就好了。因為覺得扁康丸效果挺好，就一直服用到現在。

頑固過敏性咳嗽 哮喘明顯好轉

美國舊金山李女士，75歲：
2015年我從香港探親回來後，就不停地咳嗽。經常家人做好一大桌飯菜，我聞到味道就開始咳嗽，只能默默走開。長期下來我越來越瘦，身高152公分，體重只有92磅。我一旦咳嗽感覺肺臟都要被咳出來了，還會引發哮喘。我試過很多辦法都無效，覺得活著太痛苦了。家人看到扁康丸的廣告後推薦給我，於是2019年3月我開始服用。服用第一瓶後，咳得沒那麼厲害了；服用到第三瓶時，咳嗽和哮喘好一些，痰也少一些；服用到第四瓶時，出現反復的現象；服用到第七瓶時，咳嗽和哮喘沒那麼頻繁了，力氣也恢復了一些；一直服用到2020年1月，我的胃口好了很多，體重也增加到102磅。現在我幾乎不咳嗽了，心情也變好了，還願意出門買東西。服用扁康丸的整個過程雖然是一好一壞，但身體一直在康復中。我很慶幸遇到了扁康丸，讓我的晚年生活充滿了希望。

更多見證
請上網查看！

