



大紀元特刊

- 4 野孩子和隱世英雄
- 8 游泳教練轉行汽車美容
為港人提供便利
- 14 為子女移英
從IT高手變泰式大廚
- 16 【傭仔澳洲日記】
中國餐館打黑工實錄
- 18 略談香港冰室
- 22 【談股論金】容易受傷的銀行
- 26 英國經濟成功避免衰退了嗎？
- 30 荷蘭春日遊

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
07895 887979

【紀元英國】

 <https://bit.ly/2ExpNxK>
 @epochnewsuk
 <https://t.me/EpochNewsUK>
 @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

目錄

CONTENT

- 4 野孩子和隱世英雄
- 8 游泳教練轉行汽車美容為港人提供便利
- 10 鍾劍華：人人都可以尋求自己的復活
- 12 黃偉國：我的讀書故事
- 13 楊穎宇：Toilet 一點止係廁所咁簡單
- 14 為子女移英 從IT高手變泰式大廚
- 16 【傭仔澳洲日記】 中國餐館打黑工實錄
- 18 略談香港冰室
- 20 追上AI潮流？先看清楚
- 22 【談股論金】 容易受傷的銀行
- 26 英國經濟 成功避免衰退了嗎？
- 28 HS2將再被推遲 完工遙遙無期？
- 30 荷蘭春日遊

港僑協會專版

- 32 籲英政府為移英港生設低息或免息貸款
- 34 生活資訊指南小冊子簡介
- 36 能源供應商強制安裝預付款咪錶？ 你有權 say NO
- 37 駕駛者注意 黃色網格路口 出沒要小心！
- 38 剩葡萄酒的調味妙用
- 40 黴菌讓記憶力下降、引發失智症？ 5招家裡不發霉
- 42 加入合唱團、管弦樂隊或樂團 音樂能培養孩子韌性
- 44 名家專欄： 中共與世貿 夏蟲不可言冰
- 46 美國教師讀李大師文章： 人生是一個考驗

KENT 肯特



高規格裝修



讓兔年成為您的 幸運之年

精選的
一、二、三、四和
五臥室房，
位於風景秀麗的肯特郡



AZURE

1-5 臥室房 起價
£264,995

St Mary's Island, Kent,
ME4 53A

01634 756 492



THE BURROWS PADDOCK WOOD · KENT

3 & 4 臥室房 起價
£419,000

Paddock Wood, Kent,
TN12 6HF

01892 346 123



PARKSIDE QUARTER Rochester Riverside

一、二臥室公寓起價
£235,000

Cory's Road, Rochester,
Kent, ME1 1PZ

01634 786 242



ASHMERE

一、二臥室公寓起價
£250,000

Longhoughton Avenue,
Dartford, Kent, DA10 1FU

01987 640 113

了解目前的優惠活動，
請諮詢我們

countrysidepartnerships.com/kent

掃描我！



掃描我！



COUNTRYSIDE
安家之所

必須符合Countryside相關條款。計算機生成的圖像僅供參考，可能有變化。外部設計和景觀可能有變化，預訂前請諮詢銷售顧問。圖片描述的是典型的Countryside建造的房屋。價格僅為印刷時價格。所有公寓均為租賃產權，所有別墅房均為永久產權。欲了解與房屋相關的額外費用，請訪問網站：countrysidepartnerships.com，2023年3月。

歸孩子

文|安兒

2019年的轟轟烈烈香港社會運動之後，那群香港年輕人漸漸在我們公眾視線中消失，他們或許正受牢獄之苦，或仍身處白色恐怖之中，或許流散到其他自由的國度。這群孩子當年為堅守香港的核心價值奮不顧身，而硝烟散去之後，流散異地的他們的情況又是怎樣呢？

▲ 為了不給年事已高的父母帶來經濟壓力，今年18歲的Derek採取了半工半讀的方式，兼顧學業的同時還在經營社企業。

2月4號，St Albane City的當地香港人在社區會堂組織了一次元宵節市集，在英國註冊的香港學生組織（Hong Kong Student Alliance CIC，簡稱HKSAcic）的幾位年輕人趁這個機會，從英國北部趕到參加活動。

他們風塵僕僕趕到，看似手忙腳亂但又亂中有序地建構起一個臨時的港式奶茶檔就開檔為自己所屬的HKSAcic社企籌募經費。

今年18歲的Derek 2019年之後隨父母以BNO身份來到英國定居，他坦言自己還算幸運，可以名正言順和家人一起進入英國，但是身邊有很多同年齡的朋友沒有家人陪同，隻身來到英國之後，需要等政府審批身份，等到有難民或政治庇護的身份之後，就面對生涯規劃的問題，還有他們多多少少有情緒心理創傷，需要尋求心理輔導。身份還可以跟著政府的路綫圖去申請，當地港人組織可以提供心理輔導、組織活動等，但如何規劃自己以後的生活和籌得生活費就顯得很困難。

難籌學費 暫時輟學

Derek以自己為例，他已經考完A-level而且成績不錯，由於大學的國際生學費昂貴而自己父母年事已高經濟能力有限，避免打亂父母退休後的生活，他唯有暫時輟學，想靠自己能力積攢足夠學費後再作打算。他說，大學的獎學金對於高昂的國際生學費來說，實在幫助不大，提供全額獎學金的大學不多，而且僧多粥少，要求之高可想而知。另外，英國的教育資助或低息貸款等，自己又不能受惠，所以，目前只能半工半讀，一邊讀一些相關課程，在學術上提高自己進入大學的機會，一邊營運社企解決學費問題。他承認情況是艱難的，但希望能幫到自己也能幫助其他有需要的朋友。

投身社企 助人助己

講到工作和學業如何分配，Derek講自己要管理和營運這個流動的港式奶茶生意，

從實際經驗中學習管理，成本控制等營商技能，平時經常穿州過省參加類似的地區活動，功課和學習會在火車或旅途中完成，自己還會參與一些地區倡議的工作，提高英國政府和當地社區對港人移民需求的關注度等，因為現在是停學階段所以在時間管理上還算可以。

對於未來要生活在英國希望何在？Derek沉默了片刻……對於一個典型的香港家庭的孩子來說，讀好書入大學完成學業就是每一個香港人年輕人必經的過程，但現在自己的學費問題就像一座山擋住前進的路。但他覺得，能抵達英國，自己還算幸運，開闊了人生的視野，自己在這裏不是短住而是定居，體現和學習到的東西一定會比同齡人更加多更深刻。英國政府對BNO學費的問題未必能在短期內解決，他希望或者有心人和一些港人組織能夠提供一些獎學金等幫助和自己有類似情況的學生。



► 香港人將人氣帶到當地社區。



和 隱 世 英 雄



Derek 調配奶茶給客人。



Clark 正在沖調奶茶。



在英國要嘆一杯口味地道港式奶茶，都有點難度。



喝著港式奶茶，吃著豬皮魚蛋，和故鄉遙相對望。

Clark (野子) 快 20 歲，2021 年以政治庇護在英國居留。由於持有難民身份，所以他可以享有本地生學費和可以申請低息貸款。不過，他現時都是和 Derek 一樣押後入大學的時間，因為不想畢業後背負一身債，同時給自己一些時間想清楚到底讀不讀大學。他現在也在開源節流努力存錢，研究怎樣省交通費，買最便宜的菜，一邊讀一些相關課程一邊經營好社企。

做好本分 幫助香港社群

他坦言自己是一個很獨立的人，在香港時即使疫情都會經常行山，他會給自己定立很多人生目標，敦促自己向著目標進發。雖然人在異鄉沒有家人的支援，但是他積極投入 HKSA 的營運，協助 HKSA 定期舉辦青少年的活動，還幫助一個婦女組織等。

以他觀察，身邊年齡相約的朋友其實都有不同情況的水土不服（適應問題），語言障礙可能是一個比較普遍的問題，一些朋友來自中文學校，英文溝通能力有待提高，所以 HKSA 會提供一些升學講座，學業支援，凝聚大家一起溫書和彼此互助。他們還會搞一些文化交流的活動，讓香港人社區可以和當地人或少數族裔多一點互動接觸，多一點瞭解英國當地文化和社會關注議題等。

設立目標 常懷希望

Clark 現在是百業在身，一個星期有三天上學，一到周末就穿州過省推廣 HKSA 和開茶檔，非常嚴格有效管理時間顯得很重要。他說自己昨天在 Liverpool，今天在倫敦北，星期天又要回到英國北部……通常都是在坐車時做功課，不過他敦促自己一定要保持足夠睡眠，不要讓自己倒下，如果自己倒下就會炒車，所有的學習安排和社企籌備的活動和推廣都會散掉。

在英國你看到希望嗎？有甚麼夢想？Clark 說不是英國給我希望，而是自己給自己設立人生目標，向著目標進發，自己服務社群學到技能之外內心也感喜悅，父母對於自己現狀都感到安心。他希望入籍之前自己能上大學，在 30 歲之前結婚並組織家庭。

► Clark 會給自己定立很多人生目標，敦促自己向著目標進發。雖然人在異鄉沒有家人的支援，但是他積極投入 HKSA 的營運，協助舉辦青少年活動。

home fee 訴求觸礁 民間各出奇謀

英國港僑協會最近做的一份調查顯示，受訪的 BNO 香港年輕人中，有接近 60% 的人表示難以負擔費用龐大的大學國際生學費，另外對於大學生活適應度，普遍年輕人覺得可以接受。另外，分別有 60% 和 50% 的學生對生涯規劃和處理社交生活顯得有焦慮，超過 40% 的對做學校功課覺得有壓力。語言和文化差異是兩個使香港學生不願主動提出求助的主要因素。

英國港僑協會的 Julian 表示，在英港人組織積極游說英政府給與好像 Derek 情況一樣的 BNO 學生享有本地生的教育福利，但是英政府在 2022 年已經拒絕這一建議。雖然 home fee 的訴求在現階段遇到難度，但是大家並沒有放棄，仍然會繼續用不同方法嘗試推進，同時不同民間機構也提供不同的服務幫助香港年輕人解決問題。

下接 P8



上接 P7

一杯港式奶茶 可以三贏？

經營奶品和食品供應生意的 Leo 大概年多前在英國認識了 HKSA 和幾個類似的港人建立的社企組織，他說見到他們一直要通過民間捐贈或申請政府資金來維繫營運不是一個長期辦法，加上年輕人在成長階段應該多些與社會接觸增長見識和學習處世待人的技巧，他就想與其經常問人要魚吃，不如我給他們一條魚竿教會他們釣魚？

Leo 見到很多香港人離鄉別井在英、美、加落腳，形成一個很大消費群。在海外市場，有英式紅茶、印度拉茶，香港的奶茶就是我們獨有的味道，所以他亦嘗試在英、美、加引進一款港式奶茶機。這部奶茶機不僅讓香港人找回一點地道香港味道；經營所得可以給香港的年輕人解決生活費問題；同時又可以將香港奶茶文化推廣到世界各地。就是這個想法，港式奶茶機成為是一個很好的橋樑，這些青少年亦有很多的機會通過辦流動茶檔去接觸更多不同社區不同的人，從實際經驗中學習營商待人之道。

Leo 表示 HKSA 小朋友是很成熟的一群，他們很清楚知道自己目標而且很有創意，Leo 笑言自己商場老手啦，但說到賣奶茶，這些小朋友比自己厲害很多，有時他們可以一場市集將所有杯都買完！見到這些青少年努力向自己目標進發，肯吃苦又願意為其他人服務，Leo 內心佩服之餘也很希望他們可以走出一條路，成為一個 Role Model 從而帶動其他還活在陰影裏的青少年走出來。

有人幫助年輕人創業，有民間慈善團體就提供就業輔導服務幫助那些決定進入社會工作的香港年輕人。

At Home Foundation 的 Samuel 表示機構的「find A Good Boss」服務提供職業前途規劃，撰寫 CV 和面試技巧，和進行職位配對。服務對象除了具備專業經驗的人士外，最重要是希望幫助一些工作經驗尚淺對英國就業市場不熟悉的年輕人，而那些英文水平有待改善的是更加需要他們的幫助。



▲ At Home Foundation 的「find A Good Boss」在香港市集為求職者提供諮詢服務。

主要負責人 Brian 表示現時一個月大概會收到 20-30 個求職個案，年齡層主要集中在 20 到 40 歲，他們主動尋求協助並使用不同社交媒體接觸到「find A Good Boss」，也有一部分是通過朋友介紹尋求協助。Brian 講協助香港求職者，主要集中在兩大範疇：一是求職者的期望管理；二是做好中介的配對，務求令求職者和僱主滿意。

「find A Good Boss」的職位空缺的來源除了自己市場推廣團隊的努力外，一些香港人如果自己份工做得開心又或者自己是做 HR 部門的，一有招聘空缺也會介紹給 Brian。

CV 要迎合英國職場文化

Brian 提醒香港求職者不要執著自己心儀的行業，可能你是需要捱一段時間，暫時做些其它行業；另外，要做好準備功夫，不要一份 CV 走天涯。有一個求職者用同一份 CV 發送很多不同職位，最終收到的都是很多失望。求職者最好先去僱主公司網站瞭解清楚公司的理念與目標，或者先到 LinkedIn 嘗試接觸一下他們的 HR，溝通一下，然後才著手寫 CV，務求讓對方感覺到你是十分適合這份工。在香港求職，年資是很重要，對英國僱主來，除了年資，你對這份工作的熱情都重要。因英國的勞工條例中，要解僱一個職員要做的流程是挺複雜的，所以僱主都傾向選擇那些對工作有熱情、知道自己職場發展方向的人。同時，英國人講究 work and life balance，我們不是一部工作機器，所以介紹一下自己的興趣和喜好，盡量把 CV 寫得立體一點也是一個不錯的想法。

籌備獎學金 盡綿力

最後，Samuel 提到國際生學費金額約 3 至 4 萬英鎊一年，home fee 約 1 萬英鎊，基本生活費粗略來說可能是 5 千英鎊一年，金額對於真是有心繼續讀書的香港年輕人來說壓力是很大的，所以 At Home Foundation 最近就籌劃獎學金的項目，希望盡一點綿力幫助一下那些要籌集學費的同學，大家可以幫多少就幫多少，具體的細節機構成員還在商討當中。

結語：

十幾萬香港家庭越過千山萬水移居他鄉，那群正是意氣風發滿懷大志的香港年輕人提早面對現實生活的磨煉……有沒有想過，香港人是離而不散的，我們同聲同氣，同舟共濟，只要你願意，大家會幫你想辦法，撐住！◇



▲ 黎文熹 (Samuel) 是在家基金的主席兼行政總裁。

要有騎牛搵馬的準備

由於香港人在英國都屬於少數族裔，加上不懂職場文化，所以，Brian 會將那些已經成功在英國找回本行工作的人和那些還在找類似行業的人放在互助小組裏，希望成功的可以分享一些經驗給大家。Brian 分享：「很多時候，我們都要有騎牛搵馬的心理準備，要做一點其它工種拿到點本地經驗，一是解決生活費的問題，二是繼續出擊等待機會做回本行。有很多人，可能需要 4 個月到半年的时间不等。」

另外，到英國之後，大家會面對轉行的問題，由白領要轉做一些藍領的工作，所以團隊都要做好工種調查，告知求職者這份工作的特點和要求，入職時要做好心理準備。他有一個倫敦的本地僱主做飲食生意，主動接觸，他們想請香港人，Brian 詳細瞭解幾個職位的工作特點後和有興趣的求職者做好溝通，例如：需要長時間站立，要埋爐煮食等。入職後的香港人的工作表現令僱主很滿意，僱主表示香港人對客戶服務態度很好又勤勞。

做好份工 做好香港人口碑

另外，一個半工讀的香港學生十分急切需要一份工作解決生活費問題，但是由於他經常要搬家，不能固定在一地方落腳，所以很難搵工。Brian 的團隊就幫他物色一份主要是用電話與電郵聯繫客戶的工作，基本是在家工作的類型。一段時間之後，僱主表示很滿意其工作態度和表現，大家合作很愉快。

Brian 說其實香港人是十分珍惜自己份工，只要有機會，他們都很用心去做好它，做好口碑之餘，也可以幫其他香港人入職。現時



▲ 營奶品和食品供應生意的 Leo 在香港人市集推廣奶茶機

See near and far, for far less

Free varifocal lenses
with glasses from **£69**



You're better off with Specsavers

Specsavers

When you buy a single pair of glasses from our £69 range or above. Cannot be used with other offers. £69-£169 ranges include 1.5 (or 1.6 for £169 Rimless ranges). Standard varifocal lenses only. All lenses are scratch resistant. Extra Options available at additional charge. Subject to suitability.

文 | Ryan

港人移民英國均以汽車代步，買車、修車時遇語言問題和文化衝突，不少港人有所共鳴！港隊前泳隊成員 Kurt 移英後進軍汽車業，與數名港男在伯明翰合辦車房，為港人提供汽車買賣、維修、零件安裝及汽車美容等一條龍服務。Kurt 移民前從未踏足英國，新生活由零開始，荊棘滿途，過往嚴刻游泳訓練助他不少，培養堅毅不屈的鬥志，努力面對當下挑戰，車房生意打造得有聲有色，讓身在倫敦、曼城，甚至蘇格蘭的港人，也千里迢迢前來買車，「如果有咗果份鬥志，我一早已經放棄了！」

為妻女轉換環境

移民已兩年的 Kurt 坦言，移英一方面希望女兒在自由環境下成長，另一方面考慮在港任職律師的妻子，若繼續留港工作，前景黯淡，一家三口決意申請 (Leave Outside the Rules (LOTR)) 入境英國。Kurt 自小對汽車情有獨鍾，小時候乘坐父親的車出出入入，踏入成年即考獲車牌，開始專研私家車，在朋友及親戚開辦的車房嘗試改裝、重組自己的汽車，從中獲取經驗。當年移民英國不是一時三刻的決定，任職游泳教練的他，工餘時間到朋友車房學習汽車美容，冀獲一技之長。

憶說，初來英國沒有預料從事此行業，抱持開放態度，不論貨倉、司機等任何工作都願意做，剛巧有一次為自己的汽車換偈油，朋友介紹下光顧現時車房，傾談時發現該車房只提供修車、保養服務，沒有汽車美容，於是一拍即合，順理成章成為合夥人，一同打造車房生意。



移英前專研汽車美容

汽車美容也是一門專業，由內至外翻新車輛，儼如「整靚架車」，涉及洗車、除拍油、打蠟、鍍膜等專業工序。他舉例，不同牌子的車輛，得配不同汽車漆油，每種車漆具不同厚度和硬度，若車漆厚度太薄，車身顏色效果不佳，影響美觀，這些技巧均需憑藉經驗處理，即使在港學習汽車美容時，也得花上兩年熟習，加上英國天氣變幻無常，車主不勤洗車，大部分車身較殘舊，污漬多、車痕亦多，他曾試為一架黑色七人車，進行大規模美容後，仍不滿車輛的亮澤效果，決定重新再做，最後花了三天時間才達至最佳標準，務求「即使最差狀態的汽車，回復最靚的狀態」。

安裝行車記錄儀現成車房主要生意。Kurt 指出，早期裝「車 cam」不算流行，隨著愈來愈多港人移英，人多車多容易釀成交通意外，車主為保障自身利益均願意在車內安裝「車 cam」，車房現時平均每日為一至兩架車輛進行安裝，曾有某牌子代理商向他透露，其車房是全英取貨最多的客戶。又道，「車 cam」安裝過程亦涉及

一些小技巧，包括「車 cam」線不能外露於車內可見範圍，而且電線不能胡亂接駁到車用保險絲盒，否則會影響車輛安全，「日本車可能一個鐘便安裝好，有些車可能複雜些，需拆門或拆尾翼，要花兩小時以上安裝」。



Jackson (左) 滿意車房服務，現時兩人成為好朋友。右：Kurt。





游泳教練轉行 汽車美容 為港人提供便利



如果有咗果份鬥志，
我一早已經放棄了！

——Kurt



Kurt 年多前碰上數名朋友一起合辦車房生意。

欲拓展車房空間 為多元化汽車服務增值

現時車房提供修車、安裝儀器和汽車美容服務，Kurt 展望未來開創一間全新車房，具無塵空間，專門進行汽車貼膜，形式類同手機貼膜，將原有車身包上一層透明膠膜，「因為開膜時有靜電，塵埃會黏在膜上，故需另闢車房專造該等美容服務」，在英國開發此類車房服務需約四至六萬英鎊，現時車房工作範疇多，期許有較周詳計劃才開拓。

港人毋須擔心語言溝通問題

顧客 Jackson 表示，在英國生活需要以車代步，曾不小心泊車而損毀車身，在互聯網找到我們的車房，他稱此類車房服務方便不少港人，撇除基本語言溝通問題，汽車業有不少專業術語，廣東話溝通較佳，更可增添汽車常識；英語時有辭不達意，雙方易引起誤會；偏向信任香港人的辦事能力，「始終香港人講求速度，唔用車幾日好難搞，外國人整車的效率較低。」

Kurt 曾教過不少學生游水，成績驕人。（受訪者提供）



前港隊泳將 執教近廿年後轉行 坦言：好唔捨得

【英國大紀元訊】前資深游泳教練 Kurt，自言在泳池中長大，曾效力過港隊游泳隊，其後執教鞭超過 18 年，桃李滿門，成就不少學生奪取學界金牌，移英後，跟不少同路人一樣，放棄自己熱愛的專業，換上另一條新跑道，繼續生活。驀然回首，坦言萬般不捨，「所有成就、經驗、朋友都是泳池帶給我，一下子要脫離，好難接受」，故在英國亦會帶同家人游水，重拾昔日興趣與歡樂。

自小奮力游泳、堅持不懈

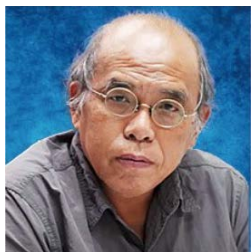
Kurt 表示，小學二、三年級開始學游泳，小六加入香港隊，接受軍訓式訓練，天未亮便要到泳池練習，主項為蛙泳 100 或 200 米比賽，曾摘取全港排名第 7 佳績，亦拿獲區賽冠軍，及後礙於身型，「不夠別人高大」，難已突破瓶頸位，於是在 15、16 歲時退役，轉任游泳教練，18 年來教導的學生多不勝數，包括泳會、學校訓練班，粗略估計幾千至過萬名，直言：「在英國都遇見從前的學生，他們住在倫敦、牛津、曼城等不同地方。」

學生懷念恩師

移民英國簽證中，說明港人在英國不能從事教練工作，固移民前已預料不能做回老本行，早期都有積極尋找附近泳池，作個人消閒，或與女兒一起游泳。他認為，游水是一項較沉悶的活動，個人需要無窮鬥志突破自己，如同現時辦車房生意一樣，無時無刻努力做到最好。我很開心在英國重遇昔日的學生，「有的學生會因買車來找我，亦有專程來探我的。」

人人都可以尋求自己的復活

12月像過去了才不多久，又到新一年的3月了，再過一個月，又是一年一度的復活節了。復活節與聖誕節一樣，都是源於基督信仰的節令，為什麼聖誕節總是比較歡樂熱烈？復活節就相對平靜呢？



文 | 鍾劍華

對於抱持基督信仰的人來說，復活節所代表的信仰寓意，其實與聖誕節是二而為一的。聖誕節的故事，象徵神把他的獨生子獻給人類，好讓他在人世間代表神

去傳播福音。而根據《聖經》的說法，耶穌確實履行了他的父神給他的天職。傳道的幾年間，他一再向世人彰示神蹟。最後，耶穌被釘死在十字架，但三天之後便復活。沒有耶穌誕生的聖誕節，便不會有耶穌復活的故事。復活節就是聖誕節那故事的延續。

基督教教義的說法，是神為了拯救人類，願意把他的獨生子犧牲。耶穌為了傳揚神的道理，為了拯救世人，也願意作出犧牲。而這種犧牲是崇高的，因此就算被釘死在十字架上，三天後仍可復活。這個由死亡到復活的過程，象徵這樣的犧牲能夠帶來救贖。

就算不是基督徒，不從信仰的角度去看這個故事，只看這個故事所揭示的價值，也可以得出一個大致相若的觀點。所謂耶穌復活，是一種象徵。這復活除了是尋求救贖之外，也象徵要延續一種永恆的價值，一種為堅持真理而不惜作出犧牲的崇高，也是一個永恆的崇高。

有人說，現代社會是一個傳統價值向現實功利思維讓路的世代。因此，就如同聖誕節一樣，現代社會的復活節，已經滲入了很多商業元素，例如要買復活蛋，要吃朱古力。話雖如此，如果與聖誕節比較，聖誕節的世俗元素更強，歡樂氣氛也比較熱烈。這種熱烈是把傳說中耶穌的生日，即神的獨生子來到世界的日子，視作是現實人世獲得救贖的開始，因而寄托著歡愉的情緒。

相對而言，雖然復活節也會有假期，但那種歡快的氣氛始終難與聖誕節比較，也不會有一些如聖誕節般普及所有人的慶祝活動及禮節，畢竟那是一個耶穌受難的日子。

雖然這節令的氣氛不會特別濃厚，但復活節有一連幾天的假期，而且連帶週末，一般人就算不是基督徒，都會樂得享有一個長假期。有人會趁着那幾天出外旅遊；留在家的，也可以輕鬆幾天，算是一個很好的機會與家人共度輕鬆的時光。還有幾多人會從基督信仰的角度，去看待及設計應如何渡過復活節？

我想到很多人，他們因為要爭取香港有個美好的未來，只是希望有一個民主的政體，爭取實現《基本法》的承諾，因而在今天的香港受到政治迫害。他們幾時可以重過新生？從另一個角度看，他們只是因為要令香港從一個越來越不公平，越來越沉淪的狀態下得到救贖，得

但人的自我更新，例如在沉淪中尋求提升，在苦難中自我救贖，在錯誤中尋求糾正，這些都在一定程度上能透過堅定的意志及不懈的努力去追求。成功與否，當然就要看自己是否有足夠的動力與意志了。

到更新，得以復活，得到重生。但現在，他們卻因為對這種救贖的追求而受到打壓，要面對政治迫害。老天為什麼要容忍這樣的不義與邪惡？

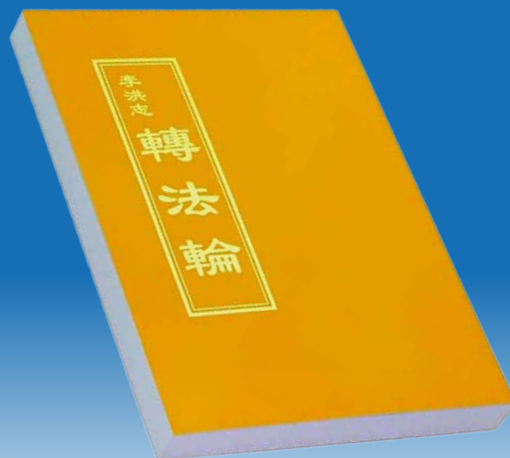
香港今天的情況，與被釘死在十字架有什麼分別嗎？眼香港不斷沉淪，香港賴以成功的基石被掏空，香港人珍惜的社會價值及生活方式被剝奪，多少個世代的夢想被摧毀，年輕世代的未來被破壞，有時難免懷疑，香港還有復活的希望嗎？因為最近幾年香港發生的事而流離到世界各地的香港人，又可以如何安置這種傷感與不忿？

「復活」、「永生」及其他相關的意念，是宗教信仰與神話傳說的永恆主題。現代的科學知識及醫療科技無論幾進步，最多也只能把生命延長，而延長了的生命也不一定健康，也不一定有質素。「復活」與「永生」，就更是難以想像了。而當面對一個龐大如中共的惡魔，就連逃出生天，保住自己的自由意志，也是代價高昂得不容易承擔，更遑論重建生涯的艱巨了！

死後復活，只是宗教寓言。但人的自我更新，例如在沉淪中尋求提升，在苦難中自我救贖，在錯誤中尋求糾正，這些都在一定程度上能透過堅定的意志及不懈的努力去追求。成功與否，當然就要看自己是否有足夠的動力與意志了。能夠做到的，在意義上不也可以算是「復活」嗎？對於香港，我們又怎可以放棄「敗部復活」的想像。

俄羅斯大文豪托爾斯泰其中一本最著名的小說，題目就是叫《復活》。講的就是透過自我尋求救贖，來得以更新自己的人生，達致與復活意義相同的效果。

小說中的男主角，是一個品格及道德墮落的貴族公子，他的外表吸引了一個來自社會底層的女僕。貴族公子引誘了那女子，令她懷孕後便把她驅逐。那女僕因而沉淪成為妓女，後來更不幸被誣告謀財害命，被拘捕，受到審判。在審判那女子的法庭上，其中一個陪審員就是那個貴族公子，他看到這個從前被他引誘玩弄的女子被迫沉淪至此，良心受到譴責。但就算他不斷為那個女子奔走求情，女子還是被判有罪，要流放外地。那貴族公子只能陪着她流放到西伯利亞，一同面對懲罰，希望贖回自己的罪過，又提出與那女子結婚。那女子原本十分惱恨這個迫使自己走上絕路的男人，但也受到他的悔悟感動。那女子也因此從她的恨怨中得到解脫，她因而寬恕了他，她也藉此對自己的人生及過去得到了新的省悟。她為了不損害那貴族公子的身份和地位，拒絕了他的求婚，而選擇與另一個囚犯結合。那貴族公子贖了罪，從此更新了自己，在往後的人生中割斷奢華糜爛的生活，更樂善好施，把財富攤派給窮人，還虔心追求自己的信仰。



「法輪功是一個完全和平的信仰體系，鼓勵最高標準的道德行為。」

Lord Avebury, 英國上議院

「修煉法輪功之後，我才明白甚麼是宇宙大法，遠遠的超越了我所有學習的科學知識。」

中山大學光電工程研究所所長張美濤博士

改變人生的奇書

令全世界億萬人身心受益

《轉法輪》是法輪功（又稱法輪大法）最重要的著作。闡述了真、善、忍的最高宇宙特性，論述了被遺忘的修煉、疾病起源、因果報應、道德品質在精神昇華道路上的作用等等。

該書是九十年代中國全國暢銷書，被翻譯成四十多種語言，在全世界發行和傳播。



TianTiBooks.org

故事的寓意，是他們兩人分別從覺悟、寬恕、或贖罪中得到新生，就像復活了一樣。《復活》這本小說，與《戰爭與和平》及《安娜卡列尼娜》，是托爾斯泰最有代表性、成就最高的三個作品。《復活》一書中的故事，據說也是改編自真人真事。

宗教信仰中的復活，寓寄了超越人生、對未為知識所能理解的重生或長生的盼望。而現實的人生故事，有時也能映托出人如何在人性的局限中尋求超脫與更新，在有限而且難以超越生死的現世中重建新的生命。

人固然有很多弱點，很多缺點，很多局限。人生也難免會面對很多創傷，可能會不斷受到打擊，難免要面對逆境，要承受失望與挫折的痛楚，又肯定會面對傷害，有時更免不了會為自己的過錯感到悔疚。美好的追求，不一定會實現；邪惡的力量，有時會處於上風。但這些都不是放棄的理由。生命是自己的，只要不沉淪於種種傷痛，那就算不能超越生死大限，人人都可以在自己的人生路上開闢新的路徑，重建自己的生活。要相信，人人都有能力從敗部復活。

《聖經》與其他宗教信仰中的復活，只能寄托於想像與信念。大部份人的生涯，也應該無需如《復活》故事般那麼充滿戲劇性與悲喜怒哀樂高潮的交集。

但難以否認的是，這一個世代的香港人，很多仍然在這刻面對着此生此世此世代，甚至是過去很多世代香港人都不曾經歷過的衝擊。面對一個始終背叛一切，從來都是愚弄眾生的中共集團，香港人此刻難免感到無助，感到失望。就算是世界各地的其他人，只要對今天發生在香港的一切有一點認知，都應能明白，甚至感同身受現在這一種無處不在的壓迫，與無孔不入的威嚇。

很多香港人不得不帶着傷痛與失望，離開他們的家園，流離至世界不同角落。但只要不耽於那種傷痛，不被那難以化解的失望溺沉，當知重建自己的人生與生活，仍然是重要的，是難以避免的，也是對自己對家人難以推卸的責任。

而面對把自己逼得走上這條避秦之路的那個暴力集團，最有力的回應，就是我們大家都可以過得比以前好，過得比以前快樂，都可以重建自己的人生。也要讓那個腐朽的集團知道，我們都洞悉他的邪惡，繼續留意着他的一舉一動，繼續以自己的生命與經歷警惕世人，繼續關心仍然被這個集團禁錮迫害的，我們也會繼續留意並努力揭發在香港及中國大陸發生的一切，我們更會致力阻止這個集團把他的邪惡延伸到其他地方。且讓我們趁着這個復活節快臨的日子互勉，當中共仍然在不斷沉淪的時候，我們很多人正在努力尋求自己的復活。◇



乾淨世界 全新的優質影音平台

乾淨的網絡世界，
無暴力、無色情、無犯罪、無毒無害。
您可從中學習、與人分享、休閒娛樂、
伴您度過美好時光。

歡迎探索



GanJingWorld.com

蘋果、安卓手機均可下載
乾淨世界App

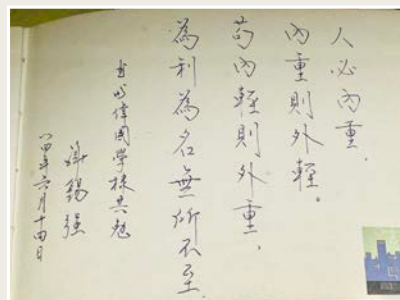




右：初中畢業時紀念冊中其中一個留言，留言者是我中三的中文、中史及美術科老師（1984）

右下：我第一張收藏的地圖，是1979-81年升中派位時香港教育署印製的中學分佈圖（新界及離島區）

左：紀念孫中山誕辰120週年出版的書籤（1986）



我的讀書故事

回想由懂事開始，仍有記憶是小時候一走過中資銀行門外的窗，展出一幅一幅中國國內的生活照片，由大慶油田、首都鍊鋼，農作物收成時農民歡樂的黑白相片，當時應是文化大革命（1966-76）結束不久。



文 | 黃偉國

不知什麼原因，當我看到這些照片，竟然感到不安，匆匆離開。作為小學生，甚至連文革都未聽過，為什麼我會對這些相片產生反感？莫非我的DNA裡面，

已經對歷史（及政治）有所感應？

大約升小五暑假時，當時居住單位走過些是一道通往各層的出入口，打開防煙門，就是通往各層的樓梯。在二十世紀七十年代，當時的人沒有環保回收的觀念，勿論將棄置的東西分類，放入回收箱。住戶不要或廢物都會棄置於樓梯旁邊的空間，當中有衣物、傢具、穿了洞的鍋、電器等，亦有書及雜誌。當年家人不准我到大廈外遊玩，唯有與鄰居小朋友在大廈樓層走廊流連，時有到樓梯口玩。

有一天，我獨自一人由樓梯走到下一層，發現很多書，及後知道這些是中學課本。或許學期完結，把不再讀的課本棄置梯間，我隨手揭開這些書，發現一幅一幅古代中國地圖，甚為好奇，還讀得津津有味，再望，竟是中學中國歷史教科書。我再從這些棄書中找到幾本中史課本，還記得回家後被母親責罵在外面執書回來，書本沾滿塵埃又不衛生。然而，另一個我的理由，該是香港話的「書」與「輸」是同音，母親喜歡打麻將。「執書」等同「執輸」，又不是「執錢」，視之不吉利！再者，以前香港有一句流行俗語：「執輸行頭、慘過敗家」，這真的刺中母親的神經。

對歷史的興趣演化為處世之道及價值觀，其中由治亂興衰、前因後果到因果報應，甚至是人類有否吸取歷史的教訓？還是不斷重複歷史的錯誤？

（幸好這些書是中學課本，而不是成人雜誌或寫真集，否則……！）雖然如此，我依然繼續「執書」大行動。到了中學，甚至連傅樂成的《中國通史》及錢穆的《國史大綱》也讀過。當然，我不一定對書中內文充分理解，反之對其繪畫的歷史地圖甚有興趣，無論是大一統的漢唐，四分五裂的魏晉南北朝及五代十國，到大清至民國時期公雞形狀的領土，然而到中共時期缺了外蒙古，整隻公雞背部好像被切去一塊肉。由此對地圖產生興趣至今，近年更開始搜集舊地圖作收藏。

整個初中階段，中國歷史及歷史（俗稱「西史」）課程涉及西洋史，包括古希臘羅馬文明、中世紀及文藝復興、然後美國獨立戰爭及法國大革命，隨之兩次大戰及冷戰，這科的成績實在無往不利。除了歷史科因為以英文授課（但用香港話講解！）而需要溫書（最重要是串字），中史科只是上課時聽聽故事，簡簡單單溫習就輕易取得高分，測驗考試不用溫習也能應付自如。眼見同班同學讀中史及歷史叫苦連天，課程沉悶又要背誦內容的痛苦表情，予我簡直是強烈的對比。

然而中四至中七以後的香港中學會考及高級程度會考課程，因為考試形式的規範，不能像初中般放任不溫習，當年公開試還有多項選擇題，我的答對率是超過97%，整份試卷差不多取得滿分！

由大腦儲存空間的深櫃裡發掘出四十多年前零碎的回憶片段，回想起來還是津津樂道。感激父母給我獨特的歷史DNA（註：父母因生逢戰亂及天災人禍，由始至終無接受基礎教育）。對歷史的興趣演化為處世之道及價值觀，其中由治亂興衰、前因後果到因果報應，甚至是人類有否吸取歷史的教訓？還是不斷重複歷史的錯誤？由2019年開始，到2023年及之後的亂局，無論是留下或是離散的香港人，必須好好反思的問題。（下期預告：我的欺凌人生！）◇



Toilet 一點止係廁所咁簡單

廁所/洗手間的英文應該是什麼？我在社交平台請教諸友，反應熱烈，大部分選擇 washroom，其次 toilet，再次 lavatory 和 loo。



文 | 楊穎宇

諸友認為，washroom 一詞代表「正常的洗手間」，感覺較中性和衛生，能登大雅之堂；toilet 一詞雖然常見，但感覺負面、市井、骯髒，又濕又臭。

Toilet 一詞，由始至終都是又濕又臭的廁所嗎？為了解答這個問題，讓我們坐叮嚀時光機回到 19 世紀，閱讀一下當時的書刊。在一本 1850 年出版的書中，我們看到 toilet in Ireland 的標題，你覺得內容會是什麼？

內文開首寫道：「The ancient dress of the Irish is said to have been much the same as that worn by the Britons. (據說愛爾蘭人古代的衣著與不列顛人的大致相同)」噢，原來那個時候，toilet 意思並非廁所，而是衣著，所以「整理衣飾」當時是說 adjust one's toilet。梳妝檯是 toilet table，化妝盒是 toilet set。19 世紀油畫的一個流行題目，是 The Toilet of Venus，中文不能譯成「維納斯的廁所」，應作《維納斯梳妝》。由於女性特別注重衣飾化妝，19 世紀初英國有一本女性文學週刊，就叫 Toilet。

所以，當時的 toilet 不止不臭，相反香氣滿溢；除衣飾儀容外，其引伸義便是與化妝和健康有關的一切事情。1779 年出版的 The Toilet of Flora，羅列了使用鮮花製作各種沐浴露、精華素、香水、花露水的方法，除了二百多年後我們仍然熟悉的玫瑰花水和薰衣草花水外，還有大量古方，例如有一種「帝國露水」(imperial water)，用丁香、肉豆蔻、松子仁、甜杏仁、麝香等加入白蘭地中浸製，書載功效包括去皺、美白、醫治牙痛、增強牙齦。「外國女士對它讚不絕口。」

那麼，toilet 具體內容包括什麼？1832 年出版的 The Toilette of Health, Beauty, and Fashion，涵蓋以下部分：沐浴、化妝、脫毛、染髮、化妝護膚液、潤唇、護髮、梳妝粉、香水、粉底、髮油、剃鬚、牙粉，以及治理牙痛、雞眼、雀斑等。時至 1930 年代，toilet 一詞的內涵基本上仍不能溢出上述範圍。以上產品，二次大戰前稱為 toilet preparations / articles，名貴一點的稱為 toilet luxuries。明乎此，便不難明白，為何 20 世紀初香港中環康樂酒店內一間上流髮廊，名叫 Paris Toilet Company。

換言之，二百年前的 toilet 等於今天的服飾化妝衛生。聰明的讀者馬上會問：那麼今天稱為 toilet 的東西，當年叫什麼？Toilet 又是怎樣「不華麗轉身」，變成又濕又臭？

當時的 toilet 不止不臭，相反香氣滿溢；除衣飾儀容外，其引伸義便是與化妝和健康有關的一切事情。



19 世紀油畫的一個流行題目，是 *The Toilet of Venus*

關於第一個問題，如廁的地方叫 privy，水廁出現後稱為 water closet，所以今天偶爾在香港仍可見到的 WC 標誌，其實是馬桶 / 廁所最準確的英文翻譯。

第二個問題，情況有點像台灣稱廁所為「化妝室」：水廁普及後，由於公共廁所並非只有「如廁」功能，還有 adjust one's toilet 的作用，所以當時稱為 toilet accommodations / facilities / room。必須注意，toilet room 和 toilet 是兩碼子事，說「廁所」時 room 字不可刪去。1910 年代開始有人將 toilet room 簡化為 toilet，芳香漸變穢臭。後來為了將臭廁與香廁區別，人們使用 washroom、restroom 等詞表達最初 toilet room 的意思；toilet luxuries 由於令人聯想到臭味，toilet 一字也以 cosmetic 取代之。

收筆前考考大家：19 世紀時見到 alcohol for the toilet，意思是什麼？當然不是用酒精消毒廁所。無錯，意思係用酒精製作各種化妝品和花露水。本文之緣起，乃由於閱讀文獻時發覺 toilet 一字與其上下文意有點怪怪的感覺，繼而鑽研而成。所以，下次閱讀任何東西，當你覺得字意怪怪的，千萬不要放過它：這種感覺是一把鑰匙，可能會為你挖掘出一個又一個寶藏。◇

►Gordon 親自參與「泰潮」(Thai Chill)餐廳的裝修過程，他認為在香港的經驗都能幫助到自己。



從未開過餐廳的 Gordon 親自拿起鑊鏟變身大廚。

為子女移英 從 IT 高手變 泰式大廚

文 | 曾蓮 圖 | 受訪者提供

90年代就步入IT行業的Gordon Lam大半生都投身於資訊科技事業，在香港投資過不同類型的生意，開影樓，創辦EVClub香港電動車會，膝下三子女健康成長，在穩步進入人生「收成期」之時，香港教育環境急轉直下，「立《國安法》之後，我開始對自己的成長地感到陌生，香港的教育制度開始赤化，為了給孩子一個正常、健康的學習環境，我們決定移民英國。」

2021年暑假，Gordon一家五口移民英國曼城(Manchester)，翻開人生新的一頁。在英國安頓下來後，從未開過餐廳的Gordon親自拿起鑊鏟變身大廚，在太太和另一位從事IT行業朋友的協助下，共同經營起亞洲口味主打泰國料理的餐廳「泰潮」(Thai Chill)：「我經常提到香港人的獅子山精神，無論出現甚麼情況，在逆境下，我們都會懂得怎樣處理，最重要是堅持，相信自己做得到。」

在英國幾乎所有的工作都要自己親手參與，從裝修到下廚Gordon都親自上陣，忙碌起來一家人齊齊參與。接待客人、清洗碗筷，三個在讀中學的子女也都在課餘時間加入餐廳幫忙，「我會付給孩子們人工的！」他笑言，孩子們在自家餐廳打工，亦成為另類教育的一環。

90年代「IT人」實為「電器人」 移英技能受用

Gordon自90年代起步入IT行業，當時主要是開發製造業的企業資源規劃系統(ERP system)，他描述，當年的「IT人」並不像現在的那麼單一，只專注在某一個領域，「當時年輕，IT部門在公司來說像萬能鑰匙一樣，可以說是『電器人』，總之電器都關我們的事，影印機、冷氣機壞了都叫我們檢查，不知不覺學到了很多不同的維修經驗。我本人也喜歡研究和學習，很多時候都願意自己動手做，裝修也願意自學，沒想到在英國就派上用場。」

Gordon一家在英國重新起步，他相信如今的香港人在移民潮下，一樣可以延續獅子山精神。►



決定在英國開餐廳後，Gordon租下的舖位需要重新裝修，還有天台漏水的問題，「我找來裝修師傅來裝修之餘，我自己都會動手做，搭木、塗油、裝插座、整電器，很多事情都要親自動手，可以省一點錢，我覺得過去在香港的經驗都幫到了自己。」他鼓勵打算移民英國的香港人，不要怕辛苦，多學習一些生活技能，在外國很多事情都要自己動手做，多學一些技能總沒有壞處。

滿足不同的味蕾 客製化的餐飲體驗

在港生活時Gordon熱愛美食，平時在家也常常親自下廚，邀請客人到家中做客，製作20個人的餐點都不太困難。來到英國後，他想到的創業方式就是開餐廳，到真正自己做廚師的時候，他才意識到「做給朋友吃和真正做生意是兩回事」，做生意真的操心很多，要照顧到不同客人的口味都是一個挑戰。



▲餐廳取名「泰潮」(Thai Chill)，實為一語雙關，港人看到中英文名字都會心一笑。(受訪者提供)

◀Gordon的三個子女在課餘時間都會到餐廳工作，用自己的雙手賺取零用錢。

亞洲菜式在英國來說有不同的檔次，Gordon了解到很多英國人眼中的中式快餐多數是咕嚕肉、蝦片、麻婆豆腐等等，這並非他想做的的模式。過去他常常去泰國旅行，泰國菜是他擅長做的美味，據他所知曼城的泰國餐並不太多，希望從泰國餐起步，給英國人慢慢認識亞洲菜。到訪餐廳的香港客人或有驚喜，當中還可以覓得熟悉的滷味，甚至有隱藏菜單——豬大腸。

原來Gordon祖籍潮州，過去在港時爺爺常常做潮州菜給他吃，滷味是最經典的味道，來到英國後，他發現做港式燒臘的餐廳很多，但滷味很少，於是嘗試自己製作，除了滿足自己的心願外，也希望給一些香港人可以感受到家鄉的味道。餐廳取名「泰潮」(Thai Chill)，一語雙關，他解釋，中文名字有帶給大家「泰式料理的潮流」，也隱藏著自己的家鄉風味，香港人喜歡「Chill」這個用詞，有休閒、放鬆的意思，發音也跟「潮」相似，反而英國人摸不著頭腦，理解為「寒冷」，香港人看到這個名字則會心一笑。

到訪餐廳的英國人和香港人各佔一半，Gordon考慮到大家習慣的口味不同，會根據客人的需求而製作餐點，他分享：「例如泰式豬手，英國人不愛吃豬皮，只是吃瘦肉，但香港人知道豬手的精華就在於豬皮，所以根據不同人的需要我會分開製作的。另外我們有泰式檸檬蒸魚，西方人通常吃魚柳，也不太能吃多骨的魚，對整條魚的接受程度不太高，曾經有一個老太太看到我們端上



一切沒有甚麼難的，
只要是肯捱、肯搏、
肯做，我覺得無論在
哪裏香港人都可以
生活得到。

——Gordon Lam

整條魚，就感到很生氣，讓我們撤下。這道菜西方人幫襯的不下十條，多數是香港人、亞洲人點這個餐。我又覺得這是泰國餐的一個特色，所以這道菜保留在菜單上。我還會請樓面同事幫忙記錄點餐的客人是亞洲人還是西方人，如果是香港人點餐的話，我會盡量做淡口味一些，畢竟大家有不一樣的飲食習慣。」

不嬌寵子女 餐廳做服務生另類假期體驗

來英國讀書，Gordon和太太喜見三個讀中學的孩子都能迅速融入當地的學習、生活，「他們很快認識本地的同學，也會一起出遊，也很快學會了英式口音的英文，只要他們願意努力，成績在當地學校也比較突出，給了他們信心。」

在教育方面，Gordon和太太並不嬌

寵子女，大女兒今年18歲，已經能夠承擔起照顧弟弟妹妹的責任，平日父母工作忙碌，大女兒就會負責家務和煮飯。Gordon講述，在開店初期工作忙碌，未有足夠的人手，三個兒女都到店鋪幫忙：「小弟就幫忙洗碗，二姐就會沖飲料、出菜，和媽媽一起顧及樓面，大姐就會在廚房幫我煮爐，三個人分工很好。」Gordon並不因為子女是家人而認為參與家族生意是理所當然的，三個子女都可以從中賺取零用錢，透過自己的雙手獲得收入，學會自己支配打工所得的錢，他相信這也是教育子女和給他們學習理財的一部份。

店舖逢周日、周一休息，每個星期天就是Gordon一家的「家庭日」，大家會一同出遊，開車到附近不同的景點觀光，體驗英倫風情。他認為勞逸結合十分重要，孩子有愛玩的天性，他希望自己和孩子是亦父亦友的關係，鼓勵他們見識不同的事物，從中學習、成長。

訪問期間，Gordon多次提到「獅子山精神」，在香港無論是做IT行業，還是做各類的生意，到如今放下在港打拼的一切，到英國重新開始，他認為支撐他的就是父輩流傳下來的「獅子山精神」：「一切沒有甚麼難的，只要是肯捱、肯搏、肯做，我覺得無論在哪裏香港人都可以生活得到。雖然有時夜深人靜的時候也會想，來英國是為了甚麼，一切推翻重頭來過，那時就要堅強，多找一些朋友傾訴。香港人的獅子山精神，就是大家在逆境下互相幫忙，大家一同渡過難關。」◇



▲Thai Chill餐廳推出的芒果糯米飯。



▲在Thai Chill餐廳還能覓得港人熟悉的滷味，品嚐到「家」的味道。



▲泰式檸檬蒸魚，通常是以整條魚呈現，但在一些西方人眼中並不太接受這道料理。

【傭仔澳洲日記】

中國餐館打黑工實錄

剛到澳洲臥龍崗時，距離開學尚有一個月，我積極尋找兼職工作，打算開學後可以幫補家計。

有一天去了市中心的越南餐廳吃河粉，老闆娘楊阿姨是中國人，她見到我份外熱情，我便趁機問她的店需不需要一個兼職店員，那時正值午飯繁忙時間，她叫我下午5點再來找她。

我照原定時間回去找她，她問了我一些過往工作經驗後，便說星期六就可以上班，但前提是，每天薪金以現金結算、時薪17元。

以我所知，在澳洲工作，你必須申請稅號，薪水要入銀行賬戶報稅，時薪更不可低於法定最低工資時薪約21元！所以，中國老闆要我做的擺明是黑工！是犯法的！要是我被抓了，很大機會會被取消簽證，甚至被遣返回港！所以，回家後我想了又想，最後決定星期六還是不去上班。

隔了一個月，當我在逛超市的時候，巧遇楊阿姨，沒想到她還記得我，她問我那天為何不去上班，我便向她坦白：

「不好意思！我是來讀書，不想做黑工，我害怕被發現了不能留在澳洲……」

怎料她竟然說：「你早說嘛！我幫你報稅！那是一件很容易的事！」於是，她又叫我星期六去上班，在她承諾之下，我便答應了。

到了星期六，我按她要求的時間準時到店。店裏有一個小男生在主持大局，一問之下原來他是老闆娘的兒子，正念Year 7（相等於初中一年級）。由於楊阿姨不懂英語，閒時便叫他來幫忙。這個小男生雖說只是幫忙，其實由替客人點餐、到製作越南包、泡越南咖啡、結賬等等，都是他一手包辦。看到這情景，我心裏不是在誇獎他年紀少少那麼能幹，而是質疑：這樣「使用」童工是合法的嗎？

另一邊廂，上班時的楊阿姨跟之前



像換了模樣，態度也一百八十度轉變！第一天上班的我甚麼也不懂，只要我做每一個動作，她都會用異常兇惡的語氣糾正我。例如，抹桌子的毛巾是要對摺三次而不是兩次、每次端食物去客人前都要先說一聲：「Hello!」等等。

雖然她語氣刻薄，但我發現這跟她和她的兒子的溝通方式如出一轍。例如有一次，他兒子拿了一個大的袋子去盛一個份量比較少的外賣，她便兇狠地責備他：「你腦袋進了水嗎？」兒子也不弱，反擊道：「我拿一個大的膠袋是要了你的命嗎？」他們的大吵大鬧整家餐廳也能聽到，簡直讓人咋舌。

第一天4小時終於熬過去了，她叫我星期日再來上班。第二天我又是同樣時間回到店，一看到楊阿姨，她對我說：「這兩天只是試工，試完工之後的日子才會給薪水。」這時我心裏已浮起一股怒氣：你是把我騙來工作嗎？不過，我還

是把憤怒壓了下來。

如第一天一樣，她說話依然尖酸刻薄，沒有收斂之餘，還變本加厲。一個客人點了一杯水果奶昔，我沒有試過弄奶昔，她便對我說：「餐飲餐單上有寫奶昔的材料，你不懂字嗎？」於是我便看著餐牌，嘗試尋找所需的配料，怎料她在旁又說：「你還要多久？你怎麼站著像智障一樣？三十多歲還長得那麼幼稚！」

然後我去冰箱裏找牛奶，倒了進攪拌機不到一秒，她又說：「用完的牛奶不懂得放回原位嗎？你說你念碩士了，怎麼這麼簡單的工作都不會？念書念到你成書呆了！」

我忍無可忍，心想：我來工作不是為了給你侮辱吧？

我：「我不做了！再見！」轉身便拿東西離開店舖。

她：「反正你也做不了！」



傭仔
澳洲日記



香港繪本作家傭仔，畢業於理大設計系，曾以空少身分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。

事後，我把這件事告訴了一些澳洲和香港朋友，他們紛紛都說，我可以直接報警或舉報她；一是職場欺凌，二是非法僱傭。

順帶一提，她餐廳還有一個做了很久的菲律賓員工，也是每天給現金，沒有報稅。

後來很多人看了我的故事後，建議我去澳洲的公平工作（Fair Work）機構舉報。

基於我覺得臥龍崗是個較為小的城市，加上現在我是學生的身份，多一事不如少一事，原本我打算就此作罷。怎料，事件過了一個禮拜，越南餐館那個老闆娘打了兩次來，我也沒有接聽，原因是受過她的非人對待後，我不想再跟如此野蠻的人再有交接。

後來我猜測，也許她從別人口中得知我在網上把事件曝光；又或是她良心發現，想把薪金還給我。上一篇我有提到，我曾經因為不想打黑工而拒絕上班，怎料在市中心的超市碰到她，她在公眾地方大喊著我問我怎麼不上班。事情發生之後，我有盡量避免去市中心，害怕碰到她會被她襲擊。

室友知道我的遭遇和想法後，用力訓斥我：「現在是她有問題！你為甚麼要迴避她呢？就算你再遇上她，也要據理力爭，為你的權益去爭取！」

室友的話令我當頭棒喝，令我醒覺：錯不在我，我為甚麼要怕？而且，我現在身處澳洲，理應是一個講人權的地方，也令我回憶起，曾經在維珍澳洲航空工作時發生過的一件事……

無論在澳洲或是香港的航空公司工作，每班機的簡報會上，機艙經理都會分派同事在經濟艙還是在商務艙工作。在香港的航空公司，基本上只要你曾受過商務艙的訓練，被委派到商務艙服務，是你職責所在，你也沒有



甚麼權利說不。記得有一次，在澳洲的航空公司上班時，有一個同事被機艙經理分了去商務艙工作，她表示萬分不願意，機艙經理也不顧一切地命令她在商務艙工作。結果，在航班航行期間，那名同事在工作期間哭了，她說她沒有太多在商務艙服務的經驗，覺得很大壓力。最後，她和一個在經濟艙的同事交換了崗位。但事情並沒有那麼容易就結束，事後那名同事向公司反映，結果那個機艙經理被公司召了回去談話，勸誡她日後要多重視下屬的意願和感受。

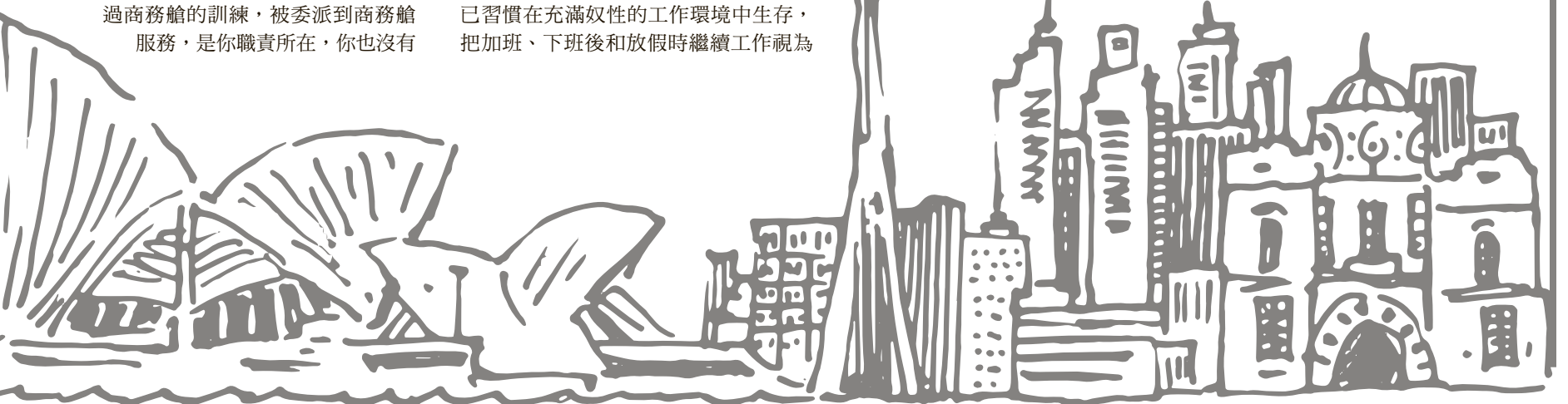
從少到大在香港成長的我，也許早已習慣在充滿奴性的工作環境中生存，把加班、下班後和放假時繼續工作視為

理所當然、逆來順受，無論在工作中受到任何壓榨也默不作聲，也從來沒有人會問，這些不平等對待是正常還是不正常。來了澳洲後，你會發現，店舖都在五點半準時關門，人人都準時下班回家，而且假日上班也有薪金補貼，似乎沒有人會為到工作上的不平等待遇而吞聲下氣。

要融入這片新土地，也許我也要停止膽怯，站起來為自己的權益發聲了！◇

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。



不少、黃牛為飲冰、牛為食肉魚而
來也、至跳舞場內、則華燈初上、音樂悠
揚、夜半汽車之咆風、亦為「天貧心樂
事、不獨其中分有開與沒開階級而已、

弟壹被告手持短劍止我不可出聲
人疾呼截徑突有警差聞聲飛奔而
分途而走卒之當堂獲其一云後官
人畢將案押候

製 閣麟街勝記所製雪糕質料精
名際此炎暑如壹服清涼散沁入心
絲中之獨標一幟者也

信 駐港美領事接到小呂宋天文
下午五點電音謂有旋風或颶風在
或馬利曼那島之東不知其方向又

自開辦以來、才旬餘日、才獲知若君臣
線之月票之搭客、見大坑至翠尼地城之價
為該路亦可通用、因是常與買票員發生衝
事關地方交通、特謁大舖店中務司理、蒙
據云、兩路線不同、照例當不通用、然
由卜力頭沿大馬路至大學堂之路線、不
不能例云、

太平洋冰室開幕消息

太平洋冰室。定於本月廿六號(即今日)
在新世影戲院左鄰。地方雅潔。食品精
廚巧製。吞各種飲品。誠為本港飲冰室之不
能例云、

金銀貿易場昨晚職員大會
△對中央紙價分派事
△與再選職員核算前數

前因中紙風潮、業經數月之同人大會、
風潮既決後、惟是各號之經理昨日未
故由該議定選出該職員、

▲太平洋飲冰室開業告白，1929年華字日報

▲閣麟街勝記雪糕告白，1911年華字日報

略談

香港冰室

文 | 香港繆詩菴
Museum of Hong Kong

談及香港文化，在很多情況下，香港人都不免誤會自己的東西混合文化是「來源自中國、或者更仔細的話來源自廣州、上海等曾大量接觸西方文化的中國城市」，為何會有如此誤解呢？1949年，中國易幟、部分既不認同蔣介石、亦不認同毛澤東的中華民國知識份子逃難至香港，這些知識份子中國文化造詣極深、亦對舊上海存在特殊感情，但其對香港理解有限，去解說香港文化及其特質時，往往只能以自身的「中國經驗」理解香港，甚至更嚴重的一群，會因為自身生存危機而創造出一種「中國起源神話」，指出「香港任何文化，包括東西混合的文化，例如冰室，皆係源自中國，由戰後中國難民帶入香港」。遺憾的是，在戰後香港，這些中華知識份子搶奪了香港文化與歷史詮釋及話語權，成功將「中國起源神話」變成香港文化研究顯學，因此，要了解香港文化，必須先尋根究底，不能只以「中華本位或中華史觀」角度理解。

冰室如何演變而成？

十九世紀末二十世紀初，當時英國作為世界上最大的帝國，其殖民地遍及全球，殖民者拓殖海外之時，難免將固有家鄉文化一同帶到殖民地，而其中在維多利亞時代頗為流行的咖啡或茶廳就是一例。維多利亞時代英格蘭式（下簡稱為英式）咖啡或茶廳是什麼呢？除了是品茗紅茶咖啡及沙龍之用外，亦會提供輕食如蛋糕等送茶。

英式咖啡或茶廳隨大英帝國擴張而落戶至各洲殖民地，最初只純為殖民者內之中上層階級服務，規格與特色上與英國本部無異，但慢慢地因應當地水土，會出現不同程度及模式的本地化改變，在各殖民地之間出現變體，但通常直到此階段，本地化的英式咖啡或茶廳，仍是高消費場所，僅屬殖民者中上層階級品茗沙龍之用，非中上層的殖民者以至累積一定財富或地位的本地人，會因為模仿風氣，以本地材料仿製原有「英式生活模式」，令初步本地化的英式咖啡或茶廳進一步鞏固本地特色，及後，此文化逐步由上而下影響至各階層，一步步平民化，最終成為地方特色，例如澳洲的澳式咖啡廳（如新南威爾斯的大使館咖啡廳）、香港的冰室等。

當然英國的文化影響力不只限於殖民地，十九世紀英國以香港為基地，將其文化及價值觀影響力擴散至東亞，而日本1868年起之明治維新時代多以英國為師，大幅引入英國文化，而英式咖啡或茶廳文化自然亦引入日本。早期亦如同殖民地經歷一樣，是與英國本土模式無大差別，但經過日本的在地化，英式慢慢轉變成日式，在大正浪漫時代，代表日本模式、品茗咖啡紅茶的店舖，終於以「喫茶店」為名，廣泛流行於日本各地，當然亦包括日本的殖民地，而日本的殖民地亦會出現進一步的本地化，形成一種有別於日本本國喫茶店的喫茶店。

因此，本質上冰室與喫茶店皆為相同，只是一個是香港以粵人方式在地化的英國產品；另一個是日本以和人方式在地化的英國產品。既然今日不會有人謊稱日本喫茶店為中國產物，再回看指冰室及港式西餅為中國產物的說法，就顯得非常矛盾。



煤燈照耀輝煌如同白晝是日該公
及夥伴等均向來賓致謝致意更
案則遍貼大字大意謂酬來賓茶話
游覽如有陳設未週及於營業上有
向乞賜教以匡不逮字樣蓋該公司
盡美為東亞商務之冠也是日各界
聯續類甚多極壹時之盛云
被劫 聞拾號下午沙頭及龍泉墟

港地初夏所見

(專初梅)蝴蝶不知春去也、只向菜花黃
飛、此昔人寫郊外初夏之景也、然而
吾人困居城市、亦勞人、對郊外景色
之如何宜人、日無暇細察、日常目光所
及者、其為都市之景色乎、記者連日俱
以西區吳情之如何相餉、節者或已厭聞
矣、爰將初夏在本港各地之所見、拉雜
書之、其亦閱者之所樂聞歟、

▲在馬路上

馬路上初夏之景色如
何、女郎肩上的白狐、已不可復見、所
見之顏色、已由黑而黃、而青綠、
而淺紅、若者為紗、團團約五等微現、
若者為葛、則行動曲線玲瓏、素風自南
來、微揚新裝、硬部一何潔白輕盈、綉約
之體態、直欲肉帶過路兒郎、男子則白服
夾裳、方挾所愛入飲冰室去、同時馬路
之一角亦有不少神現勞工、將其涼粉與
倫敦之滋味、而數手車夫方牛喘揮汗
、互詰其今晨入息之多寡也、

▲植物園中

植物園又稱兵頭花園
、為夏日市民唯一之休憩好場所、每當
夕陽西下、則口飽形健緩步園中、或
指海而漁舟談波濤之變幻、或憑欄俯
而數金魚、情深者默然無言、交厚者
情款款、是園也、來遊者無老無少、
妍如煙、莫不賞其空氣之清新、流
忍洩去、

▲游泳場裡

初夏之消遣、其
游泳場乎、七姊妹一帶、每交下午四時
、摩登男女之挾帶體操侶來作水中之
戲者、絡繹不絕、嘻笑笑語、風情打情
、水中人固已樂以亡憂、即物觀者亦為
飽羨不置、况復游泳之衣褲而穿、隱處
直欲覓人、又何怪市之人、一屆驛陽在
山、便說着要到游泳場去也、

▲飲冰室內

飲冰室內、在此初
夏時期、顧客之截止者、真是川流不息

▲夏天的冰室，1934年工商日報



◀先施天臺茶室。

年代香港冰室模式為藍本，例如民生冰室。然而，到70年代後期起，因應香港社會變得商業化且發展急速，「嘆茶」文化無論粵茶西茶都一度式微，慢慢被以餐廳模式經營的食店所取代，以粵茶而言是酒樓取代茶室；以西茶而言則是茶餐廳取代冰室。此消彼長下，冰室開始沒落，取而代之是茶餐廳的泛濫開業，除少數堅持「冰室傳統嘆西茶」外，亦有大量保留冰室招牌但實際轉型為茶餐廳的表裏不一例子。經過一段時日，當人們習慣這種「冰室異化為茶餐廳」的情況，便很容易誤會茶餐廳與冰室無異，但事實卻是冰室與茶餐廳為不同的文化與體系。

總結：曾經的港式情調與優雅

與今日不少人的「冰室想像」、即冰室伙計無禮貌、地方不潔、態度馬虎等負面標籤，真實的冰室與今日中國香港的「異化冰室」是完全不同的情況。根據1930年代對年輕情侶拍拖地點報導，香港情侶其中一個指定約會地點就屬冰室，而這點亦印證到為何1930年代會被視為冰室平民化的黃金時代，而約會所做，當然亦是嘆西茶，正如今日仍會有人到維多利亞英式茶廳品茶一樣，當時到冰室嘆茶亦是「文化展現」。

用今日角度回想，習慣光速餐的香港人很難想像到冰室是嘆茶，講求享受、品味與慢活，甚至是文化沙龍文人雅士交流的地方。日本有文豪聚腳的春天咖啡館（喫茶店），我們香港亦有文豪樂赴的先施茶室（冰室）。

回看不少舊電話、報章與圖片，不難發現到冰室品茶食蛋糕，其實存在港式茶道，將粵式茶道的一盅兩件及飲茶禮儀以嘆西茶方式展現，「點心與茶」無論在茶室冰室都能發現得到。

日本成功將喫茶店文化保留至今，香港能否復興真正的冰室文化並好好保存呢？如果能夠做到不再將冰室與茶餐廳混淆，我相信真正的冰室文化不會在我們這一代手上消散。◇



文章僅代表專欄作者個人意見，不反映本報立場。

香港冰室的構成

雖然香港冰室構成主要部分為英式咖啡或茶廳，但香港冰室其實是由三個部分所合流而成，而另外兩部分則為雪糕店及粵民族傳統文化下的茶室。前者而言，香港濕熱氣候造就社會對雪糕、冰品及凍飲需求極大，因此雪糕店廣泛在二十世紀初在香港各地開業，例如閣麟街的勝記，主要販售以上產品供客消暑。

後者而言，粵式茶室為東亞傳統文化之一，而同為粵文化圈內的香港，自然亦習染此文化，茶室特色為品茶、文人雅士交流之地，同時茶室飲食多以「一盅兩件」為主，一壺靚茶加上兩份精緻點心。這種文化使英式咖啡或茶廳在香港本地化時方便不少，很快香港人便將同一模式但不同飲食以近似詞語形容，到茶室品茗為「嘆茶」、到冰室時則為「嘆西茶」。而最早期的冰室，都沿用茶室一名，如戰前極為有名的先施百貨的天臺茶室，名為茶室，實際為嘆西茶的冰室。

冰室的演變

戰前冰室發展可大致分為三個階段：貴族階段、中產階段及平民階段。貴族階層為英式咖啡或茶廳的早期模仿及在地化形態，年代主要為1900-10年代，形式及價格上都未及親民，因此在此時期的冰室只能說是眾多香港食肆之一，並難以成為普及代表香港的食肆，例如最初期的先施天臺茶室即是一例。到中產階段，主要為1920年代，即原本屬高尚消費的冰室場所開始貼近較為親民的價格，店舖亦開始以更多形式及在各地開業，如此時代已經發展成香港代表食肆之一，包括安樂園冰室、太平洋冰室等。最後因應市場進一步對冰室的需求，愈來愈多的冰室在港九各地開業，在1930年代，亦不乏報章報導冰室已經「平民化」，變成最具香港代表特色的食肆，其中如溢園、溢晶、南園等不同的冰室如雨後春筍般出現。

到了戰後，在初期的復甦期，大致仿照戰前模式復興，5、60年代甚至到70年代早期仍以1930



追上AI潮流？

參與必須顧及風險

Web 3.0 是科技界近年的潮語，是指人工智能、區塊鏈技術及物聯網三大範疇的整合及應用，理念是智能化、聯網化、用戶經驗及資訊更加個人化，而且給予用家更高的私隱與數據控制權、去中心化。上周五政府公布新一份財政預算案，談到現時全球正處於第三代互聯網 Web 3.0 的起始階段發展潛力巨大，特區將抓緊這個機會，引領相關創新發展，並撥款 5 千萬元加速推動 Web 3.0 生態圈，舉辦國際大型研討會，引領業務合作，舉辦更多青年工作坊云云。雖然 Web3.0 仍在發展初期階段，但其相關技術及理念影響深遠，早已成為各國爭奪話語權及市佔率的新戰場。某些政權只要技術不談道德，嚴格限制及過慮資訊，以剝奪個人私隱獲取數據，並將數據全面集中，以達致領導市場、監控民眾及打壓異己的政治目的，如此發展 Web 3.0 都是限於硬技術，不會有靈魂。對於大眾而言，其實 Web 3.0 已走進我們日常生活中，例如人工智能聊天、加密貨幣、各種智能裝置等。但使用這些技術之時，必須同時了解並控制風險。我們不能再重蹈 Web 2.0 的覆轍。當時大家都順應潮流，依賴醒目手機，大量安裝軟件，參與社交媒體，筆者亦在其中，風險管理卻未有做足功夫，要修正都十分困難。

小廣告 幫大忙

廣告聯繫電話
0789 588 7979

廣告聯繫電郵
emily@epochtimes.com

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

酒店連永久物業出售

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。

中醫店出售或長租

退休轉讓 有 15 年租 (lease) 位於西南 2 區黑線 (Clapham North station). 適合中醫診所, 牙醫, 美甲, 美容, 有意請聯絡: 07464008979

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

脖肩背腰痠痛? 免費體驗韓國 電動按摩床!

獲得專利的韓國電動指壓熱灸按摩床。能做穴位推拿、艾灸、外線加熱、緩解各類痛症、糖尿病、高血壓、頭痛等

請到我們診所免費體檢和體驗:

16 The Mall, Ealing Broadway, W5 2PJ

租借回家: 一天 15 英鎊
王女士: 07494 714 818

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

暖陽專業裝修

承接家庭各種內部翻新工程。房屋擴建和閣樓改建 餐廳和店鋪翻新, 泥水。油漆。粗木。鋪木地板以及衛生間翻新 我們有專業的泥水工 電工 木工 和油漆工 憑良心做事 認真負責 口碑好 技術過硬。質量第一。價格合理 專家在線估價。電話 07523339162。 微信 nuanyang-2011 網址 www.nuanyang.co.uk。

餐館只售 10 千

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

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

高價回收 中國古董

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



英鼎廚具 YING TRADING

設計、申請報建、裝修
訂購設備、安裝、出證
我們為您一條龍服務

更多物美價廉的產品
歡迎來電或網上查詢

711 North Circular Rd
London NW2 7AX

www.yingtrading.com

**英國老牌廚具公司
您的堅實後盾**

T: 020 8438 8804 M: 07727 639 121 Fax: 0208 127 8621

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

先看清楚

文 | 【零壹易悟】言隴士

AI 工具大眾化使用

Web 3.0 三大支柱的風險何在？先從人工智能談起。其實相關技術早已在各大行業的客戶服務中廣泛應用。大眾使用的硬件亦不例外，手機就有人工智能模塊用作改進用家使用經驗，執行語音指令，改善程式執行效率等，還有家居智能產品。這些產品蒐集了甚麼資料，資料被傳送到哪裏，透明度頗低，用家亦未必能作出選擇，暫未實現 Web 3.0 的理念。近期由 OpenAI 帶起的人工智能熱潮，最重大的突破並非技術，而是開放給公眾使用且功能強大，幾乎以全人類的資訊作輸入，作詩、寫論文、解釋科學、草擬合約、整合資料、編寫程式，樣樣皆能。筆者亦有測試，利用 AI 解答科學升及技術性問題效果極佳，但仍有令人憂慮的地方。AI 亦可對基本是實錯誤評估，例如較早前 Google 的 Bard 出現基本事實錯誤，令其母公司股價大跌。大眾使用的 AI 的基礎輸入資料截至某年某日，對於往後發生的事，無法考慮。筆者亦發現對於一些需要較複雜的分析，AI 作出錯誤假設而得出結論，即使要求 AI 作出修正，經過多次兜轉又返回原地。筆者亦試過要求 AI 提出建議，卻未有顧及可行性。換句話說，AI 依賴輸入的資訊及修正學習的方法。如果投入資訊被有目的有系統地過濾及刪改，修正學習被政治干預，使用這樣的 AI，不但加強使用者的偏見，更可被用作洗腦及政治宣傳。



AI 依賴輸入的資訊及修正學習的方法，投入資訊或被有目的有系統地過濾及刪改。

跟上潮流前請想一想

另外，AI 有巨大能力生產資訊，已有廣泛報導極權利用 AI 製造假資訊，混淆大眾認知。若果這些假資訊走進公眾領域，再成為 AI 輸入資訊，就可形成惡性循環。如何分辨真實資訊，將會是極大的課題。面對 AI 大眾化，必須留意幾件事。其一，使用任何 AI 工具之前，清楚了解開發者背景及理念理念，與其資料限制，避開那些任何受到明顯政治影響或干預的提供者。有人看準大眾急於參與，忽然間一大堆打着 AI 旗號的軟件應市，甚至用上 OpenAI 類似的 Icon，真假難辨。安裝前先看清楚其背景，看清權限是否合理。其二，使用這些 AI 軟件大部份都需要利用電話號碼或電郵登記，又或自動聯繫到作業平臺上的帳戶。請你確保登記時避開使用可追蹤個人資料的資訊。基於筆者提出過的問題筆者嘗試問 AI 推論筆者背景，AI 雖然聰明地迴避，但並不代表它不能。你所提問全數記錄在案，日積月累，就可以對你個人作出準確推斷。沒有人可以保證這些資料不落入他人之手，亦不會作其他用途。其三，搜尋器還可以給予大量不同源的相關結果，AI 則直接給予答案。但正如上述，答案未必真實準確，不能照單全收，運用邏輯思考及考證仍極其重要。令人擔心的是一旦養成習慣，AI 說甚麼就接受甚麼，這樣 AI 便開始主宰人的行為，甚至將某些行為自動化。一朝 AI 被操控，後果不堪設想。AI 只是 Web 3.0 的三大支柱之一，還有區塊鏈技術及物聯網。◇



Even the smallest businesses are a target for cyber crime.

Search NCSC Cyber Action Plan, for free tailored advice to help protect your business in under 5 mins.



【談股論金】 容易受傷的銀行

文 | 財子

美國銀行三連爆，雖未對道指構成重大傷害，但個別板塊與股份可被沖得個落花流水。Silvergate、矽谷銀行（SVB）與 Signature Bank 雖未及藍籌級別，但在行內亦稱得上為響噹噹的小霸主。接二連三的銀星殞落，今最叫人毛骨悚然的乃在於其敗仗速度，當年雷曼爆煲時即使有多意外，還是早有報道美樓市之危、次按風暴早已籠罩紐約華爾街，但是次閃崩可是突如其來（起碼在表面上），否則擁有一些數據在美聯儲主席鮑威爾就不會在上周鷹起來，示意在需要時會果斷加快加息。

賺得慢但輸可夠快

當年為畢業生入銀行做頭一份工時，就有高層 CFO 在向我們一班 Graduate Trainees 說：「做銀行生意其實很愚蠢，借那麼多錢給人家，就求賺一點點利息，一旦他們不還錢，輸的可是整個本。」

至今難忘這句話，後在行內驗證與體會，各市場史上真的有著太多太多因壞賬而倒閉的金融機構，大陸所成立的一些「資產投資」公司，不就是給銀行界「吸淤血」，轉換資產嗎？

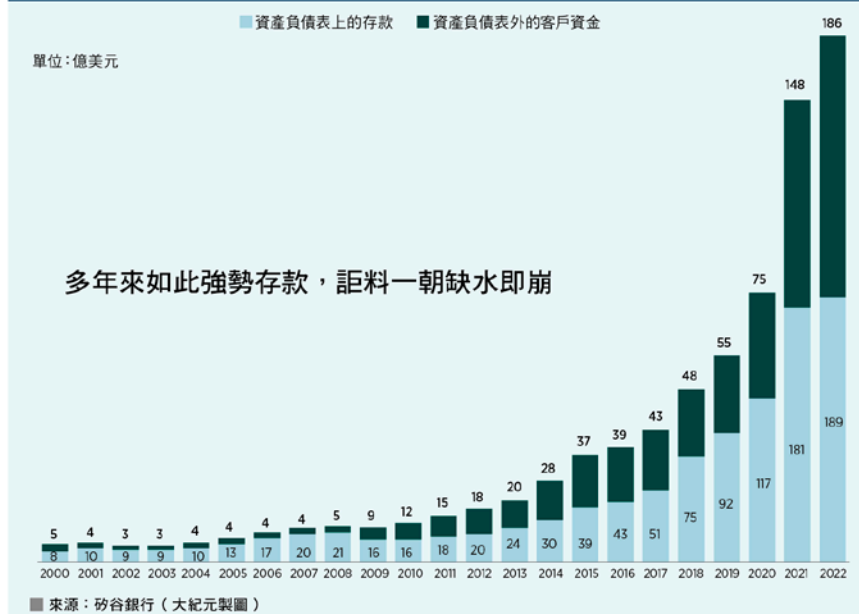
然而，近年出事的銀行，不一定直接跟一對一借貸的壞賬有關，但當然也可以說金融

海嘯亦是因房地產債券變壞了而釀成災禍，隔岸香港散戶觸手雷曼迷債後成為苦主的數不勝數。

銀行最大問題是「水漲又死，水退又死」，甚麼意思呢？即是若存款過多，市面好 Profile 的 Loans 如不夠，唯有找投資工具，SVB 原本以為押注政府債券「包冇死」，誰不知加息潮殺到，債價 Mark-to-Market 急插、存款一撤，立刻玩完。水退不利銀行，道理則簡單，一是資產價值下滑影響按揭、信貸等，銀行屆時為了追存款，防範流動性資金短缺，日夜忙於奔命，加上交易活動通常在這些時候會同步萎縮，生意冷淡、打擊收入。



SVB於3月初集資報告中標題「長遠強勁客戶資金增長」



多年來如此強勢存款，詎料一朝缺水即崩

原本傳統銀行的存在，就是為了支撐一地的實業公司與貨品貿易等，屬寄生行業，至今日本、南韓、台灣這些重要出口市場，仍然保存了這個概念。那兒的銀行不是用作主力帶動經濟的行業，而是扶助當地的工業與科技公司打天下。當然，這並不代表風險減少，有時候反而會更大，只是較少存在員工主動冒險而犯錯的機會。目前問題是傳統銀行難以招聘或留住優秀人才，因工作性質太沉悶與花紅不多。

繼 SVB 倒閉後不久，市場又飛馬傳來本已百病纏身的瑞信缺水乾涸，瀕臨斷崖之緣，頓感「欲飲琵琶馬上催」，股價一夜狂插 30%，後幸得央行出手注資 540 億美元才拾回一命。

沉著應戰不再受傷

投行最出名就是 High Pay，但正如畢菲特早年所言，投行的員工比股東更快富起來，這種商業模式就很有問題。撫心而論，iBankers 為甚麼 Pay 如天高？這裏不是說他們沒有付出，只是其他行業僱員的辛苦、動腦程度也不一定比這少。然而，話說回來，重點還並非他們好 Pay 與否，你「叻仔、能幹」Pay 多

少都沒問題，但當一家如瑞信般股價已石沉大海，十多年來累挫逾 95%，股東慘遭血洗的情形下，該行長年來月薪還袋 10 萬、20 萬元的竟仍大有人在，在眾股東面前有何說辭？也許聳肩一句：「這是市價。」但最弊股價又唔係跟「市價」。

曾經極為風光的瑞信是如何成了折翼天使，原因包括管理層不斷變動導致目標與方向不清、涉鉅額罰款令資金不



驚心動魄的 SVB 擠提事件，再一次提醒人們銀行這一門生意還是逃不過本質上「贏粒糖，輸間廠」的厄運。

足、投資失誤釀嚴重損手等。

SVB 事件引來滙豐銀行以 1 英鎊象徵性價格收購 SVB 的英國業務，曾經市值名列全球頂級的 HSBC，慨嘆今天時不與我，日新月異的變化導致不少上週期的籃籌銀行墮入迷失國度，難以突破框架、捉緊未來增長動力。新行業一般較少受監管控制，又或是「拚死無大害」，破釜沉舟勝出了，奪得了江湖領導地位。

除了少數有獨特定位、優勢的銀行或投行外，大部份近年均在捱打，不是輸給金融科技，就是輸在自己疏忽，且看因員工違規用 WhatsApp 作工事通訊，花旗、大摩與巴克萊等就各自被罰了 2 億美元。

對銀行來說，眼下是個容易受傷的年代，處處可以碰釘，隨時可以沒命。它們面前就只有兩條路，一是守住僅存的堡壘城牆，專注做好自己強項，僅遇爾出擊，只要不犯大錯，堅壁清野，等待下一個黃金時代的到來；另一條路乃比科企、尖端投行等更敢創新，吃頭啖湯、獨佔新開拓出來的市場。否則，兩頭唔到岸的只有燒著錢陪跑，舟車勞頓、自我消耗。◇

KING'S GROVE
ISLINGTON

備受期待的新樓盤開始發售
4月15日星期六

精選兩臥室公寓

起價 **£815,000**

- 地理位置優越，步行不遠便可抵達 Barbican 和 Old Street 地鐵站
- 始終堅持高規格裝修
- 可俯瞰迷人的國王廣場花園
- 所有公寓均設有寬敞的私人露台

Scan here to view our website

今天就預約看房：

0344 800 9448

kingsgrove@site-sales.co.uk

價格僅為印刷時價格。電腦生成的圖像僅供參考。必須符合相關條款。欲獲得更多信息，請與銷售團隊聯繫。



金絲雀碼頭

WOODV

新家，

可從三個屢獲殊榮



公寓起價

即刻

今天就

020 70

canarywharf.c

真的新鄰居

WHARF

新生活

您的住宅樓中挑選

£855,000

即可入住

預約看房

01 3800

com/residential



英國經濟 成功避免衰退了嗎？

文 | Tim

據《衛報》報導，英國經濟在 2023 年避免了「技術性衰退」（即經濟產出連續兩個季度下降）。儘管 2023 年 GDP 增長率將接近於零，但實際個人可支配收入已連續四個季度下降，對許多人來說肯定會感覺像是一場衰退。面對經濟下行，哪些群體受到影響較大？英國經濟未來走勢將如何？經濟何時又能復蘇？

英國經濟仍處於低迷

據《每日郵報》報導，英國國家經濟與社會研究院（National Institute of Economic and Social Research）警告稱，英國「受擠壓的中

產」家庭今年的生活水平仍將受到重大打擊，因為通貨膨脹和利率上升會減少了人們的實際收入。該智庫表示，今年中產階級的實際收入將減少近 4,000 英鎊。

根據智庫 Retail Economics 的研究表明，預計今年通貨膨脹將繼續侵蝕人們的收入，80% 的零售商將在 2023 年提高價格。

經濟智庫 The Resolution Foundation 的負責人 Torsten Bell 告訴國會議員，生活水平停滯不前意味著英國無法跟上鄰國經濟恢復的步伐。

他表示：「英國現在正處於相對衰退的階段……英國中部地區現在明顯比法國中部和

德國中部地區更窮。」

他說，與德國等相近水平國家相比，英國的高度不平等和較小的經濟增長正在拖垮中產和勞工階層。

英國國家經濟與社會研究院預計，英國經濟今年將增長 0.2%，並在 2024 年增長 1%。然而，其它官方機構的預測則更加悲觀。英格蘭銀行預計，2023 年英國經濟將萎縮 1%，國際貨幣基金組織也表示，英國將是今年唯一出現經濟收縮的主要經濟體。

去年第四季度的經濟數據受到 10 月和 11 月增長的提振，但在 11 月至 12 月期間收縮了 0.5%，低於一些經濟學家預測的 0.3% 的下降。

2022 年 10 月 28 日，一位女士走向位於英格蘭銀行旁邊的 Bank 地鐵站（Photo by Chris J Ratcliffe/Getty Images）





英國國家統計局經濟統計部門主任 Darren Morgan 說：「去年 12 月，手術和 GP 就診數量減少，罷工的影響起了一定作用，學生入學率也出現明顯下降。與此同時，英超聯賽因世界杯停賽和郵政人員罷工也導致了（經濟）放緩。」

去年第四季度，英國經濟仍比疫情前 2019 年的同期水平低 0.8%。相比而言，美國經濟同期增長 5.1%，歐元區經濟增長 2.4%。英國經濟是七國集團（G7）中唯一沒有恢復到疫情前水平的國家。

英國央行預計，英國經濟今年和明年的第一季度將繼續收縮，因為高能源價格和更高的借貸成本對生活支出造成壓力。根據其計算，英國經濟要到 2026 年才能恢復到疫情前的水平。

諮詢公司 RSM UK 的經濟學家 Thomas Pugh 表示，兩位數的通貨膨脹率、高利率和較少的財政支持意味著今年上半年英國家庭的實際可支配收入將大幅縮水。他說：「經濟衰退只是被推遲了，而不是消失了」。

智庫 Resolution Foundation 的研究主管 James Smith 表示：「天然氣批發價格的下跌為家庭和全國經濟帶來了希望——通脹有望在今年晚些時候大幅下降。」

Capital Economics 首席英國經濟學家 Paul Dales 表示，2022 年最後一個季度的詳細數據還表明，家庭和企業具有恢復的潛力，因為商業投資增長了 4.8%，且消費者實際支出和政府支付也略有增加。Dales 解釋說：「到目前為止，似乎政府的支持以及家庭和企業的現金儲備緩解了實際收入下降給人們帶來的打擊。」

通脹率小幅下降

據《金融時報》報導，英國國家統計局上個月表示，今年 1 月份的消費者價格指數（衡量通脹率的重要指標）表明，英國的通脹率已經下降至 10.1%，低於去年 12 月份的 10.5% 及 10 月份的 11.1%。同時，這一數據也低於路透社對經濟學家調研的預測（即 10.3%）。

此外，核心通脹率（即剔除波動較大的食品、能源、酒精和煙草價格之後的通脹率）從上月的 6.3% 降至今年 1 月份的 5.8%，同樣遠低於經濟學家預測的 6.2%。核心通脹率是一個受到密切關注的衡量潛在價格壓力的指標。

天然氣價格下跌

據《金融時報》報導，花旗集團最新預測表面，到今年年底，英國通貨膨脹率將從兩位數下降至接近 2%，主要動力來自於天然氣價格的快速下跌。

花旗集團在月底表示，今年 11 月的通脹率可能降至 2.3%，遠低於英國央行預測的預測（即今年第四季度保持在 4% 左右的水平）。花旗首席英國經濟學家 Benjamin Nabarro 表示：「（今年）通脹下降速度加快主要反映了價格壓力的緩解，尤其是能源價格壓力。」他現在預計英國總體通脹率將從 7 月開始放緩至 5% 以下。

花旗的新預測反映出隨著批發天然氣價格繼續下跌，家庭能源費用可能會下降。天然氣價格在過去兩個月中從每熱量單位（a therm）2.60 英鎊減半至 1.26 英鎊，與去年 8 月的峰值比下降了 80% 以上。

根據諮詢公司 Cornwall Insight 的最新預

4,000 英鎊

▶ 英國國家經濟與社會研究院表示，今年中產階級的實際收入將減少近 4,000 英鎊。

測，這將導致今年第四季度家庭平均天然氣和電力消費從 3,295 英鎊降至 2,161 英鎊。

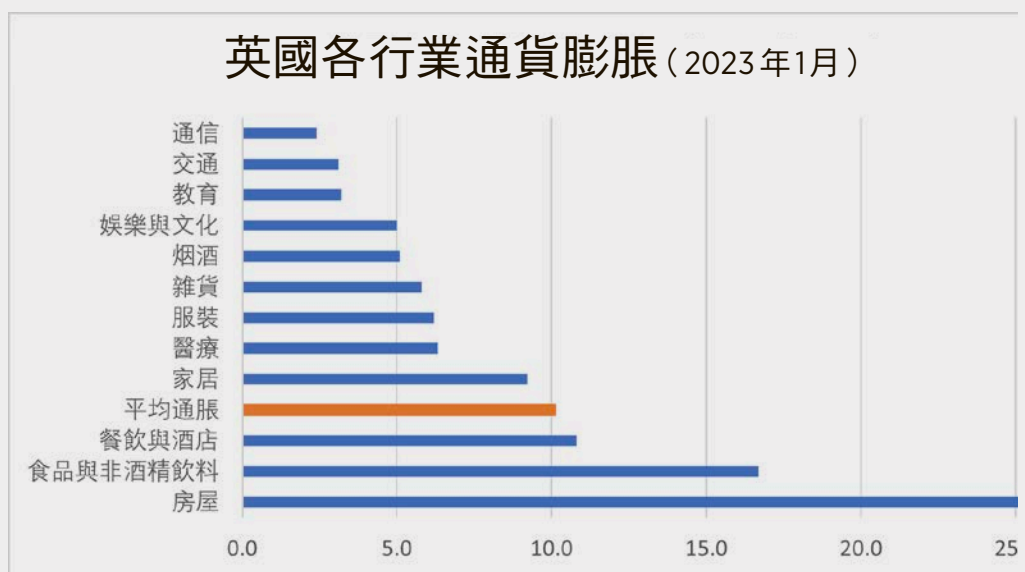
採購經理人指數上揚

據路透社報導，S&P Global/Cips（標準普爾）對英國私營部門活動的早期衡量發現，英國的採購經理人指數（Purchasing Managers' Index）從一月份的 48.5 躍升至二月份的 53.3，是八個月以來的最高位。一般來說，採購經理人指數高於就是經濟擴張的信號。

該指數通過衡量有多少公司增加了生產、就業和訂單，以實現對國家商業活動情況的全面衡量。

標準普爾全球市場情報公司首席商業經濟學家 Chris Williamson 表示：「通貨膨脹見頂、供應鏈改善和衰退風險緩解等因素提振了英國總體的商業情緒。去年秋天的迷你預算（mini-budget）造成的壓力也繼續從金融體系中消失」。

英國各行業通貨膨脹（2023年1月）



2018-2024 年 G7 國家真實 GDP 增長（含預測增長）



HS2 將 再被推遲 完工遙遙無期？

英國最大的基建項目 HS2 計劃將倫敦和英國北部幾個主要大城市連接起來。可惜的是，在經歷幾次推遲后，該項目完工時間可能又將被推遲，甚至規模也可能被縮減。這條承載著許多通勤者希望的鐵路的完工是否遙遙無期？

文 | Tim

HS2（二號高速鐵路）是英國政府籌劃建立的一條大型高速鐵路項目。該鐵路將英國最大的幾個城市，即倫敦、曼城和伯明翰連接起來，也是英國最大的基礎建設項目。然而由於建造成本不斷上升，HS2 被一再推遲。由於資金壓力，政府內部已經在討論通過削減班次和列車速度來降低成本。

最早於 2009 年由當時的工黨政府提出，並在之後不斷得到歷屆國家政府的支持。據了解，HS2 的建設將產生 25,000 個工作機會，並在建成後沿綫城鎮帶來十萬個工作機會（2013 年的估計）。根據初始階段的計劃，HS2 的第一階段將先修建伯明翰與倫敦的鐵路線，並於 2026 年完成，之後將繼續延伸至曼城和列斯（Leeds）。

據 HS2 官方網站介紹，HS2 的軌道總長度將達到 343 英里，包括 45 英里的隧道、37 英里的高架橋、119 英里的路塹和 120 英里的路堤。HS2 將服務超過 25 個鐵路站，近 3000 萬旅客。HS2 的預計會在 2033 年完成（後一再被推遲）。

HS2 可大大緩解大城市火車站的人流擁擠。據估計，HS2 的建成可增加曼城往返倫敦一倍的運輸量，每日服務超過 30 萬乘客。同時，鐵路也比公路交通更加環保，減少空氣污染。

從商業角度看，HS2 也會帶來許多工作機會。據 HS2 官方網站介紹，伯明翰為了 HS2 新建 Curzon Street 火車站及周邊的商圈將帶來 36,000 個新工作機會，倫敦的 Old Oak Common 火車站將帶來 65,000 個工作機會。

由於成本不斷上升，HS2 數次延遲。第一階段的竣工日期從開始的 2026 延遲到 2029-2033；第二階段則從開始的 2033 延遲到 2035-2.41。同時，鐵路建造的預算也在不斷增長。從 2013 年的 420 億英鎊，到 2015 年的 557 億英鎊，2019 年的 720-980 億英鎊和 2020 年的 1060 億英鎊。

HS2 或將被削減規模

除了一再推遲的完工時間，由於面臨通貨膨脹和項目成本增加的壓力，英國政府正準備重新評估 HS2 的成本和實際收益，決定是否將削減部份鐵路綫路的建設。

據《金融時報》報導，內部人士稱，交通部官員已經開始著手「銀光計劃（Project Silverlight）」，旨在通過延遲和削減連接倫敦和伯明翰的第一階段工程來節省成本。

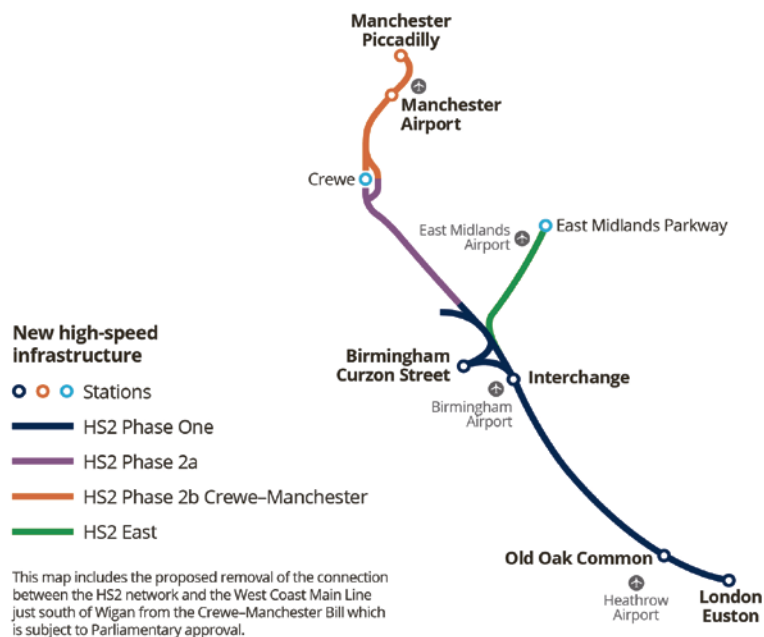
他們還在研究整個 HS2 項目的成本削減方案，以在未來五年內節省更多資金。政府官員表示，方案審查將持續到今



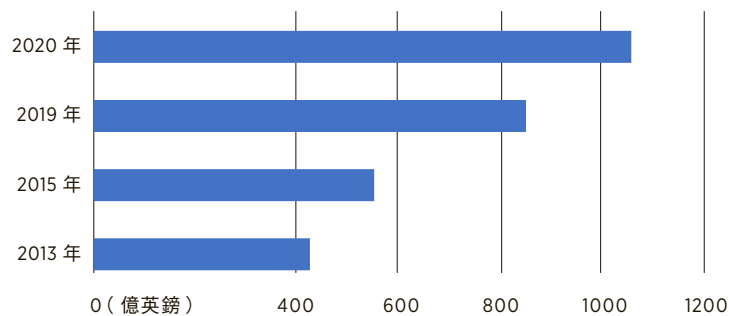
HS2.ORG.UK



英國 HS2 線路圖



HS2 逐年預算總額



年夏季，在此之前不會做出最終決定。

一位政府官員說：「這是通貨膨脹的結果，我們必須節省大量資金，因為到那時，該部門的所有事情的成本都會變得非常昂貴。」

另一個削減成本的方法可能是減少 HS2 的服務班次和列車速度。據英國《衛報》報導，政府正在考慮將火車數量從每小時 18 班減少到 10 班，並降低火車的最高速度。

交通部拒絕排除降低火車班次和速度的可能性，稱他們「不對猜測發表評論」。

有評論認為，這些措施短期內可降低 HS2 的成本，但會長期收益的損失則可能更大。

政府於 2012 年批准的 HS2 最初設計為以高達 400 公里/小時（248 英里/小時）的速度運行服務。在獲得建造新列車的合同後，該速度降至平均 330 公里/小時（205 英里/小時）和最高 360 公里/小時。

HS2 對房市的影響

根據 HS2 的官方網站介紹，Manchester Piccadilly 火車站附近的復興

工程將帶來 13,000 套新房，將有 150 億英鎊的投資注入倫敦正在新建的 HS2 火車站 Old Oak Common，帶來 25,500 套新房。

從近年趨勢來看，越來越多的人選擇了離開房價高昂的倫敦，並居住在可負擔性更高的曼城和伯明翰。據《倫敦標準晚報》報導，Hamptons 的研究顯示，在過去十年中，前往英格蘭中部的倫敦人數量增加了六倍多。

伯明翰作為英國第二大城市，平均房價僅為 25 萬左右，而倫敦的平均價格接近 70 萬英鎊。

- 大倫敦地區

2022 年均價：695,383 英鎊（截至去年 6 月）近 10 年價格變化：63.6%

- 伯明翰

2022 年均價：251,888 英鎊（截至去年 6 月）近 10 年價格變化：64.6%（資料來源：第一太平戴維斯使用了土地註冊處的數據進行的研究）

雖然如此，由於 HS2 一再推遲，其對經濟和房價增長的帶動變得未知。如果還將削減班次和運行速度，HS2 給地區經濟帶來的福利可能將大打折扣。

Netherlands 荷蘭春日遊



如詩如畫的風車村Kinderdijk

文/圖：子惠

春回大地，百花齊放，自然就想起荷蘭，一直想去位於阿姆斯特丹附近有最多鬱金香花的公園Keukenhof。



友善的芝士市場人員



芝士市場旁的小食：
鮮鱈魚 (herring)
三文治及炸魚



芝士市場內的芝士
攤檔 (Gouda)

上回提到，火車票被逼多次改期，原來目的地其實是想去荷蘭。搭火車去荷蘭賞花的願望雖然三年三次落空，幸好，身邊人提議可載我一程。卒之，可以向「花海」出發。既然自駕，更可以停留多個地方，除 Keukenhof 公園外，更可重遊萊頓市 Leiden，荷恩市 Hoorn、Utrecht、豪達市 Gouda、風車村 Kinderdijk……

萊頓市 Leiden/Leyde

先到萊頓市，一覽鬱金香在荷蘭的發源地。萊頓市是荷蘭共和國第一個大

學城。生於現今法北 Arras 市的克盧修斯醫生及植物學家 (Carolus Clusius 1526-1609) 就是在萊頓大學內的植物公園實驗室培植出第一株屬於荷蘭的鬱金香。

多年前，還是學生年代，我從英國到荷蘭旅遊，來到萊頓市，適逢大學開放日，有機會入內參觀。還記得當地大學生英語了得，還熱情地端上茶點飲料，當然亦有建議我們參觀這個令他們引以自豪的大學植物公園 (Hortus Botanicus Leiden)。

地貌來說，和荷蘭其他城鎮一樣，萊頓市被眾多小運河包圍著，小橋、流

水加上風車，成為市內一道獨特的風景線。市內有很多戶外咖啡廳，下午 4 時左右，你就會看到店內擠滿喝咖啡的年輕大學生。由於是大學城關係，很多學生都會在業餘時間到商店和餐廳打工，他們成了當地旅遊服務業的一大勞動力支柱。

其實，萊頓市很有阿姆斯特丹的影子，只是沒有熙熙攘攘的人群和燈紅酒綠的行業，市況較清純，適合一家大小遊玩。下午 6 時後，市內自然就變得寧靜。

庫肯諾夫公園 Keukenhof

聞名不如見面，等了三年，終於有機會來到這個應該是世界最大的春天公園。它每年只在春季開放，約七個星期多，錯過了，又要再等下一年。

這個超級大花園，佔地 33 公頃，花朵數目同香港人口差不多，約有七百多萬。除了迷人的鬱金香外，還有水仙、風信子、蘭花、菊花、百合、玫瑰、康乃馨和鳶尾花等等。公園內，除了有千嬌百媚、令人賞心悅目的海量鮮花外，還有代表荷蘭的各種國寶——木屐、風車、Miffy 公仔大使。在各大園區，都有



古色古香的荷恩Hoorn海港



芝士買手與賣手用傳統及特別的手語議價

擺上大木屐供遊客拍照。登上園內的风車，可以望到園邊的小鬱金香花田。此外，園內還有多個資料豐富的展覽館，如蘭花館。亦有展示各種花卉栽種過程及新品種如何命名等。另外，在鬱金香歷史館中，有提到十七世紀鬱金香狂熱 (tulipmania) 的故事，尤其精彩。下午 5 時半後，遊園的人士逐漸減少，是拍攝的最好時機。

荷恩市 Hoorn

遊過大花園後，來到位於北荷蘭省馬肯湖邊的海口市 Hoorn。這個曾是十七世紀荷蘭黃金時代 (Dutch Golden Age) 的一個重要港口。我們仍然可以在這個湖邊小鎮，找到昔日的重要文物。想知道這段荷蘭最光輝歲月的朋友，一定不要錯過這個位於市內的威斯博物館 (Westfries Museum)。館內展示關於十七世紀黃金時期「東西交流」的歷史資料及物件，如又稱為世界第一家跨國公司的東印度洋公司 (VOC/Dutch

East India Company) 文件、由東方帶來的香料、銀器、東方瓷器及擺設等等。我們可以感受到當時荷蘭在這個大航海時代對後來世界貿易發展、物流、建築及藝術等的重大影響。

下一站豪達市 Gouda

荷蘭有五個芝士市場，位於北面 Alkmaar 是最大的；既然最出名的芝士是 Gouda cheese，那就去 Gouda 市的芝士市場。

豪達 Gouda 芝士市場，是在市政廳前，只在每年的 4 月至 8 月的星期四早上舉行。一群穿著傳統荷蘭服飾的人員：男的頭上戴著 cap 帽、領上圍上紅頸巾；女的頭上戴著白色三角帽、腰上圍上藍色圍裙，全部腳上踏上特式木屐。芝士市場上，兩位男士一前一後用他們的肩膀托上幾輪大芝士進場，繼而馬車亦載上多個大圓輪芝士。全體進場後，有兩位年長的男買手與賣手用傳統獨特手語議價，旁述用英、法、德及荷

荷蘭遊後記



在民宿 (bed & breakfast) 房內可看見屋外的小運河

今次旅遊方式是自駕，所以住宿較有彈性。除了在豪達 Gouda 市住上市中心酒店外 (為方便趕及早上芝士市場)，其餘都擇選離湖邊不遠的小鎮民宿 (B&B, Bed & Breakfast)，這些民宿，實在給我太大驚喜。每晚入夜駕車回民宿都要小心翼翼，沿著迂迴曲折的小運河，上橋下橋，生怕掉進水裏。

第一間民宿，睡房、浴室、洗手間及起居室均可以眺望窗外運河、湖和鬱金香花田交織的風景；這寧靜的鄉間小鎮，真讓人羨慕當地人如生活在仙境中，好幸福！

第二間入住的民宿是一對中年夫婦經營，全新又稍具規模的 B&B，筆者租住的套間，面積達 70 平方米，包起居室、浴室、露臺，地方寬敞。房內有落地大窗，光線充足，景致迷人。清晨起床時，打開窗簾，看到戶外水霧繚繞，投身其中以為自己身處人間天堂，很有騰雲駕霧的感覺。霧氣散去後，在起居室內，可望到屋主自家小農場。每天，屋主會用自家農場新鮮雞蛋給我們準備早餐：鮮榨橙汁、自家製果占及蛋糕、本地芝士及香腸、還有新鮮麵包等。

如有機會，強烈建議住上荷蘭當地民宿，感受當地人熱情好客之道。

荷蘭人很愛靜，亦愛家庭生活。所以每晚 6 時後，大小市鎮，所有活動都暫停，街道變靜。

入夜後，車子在公路或郊野行駛，一大片草地及運河旁，會途經很多風車；每每使我聯想到唐吉軻德在田野見到三、四十架風車，就把它們當作三、四十個巨人的故事場景，而每晚駕車，都有這個場景出現，很是有趣！



大名鼎鼎的鬱金香花園 Keukenhof

蘭語現場解說。接近中午時段，還有一群穿著傳統服飾的歌者及樂隊，來個大合唱，之後還讓在場遊客捧著大輪芝士拍照。這是一個為遊客而設的芝士市場，他們希望把傳統芝士買賣情況呈現在遊客面前。

芝士市場旁邊是一個大市集，遊客可買點本地手工紀念品、當地芝士及品嚐當地小食，如：Herang 魚、炸魚薯條、芝士及甜餅 (waffle) 等等。

尾站——風車村 Kinderdijk

荷蘭各處都有風車，這個位於鹿特丹 (Rotterdam) 東 15 公里的風車村 Kinderdijk 比想像中更美！

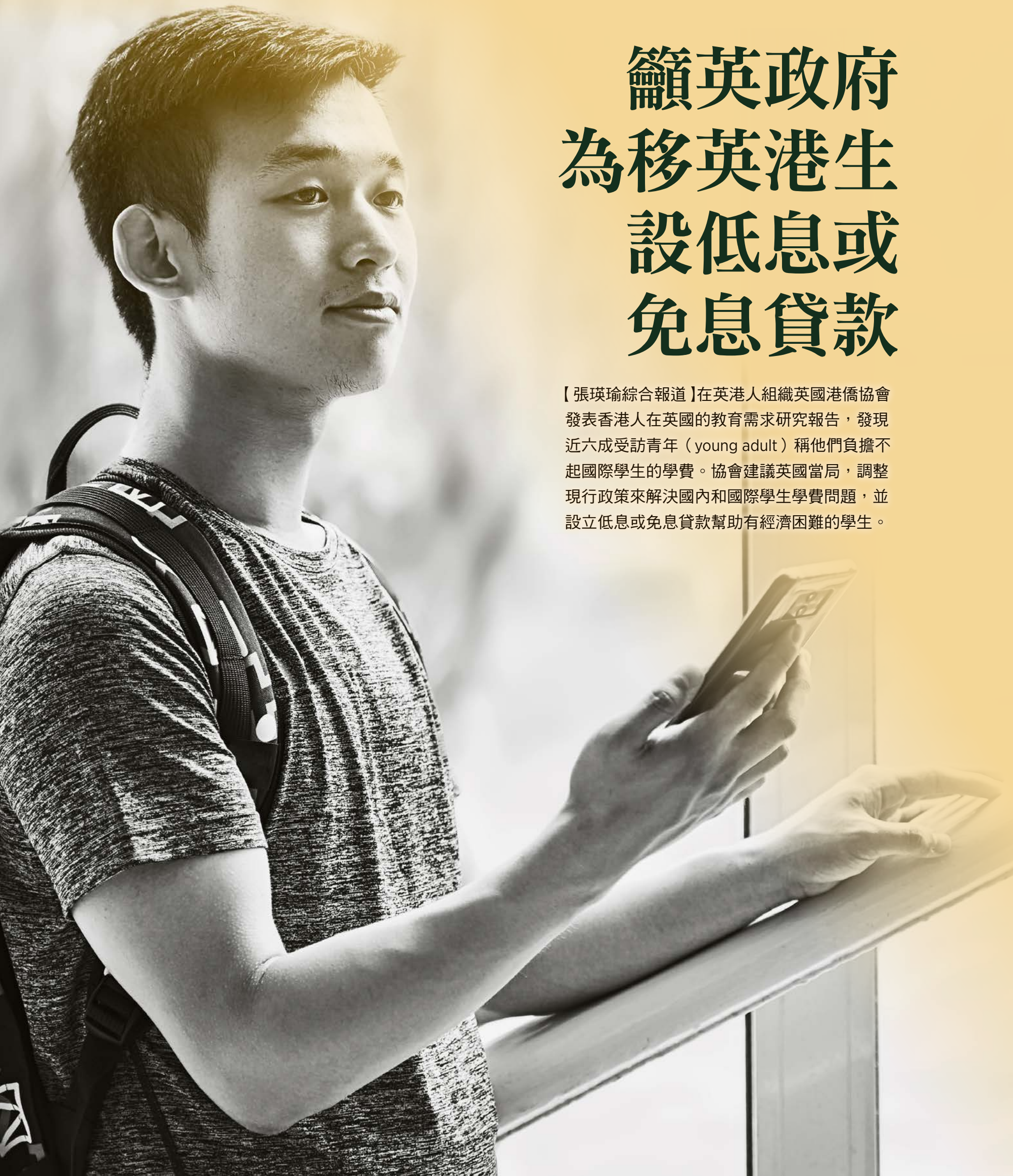
風車村分收費區及非收費區。收費區包括自由登上遊船在各小站上落，我們可以在遊船上欣賞村內 19 座風車，亦可以登上兩座已成為博物館的風車參觀。另外，亦可用步行方式或騎單車參觀整排的風車。

下午 5 時半後，遊客稀少。面對著如斯怡靜的風車群，還有小船、運河、如詩如畫的草地，竟以為自己走進童年時家中的月曆風景畫上，真捨不得離開！



籲英政府 為移英港生 設低息或 免息貸款

【張瑛瑜綜合報道】在英港人組織英國港僑協會發表香港人在英國的教育需求研究報告，發現近六成受訪青年（young adult）稱他們負擔不起國際學生的學費。協會建議英國當局，調整現行政策來解決國內和國際學生學費問題，並設立低息或免息貸款幫助有經濟困難的學生。



在英港人組織英國港僑協會發表香港人在英國的教育需求研究報告，發現近六成受訪青年（young adult）稱他們負擔不起國際學生的學費。協會建議英國當局，調整現行政策來解決國內和國際學生學費問題，並設立低息或免息貸款幫助有經濟困難的學生。

研究在去年10月19日至11月6日，以網上問卷及焦點小組形式調查，有664人填寫問卷，當中有效的有357份；另外17人，包括14名家長及3名青年，分成兩個焦點小組。在受訪家長的子女中，約四成半就讀小學，近三成就讀中學。

另外，在受訪青年中，有七成七為BNO簽證持有人，六成人正就讀大學或專上院校。

研究指，語言和文化是在英港人父母、兒童和青年人尋求幫助的主要障礙。

八成受訪的青年學生認為，學費為他們的財政構成甚至非常大的壓力，58.9%未能負擔國際學生的費用，五成半受訪者認為BNO簽證持有人應繳付當地學生水平的學費；92.8%人認為，英國政府應向BNO簽證持有人，提供應付教育支出的低息貸款。

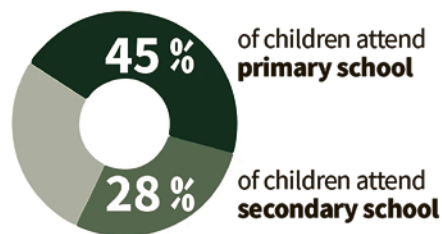
青年人中，壓力或焦慮的主要來源為「職業前景」（66.1%），其次為「社交生活」（51.8%）及「課業」（44.6%）。

協會建議英國當局，調整現行政策來解決國內和國際學生學費問題，避免BNO簽證持有人失去受教育的機會，並設立低息或免息貸款幫助有經濟困難的學生。同時，英國政府和學校應提供明確的獎學金、助學金及貸款的資訊。

英國港僑協會製圖

UNLOCKING POTENTIAL MEETING THE EDUCATIONAL NEEDS OF HONGKONGERS IN THE UK

SCHOOLS



EDUCATION INFORMATION

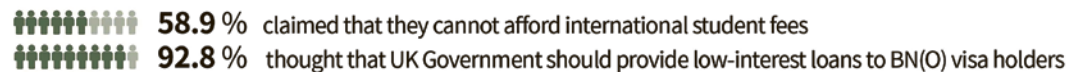
The TOP 4 types of education information that parents need the most



60.8% of young adults felt that information about school or university vacancies is insufficient

EDUCATION EXPENDITURE

Amongst young adults:



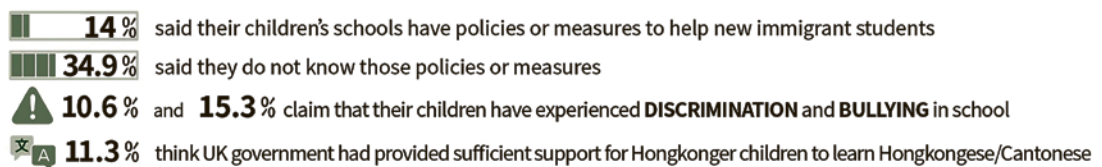
LEARNING DIFFICULTIES

Amongst parents:



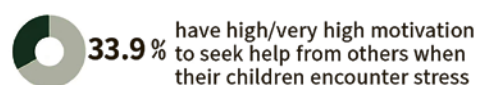
CULTURAL ADAPTATION

Amongst parents:



PHYSICAL-PSYCHOLOGICAL WELLNESS

Amongst parents:



Amongst young adults:

The leading sources of stress or anxiety are



8.9% have high/very high motivation to seek help from others when they encounter stress

LANGUAGE and **CULTURE** are the dominant barriers that hamper parents, children, and young adults from seeking help



英國港僑協會
HONGKONGERS IN BRITAIN

Initiative
SAFE
移英港人政策研究計劃

家長方面，47.8%受訪家長認為與學校職工就子女的學習情況的溝通渠道不足；59.7%表示子女的學校沒有有效照顧子女的特殊需求；只有一成四家長表示，子女的學校有幫助新移民學生的政策或措施，34.9%表示不知道有關政策或措施。另外分別有一成多的受訪家長稱子女在學校曾經受到歧視及欺凌。此外有11.3%家長

認為英國政府已提供足夠支持予香港兒童學習粵語。

協會建議英國的地方當局及學校中的特殊教育需要協調員，提供清晰的指示予香港父母，為他們子女安排進入具體支援有特殊教育需要和殘疾兒童的服務。

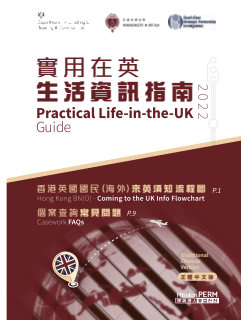
協會又建議學校舉辦更多迎新活動，例如夥伴計劃，使當地學生

更了解香港學生。另外教育機構、政府等應安排文化敏感度（cultural sensitivity）相關的培訓，並招聘熟悉香港文化的雙語助理，幫助因語言障礙而面臨學習困難的香港學生。

研究亦指，在英港人最需要的是「學位空缺」資訊（71%），其次為「辦學質素」（65%）、「入學安排」（63%）及「課程內容」（58%）。

Department for Levelling Up,
Housing & Communities英國港僑協會
HONGKONGERS IN BRITAINMission
PERM
移英港人
家園計劃小冊子
BOOKLET

實用在英生活資訊指南 Practical Life-in-the-UK Guide

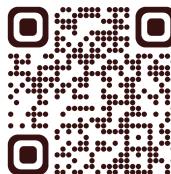


提供實用資訊裝備香港人移英生活，當中包括移英前的預備、移英生活首年的注意事項及數年後申請永久居留和英國公民身份的細節。有助正考慮移英或剛到埗的香港人了解更多關於英國住屋、教育、公營服務、就業和精神健康等方面的資訊。

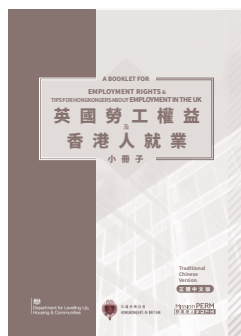
This booklet provides practical information for Hongkongers coming to the UK. It consists of preparation checklists, key things to consider upon arrival, details on applications for Indefinite Leave to Remain and citizenship, as well as valuable information on housing, education, public service, employment service and mental health service etc.

電子版
E-VERSION

PDF 正體 ENG



英國勞工權益及香港人就業小冊子 Employment Rights and Tips for Hongkongers on Employment in the UK

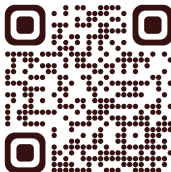


資訊性小冊子，提供多方面內容包括就業服務資訊、學歷和專業資格認證服務、如何撰寫英式求職信及履歷、面試技巧、英語提升及各項勞工權益。

Informative booklet on employment, including certifying academic and professional qualifications, crafting cover letters and CVs, interview skills, improving one's English and labour rights.

電子版
E-VERSION

PDF 正體 ENG



A Booklet for UK Employers, Recruiters & Employment Agencies on hiring BN(O) visa holders

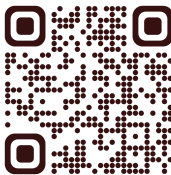


在英香港人群體越來越大，當中不乏有競爭力的僱員。僱主小冊子提供有關聘請BN(O)簽證持有人的有用資訊和建議。我們希望小冊子可以填補僱主和在英香港人之間的資訊缺口。

The employer booklet contains useful information and advice regarding hiring BN(O) visa holders. It helps bridge the information gap between employers and their potential talented employees from the emerging Hongkonger community, service and mental health service etc.

E-VERSION

PDF 正體 ENG



出外靠朋友 The Wayfinder

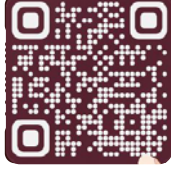


從研究數字了解移英香港人選擇城市的取向，當中亦記錄了移英港人的故事，讓本地人士更了解香港人情況。

This booklet consists of a survey report on UK-wide location preferences of Hongkongers moving to the UK and stories shared by Hongkongers about their reasons for coming to the UK. It helps local residents understand more about Hongkongers' situation.

E-VERSION

PDF 正體 ENG



英國生活小貼士 Life in the UK Tips

英格蘭及威爾斯
England And Wales

Citizens Advice

☎ 0808 223 1133

0808 223 1144 (Welsh language)

🕒 星期一至五上午

9 點至下午 5 點

Monday to Friday, 9am to 5pm

蘇格蘭

SCOTLAND

Advice Direct Scotland

☎ 0808 164 6000

🕒 星期一至五上午

9 點至下午 5 點

Monday to Friday, 9am to 5pm

北愛爾蘭

NORTHERN IRELAND

Consumerline

☎ 0300 123 6262(按非謀利機構

類別通話收費 Call charges may apply)

🕒 星期一至四上午

9 點至下午 5 點

星期五上午 9 點至下午 4 點

Monday to Thursday,

9am to 5pm,

Friday, 9am to 4pm

最新及更多資料可瀏覽

For more and the latest information, please visit: www.gov.uk/consumer-protection-rights

如有其他問題，
歡迎聯絡 HKB 個案組
(只設電郵服務)。

If you have other enquiries,
please contact HKB casework team
(Email service only):

hkbcasework@protonmail.com

快遞公司送錯你件貨俾其他人但不了了之？

建築工人/園丁收晒錢但未完成工程就無影無蹤或已讀不回？

買左次貨/假貨點算好？

簽左合同先發覺唔對路？

聘用本地律師，對方失聯但要求收取全數服務費用？

Products did not arrive as expected but would not get a response from the buyer/ delivery company?

Paid the full fee for construction workers/ lawyers but they became unresponsive before finishing the project? Noticed an unreasonable clause after signing a contract?

當你購買商品或服務時，法律會保障你作為消費者嘅權利。你可以按照你嘅地區致電求助熱線尋求建議，佢哋可以將你嘅投訴轉介俾當地嘅 Trading Standards Officers, Officers 可以代表你進行調查。

When you purchase a product or service, you are entitled to statutory consumer rights stipulated in the law. If you are uncertain about how to handle a consumer-related problem, you can contact the helpline in your nation to seek advice. They could escalate your complaint to the local Trading Standards Officers, who will look into the case on your behalf.

申請 BN(D) 簽證

續期問題

英國港僑協會(本會)近日向地方發展、房屋及社區部(DLUHC)及內政部反映申請 BN(O) 2.5 年期簽證港人簽證續期時所遇到的問題。內政部已回應本會並已更新英國政府網站上關於 BN(O) 簽證的指引，為大家提供額外的資訊：

www.gov.uk/british-national-overseas-bno-visa/extend-your-visa

- 當 BN(O) 簽證持有人申請續期時，新簽證會在批出當日起計 2.5 年，不是於原有到期日後起計。
- 申請人應在 BN(O) 簽證過期日前不多於 28 天內申請續期，以確保申請永居時在英國連續逗留 5 年。
- 如果以為簽證續期日數可以添加至現有的居留許可，而申請已經批出，英國移民署不能更改批出簽證的完結日期。
- 申請人可以就重疊期間的移民健康附加費 (Immigration Health Surcharge, IHS) 申請退款。



英國港僑協會
HONGKONGERS IN BRITAIN

Project
Haven
避風港計劃

如你是持 BNO 簽證港人，有關在英生活的詢問及求助，可電郵至

For online enquiries about BN(O) and life in the UK, please email:

hkbcasework@protonmail.com ✉

如你是持 BNO 簽證港人，有關就業支援及指導，可電郵至 HKB's employment support and advice, please email:

hkbemploymentteam@protonmail.com ✉

如你是未受 BNO 簽證保護或受其他情況影響而希望來英/已到達英國港人，可將你的情況及查詢電郵至 For all inquires about asylum seekers and non-BN(O)s Hongkongers, please email:

haven@hongkongers.org.uk ✉

倫敦總部會址

Our office's opening hours:

開放時間: 10:00 am - 5:00 pm (星期一至五)

週末辦公時間不定 (請預先致電查詢)

蒞臨會址前，請向本會熱線預約：

+44 (0) 7738 868 455 (WhatsApp)

本會現已建立一個可以讓香港人面對面交流的會址，用作在英港人的一般面對面的個案查詢、求助轉介、情緒支援、及與英國當地民眾融合的社區活動之用。

10:00 am - 5:00 pm (Mon - Fri)

Occasionally on weekends (please call in advance to check)

All visits to the office must be made via appointments in advance:

+44 (0) 7738 868 455 (WhatsApp)

This site is meant as premises for Hongkongers to receive services of general enquires of resettlement, emotional support, information, signposting, referrals, and engaging in social events with UK locals for better integration in the community.

港僑協會 最近活動資料及詳情
HKB Recent Activities

www.hongkongers.org.uk



能源供應商 強制安裝 預付款咪錶？ 你有權 say NO

迫於壓力，英國能源供應商向政府承諾，停止強制給用戶安裝預付款咪錶（pre-payment meter）。此前，英國媒體披露，能源公司聘請追數公司強行進入弱勢社群用戶家中安裝預付款咪錶。

英國政府要求能源供應商制定計劃，賠償被強制安裝預付款咪錶的弱勢用戶。

能源監管部門 Ofgem 表示，要求能源供應商複查向法庭申請授權令，進入拖欠費用客戶家中情況。

Ofgem 行政主管 Jonathan Brearley 強調，能源公司先要解決內部問題，如果複查發現問題嚴重，他們會果斷「採取其權力範圍內允許強而有效的行動」。

60 萬人被迫使用預付款咪錶

目前，英國大部份民用能源用戶是普通能源錶。當用戶欠費後，能源供應商可以要求他們改用預付款咪錶，即用戶賬戶增值後，才有能源供應。普通用戶多是通過銀行自動轉賬付費，價格較低，而預付款咪錶用戶支付的費用則較高。

由於這些用戶支付費用已有困難，再讓他們支付更高費用，真是雪上加霜。英國為民眾提供減少債務建議的慈善機構 Citizens Advice 估計，2022 年約 320 萬英國人曾經把預付款咪錶上的餘額用光。

這些人中，超過 200 萬人每月能源供應曾被中斷至少一次。被切斷供應的人中有 19% 於 24 小時內沒有電、煤氣供應。

Citizen Advice 表示，根據 Ofgem 公布數字估計，2022 年多達 60 萬人因為欠費而被迫使用預付款咪錶。機構預計，至本冬季結束為止（2023 年 2 月底），再有 16 萬人被迫使用預付款咪錶。

可以拒絕使用預付款咪錶嗎？

Ofgem 數據顯示，2021 年超過 15.2

萬用戶的智能錶被能源供應商遠程改為預付款模式。

隨著智能錶增加，能源供應商可以很方便地遠程將欠費用戶的能源錶轉為預付款模式，連法庭授權令都不用申請。

Citizen Advice 表示，某些情況下，用戶能以不安全或不實際等理由拒絕能源公司改為預付款付費。

如用戶患有某種疾病或是殘疾，比如哮喘、風濕、需要使用座椅電梯（stairlift）或透析機，倘若供電或煤氣被切斷，將影響他們身體健康，是可以拒絕。

如用戶因某些狀況，比如身體殘疾，不能自己查看電錶或煤氣錶，也可拒絕更換成預付款模式。

如電錶充值地距離用戶家超過兩英里，而用戶沒有車子，也可以拒絕更換。

根據 Ofgem 規定，於以下情況，能源供應商不可以強行將用戶變為預付款戶。

1. 用戶已告知能源供應商沒有欠款，或許是以前房客拖欠的。
2. 能源供應商沒有提供其它付費方案，如制定新的付費計劃或直接從用戶福利金扣除費用。
3. 能源供應商安裝預付款電錶時沒有提前發出通知。安裝煤氣錶需要至少提前七天發出通知，安裝電錶需要至少提前七個工作日發出通知。
4. 能源供應商在書面通知用戶更換成預付款電錶時，沒有給用戶至少 28 天寬限，以支付欠費。

如遇上述情況，能源供應商仍要強行安裝預付款咪錶，用戶可以投訴。◇



加劇高漲以及利率上升，英國樓價開始出現下調趨勢。圖為倫敦一景。

駕駛者注意 黃色網格 路口出沒 要小心!

繁忙交通路口畫上黃色網格，算是英國交通特色。車輛不可以在黃色網格內停留。倫敦車輛停留這些區域，會被罰款，更多城市可能隨之施行類似規定。

駕車者團體 RAC 統計數據顯示，2016-17 財政年度，倫敦各市政廳發出黃色網格路口 (yellow box junction) 違章罰單 (Penalty Charge Notice) 多達 12.3 萬張，比前一年多了 1.5 萬張。違章罰款收入達到 800 萬鎊至 1,600 萬鎊。

許多車主表示，他們不想在黃色網格停留，由於交通信號燈系統欠佳或其它車輛擋著出口，被迫停留。

目前，只有倫敦和 Cardiff 地方政府有權在黃色網格地區安裝監控攝像頭，對違章車主罰款。但 RAC 預測，鑑於警察人數減少，會有更多地區實行這些規定。收到罰單，車主四個星期內需支付罰款 130 鎊，如兩週內支付，罰款減半至 65 鎊。倫敦地區罰款則是 160 鎊。兩週內支付，金額減半至 80 鎊。

在倫敦開車的時候，如果在黃色網格路口內停留可能會被罰款。(deposit photos)

如何應對黃色網格路口

黃色網格路口於地面畫上黃色交叉斜線，極為搶眼。這些路口多是交通繁忙的十字路口、T 字型路口或交通環島。有些路口有信號燈，有些則沒有。

消防站門前，通常會有黃色網格路口，確保消防車能從站內隨時開出。

根據英國公路規則 Highway Code，車輛只能在出口一側沒有車輛阻擋時，才可進入黃色網格路口。即是沒有塞車，才可進入黃色網格路口。車輛進入網格後，不可以停下來。除非車輛需要向右轉，並等待對面車輛駛離，車輛才可進入黃色網格。在網格內等候時需加注意，若還沒等到你可以開出網格，信號燈卻變了，那你便被困在車流中。

避免被困三要點

三個避免困在黃色網格的要點：

1. 檢查駛出方向，看看那邊路口是否有車輛阻擋。重要的是，路口最後一輛車和黃色網格之空間是否足夠，避免車子駛離後仍有部份停留黃色網格內。

2. 當你這邊信號燈轉綠色，不要忽略黃色網格路口的規則，否則你可能被困於網格內。

3. 若汽車開出方向的路口塞車，而後面車輛不停響按，你開進黃色網格。警察看見是會給你罰單，他不會理會你駛進黃色網格的原因。

小編的朋友曾遇到第三種情況。幾年前聖誕節，他開車出門，駛經當地消防站門前路口，需要右轉。當時他這側信號燈轉綠，但出口方向車輛嚴重阻塞，他沒有開入黃色網格里內，因不能保證信號燈轉變時能立刻駛離黃色網格。當時後面車輛開始響按，情急下開進黃色網格。他被堵困在黃色網格，其它方向車輛就繞過他的車子駛走。該刻一輛警車駛至，說道：「這種情況下，你不可以駛進黃色網格」。

幸虧這次事件不是發生在倫敦，否則警察必然開罰單。◇





剩葡萄酒的 調味妙用

文 | 蔡雅 圖 | Shutterstock

喝不完的葡萄酒別扔。葡萄酒一旦開瓶，香氣和風味就會因氧化而開始變淡，影響口感。但剩下的葡萄酒扔掉就太可惜了，其實，葡萄酒在廚房烹飪中可以大顯身手。無論剩下多少葡萄酒，開封之後，其風味成分會逐漸氧化，失去原本的濃郁口感，因此葡萄酒一旦開封，通常在3到5天之內飲用完最佳。其實，葡萄酒還是一種絕佳的調味料，其含有的多酚和有機酸會增加食物的濃郁和鮮味，而酒精等成分則可以去羶腥，使做出來的菜餚更加可口美味。

2 個關鍵竅門

竅門1

把握時機

加葡萄酒的時機非常重要，很多廚師認為，通常在鍋內溫度最高時加葡萄酒為宜，也就是在鍋內炒製菜餚過程中，當撒入葡萄酒的瞬間，能立即爆出響聲，並伴有熱汽冒出，說明放酒的時機最佳。這是因為葡萄酒中的乙醇成分沸點較低，加熱後克迅速揮發，順便把魚、肉等的腥膻味帶走。

此外，葡萄酒也要先於其它作料下鍋。同時，還要把握住酒的用量適度，在烹飪魚肉時，用酒過多會破壞其蛋白質結構，使它脫水分解。

竅門2

根據葡萄酒的糖分使用

葡萄酒根據其殘留糖分的不同，分為乾型和甜型兩種，乾型糖分較低，甜型糖分較高。在烹飪咸味菜餚時，可選用乾型的葡萄酒（乾紅或乾白），而在烹飪甜食時，一般選用甜型葡萄酒。

葡萄酒 的其它妙用

1. 炒洋蔥時加幾滴白葡萄酒，可以防止炒焦；
2. 製作冷麵時，在滷汁中再添一小匙白葡萄酒，具有提鮮作用；
3. 製作酒醋。在乾淨容器中放入一些有機醋，再放入適量葡萄酒，在室溫下儲存，每天晃動攪拌一下，一週後醋會蒸發，再繼續放入一些葡萄酒，等醋酸合適時就可以食用了。
4. 剩下的葡萄酒如果實在用不了，還可以倒入冰格中凍成小冰塊，可以保鮮1~3個月，不浪費。做湯或燉肉時再取出來用，可以使菜餚風味頓增。◇

葡萄酒燉雪梨

葡萄酒燉雪梨具有清火潤喉、止咳消炎、滋補養顏等功效。

作法：

· 鍋中放水，大火燒開後加入紅酒、白砂糖，然後放入切好的雪梨，等待再次開鍋時轉最小火燉煮 30 分鐘。

· 燉煮完成後裝入乾淨容器，放涼後蓋蓋，將梨和湯汁一起放入冰箱，浸泡一天後口感最佳。



製作葡萄酒沙拉醬

一些現成的調料口味很重，使用時難以把握用量，但用葡萄酒調製的沙拉醬，健康味美，而且清爽不油膩。

作法：

· 1/3 杯白葡萄酒
· 1/4 杯鮮榨檸檬汁（2 至 3 個檸檬）
· 1 茶匙蜂蜜——（如果酒是乾白或幹紅，直接加入。如果使用的是甜葡萄酒，這一步請省略。）

· 1/4 茶匙鹽
· 1/4 茶匙黑胡椒
· 3/4 杯橄欖油（特級初榨橄欖油）將上述材料放到一個乾淨的容器中攪拌均勻，再放入冰箱中，最多可冷藏一週。使用時取出，直接淋在沙拉上即可。

醃製牛、羊肉

紅葡萄酒果香四溢，不僅為菜品增加香氣，其中含有的單寧有利於軟化牛羊肉的纖維，去腥味，讓口感變細膩。

製作醃料：

- 1 杯葡萄酒
- 2 湯匙橄欖油
- 1 個切成薄片的洋蔥
- 1 個壓碎的蒜瓣
- 1 湯匙醬油
- 1/2 茶匙磨碎的生薑
- 1 片月桂葉
- 一條與食指一樣長的橙皮

將生肉（或魚或豆腐）放入醃料中，立即冷藏。

注意：

· 雞肉和其它肉類、豆腐可在冰箱中可醃製 30 分鐘以上，甚至過夜。但魚類不可超過 30 分鐘，否則魚肉會分解。

· 醃製中途，將醃製的食材翻過來，使其均勻吸收醃料。

· 肉類不同，用的葡萄酒種類也不同。淺色的肉類，如雞肉和魚肉，適合用淺葡萄酒烹飪；深色的肉類，比如牛羊肉，適合用紅葡萄酒作配料。



給魚調味增香提鮮

葡萄酒含有天然的果酸味，炒海鮮料理時，滴些葡萄酒代替米酒，可去腥、提升鮮度，還能防止食物水分流失。



用法：

煎魚：做煎魚時，在鍋裡噴上適量紅葡萄酒，能防止魚皮粘鍋，保存鮮味。

煮魚：先在鍋里加入少量紅酒，然後把魚放入沸騰的紅酒鍋中烹飪。

烤魚：在魚身處均勻撒上一至兩勺紅酒，用錫紙將魚裹起來烘烤。



黴菌讓記憶力下降、引發失智症？

5招家裡不發霉

文 | 蘇冠米

來自澳洲的營養師艾米·斯基爾頓 (Amie Skilton)，原本身體十分健康，卻在搬入新家2個月後，大腦開始失常。例如，她忘了自己的名字，甚至突然不知道如何穿衣服，她因此被診斷為3型阿茲海默症 (type 3 Alzheimer's disease)。後來，她發現這一切都與新家漏水，環境嚴重潮濕發霉有關。斯基爾頓再次搬家，住進沒有漏水的房子後，她的狀況慢慢改善，大腦功能恢復正常。

黴菌會引發失智症？

3型阿茲海默症又可稱為吸入性阿茲海默症 (Inhalational Alzheimer's disease)。加州大學舊金山分校神經退化性疾病專家戴爾·E·布雷德森 (Dale E. Bredesen) 在2016年發表的一份研究提到，3型阿茲海默症與暴露於黴菌毒素有關，是可以治療的疾病。[2]

雖然阿茲海默症是最常見的一種失智症，但3型阿茲海默症卻極少被提及。僅有少數研究試著找出黴菌與阿茲海默症的關聯。

2015年一項研究表明，在阿茲海默症患者遺體的大腦切片中，發現了真菌細胞和菌絲，而真菌的形態分類就包含黴菌。研究人員在結論提到，阿茲海默症的病因可能是真菌感染，但也有可能是患者免疫變差而被真菌感染。[3]

那麼，黴菌感染真的會造成阿茲海默症嗎？林新醫院腦中風中心主任、腦神經內科醫師林志豪表示，「它還不是一個主流的講法」，目前的一些研究仍無法說清兩者的因果關係。

但他強調，人們對阿茲海默症的了解，仍像是瞎子摸象，「我相信是各式各樣的因素，最後導致這樣的結果 (罹患阿茲海默症)」。

因為阿茲海默症是機轉複雜的疾病，有很多相關理論，例如血管循環不良的理論、長期發炎、慢性細菌感染等都被認為可能造成失智。

感染黴菌可能影響記憶力、讓大腦退化

但可以確認的是，長期黴菌感染確實會影響到記憶力。

林志豪在臨床上看到不少病例因感染黴菌而引發腦膜炎，造成大腦認知功能受影響，甚至退化。

引發腦膜炎的黴菌裡，隱球菌最常見。它對腦部的傷害可分為兩種，一種是直接攻擊腦部細胞；另一種是間接性的，因腦部長期發炎才損傷腦部。隱球菌也可能使血管容易堵塞，導致中風進而造成腦部傷害。

年長者、免疫功能差的人，如糖尿病、惡性腫瘤、長期服用類固醇、喝酒至肝硬化的人，發生腦膜炎比較危險。症狀一開始可能會像感冒，輕微頭痛、低燒，不會有明顯不舒服。但長期下來，腦部功能會退化，反應變得越來越鈍，甚至出現癲癇、半邊手腳沒力。

「我在臨床上常遇到喝酒喝到肝硬化，免疫功能變得很差的人。這類人如果衛生習慣不好或是酒醉路倒，很容易被黴菌感染」，林志豪說。

他還遇過年輕的艾滋病患者，這類人要特別留意是否有隱球菌造成的腦膜炎。因為艾滋病患者免疫力很差，感染隱球菌的致死率很高，會突然嚴重頭痛、發燒、癲癇，造成腦壓升高，引發生命危險。

一般而言，黴菌感染有藥物可治療，很多人是可以復原的。至於患者會不會留下傷害大腦的後遺症，要看曝露

的黴菌量和感染嚴重程度。如果是長期慢性感染、感染範圍大等情況較嚴重的人，容易留下認知功能障礙的後遺症，腦袋變得不好使。

5招讓家裡不發霉

黴菌是生活中防不勝防的微生物，當人們免疫力好時，不會有太大問題，但免疫力變差時，就會對身體造成較大的威脅。

因此，平時應留意住家環境是否潮濕、發霉。國立成功大學副校長、環境微量毒物研究中心主任李俊璋指出，環境潮濕與否由溫度和濕度決定，如果留汗後感覺黏黏的，就是皮膚上的汗水不易揮發掉，代表環境濕度高。

還有幾個地方可觀察居家環境是否潮濕，容易長黴菌：

- 長時間下過雨之後，太陽一出來，牆壁就有水滴出現。這表示牆壁含水量很高，環境濕度太高。
- 窗戶和牆壁的填縫劑發黑。矽氧樹脂 (polysiloxane, 俗稱矽利康 silicone) 是居家常用的填縫劑，若發現窗戶和牆壁的矽氧樹脂發黑，表示已發霉，可能是該處環境濕度高。
- 被子、床單有潮濕的感覺。
- 窗戶在下雨天容易滲水。代表房間容易潮濕。



窗戶和牆壁的矽氧樹脂發黑，說明已發霉。



窗戶在下雨天容易滲水。代表房間容易潮濕



英國室內最常見的發霉處之一，就是窗戶邊上。



當你發現被子總是潮的，說明室內已經濕度太高了。



避免住家環境發霉的實用的好方法：

1. 開除濕機調整濕度

常活動的空間，如臥室、客廳和餐廳，可以將濕度控制在 50 ~ 60 度之間，人體會比較舒服。

若是書房這類放了書籍、電腦等物品的空間，濕度可以設定在 40 度至 50 度以下。

2. 浴室和廚房用完馬上擦乾

廚房和浴室都是家中很容易發霉的地方，特別是浴室，長期太潮濕，磁磚的溝縫就會長黴菌。

李俊璋建議，最後洗完澡的人用條乾毛巾，將浴室牆壁、水龍頭、架子上的水滴擦乾。地板則用刮水器將水刮到排水孔。「若有做這個動作，就不容易長黴菌，因為把大部分的水都擦乾了」，他拿自己舉例，「我們家的浴室都會有一條乾毛巾」。

廚房流理台使用完，一樣要用乾毛巾擦乾。另外，廚房要保持通風，窗戶一定要打開。

3. 浴室的抽風扇加延時或者加單獨控制

一般情況下，浴室電燈跟抽風扇的開關會連在一起，按下開關的那一刻，兩者同時啟動或關閉。「但我家是分開的」，李俊璋說，「這樣做，就會發現浴室用了很多年，都不會長黴菌」。

他解釋，兩者分開的好處是使用完浴室，可以先關燈，讓抽風扇繼續運作，直到浴室乾掉。

英國有的風扇自帶延時功能，或者買帶拉繩開關的風扇即可。



除濕機、除黴清潔劑、甚至是一塊抹布都能有效的幫助你的居住環境避免發霉。



4. 雨天前清理盆栽、庭院的廢棄枝葉

家中的盆栽、庭院的花草，往往會有掉落的葉子、花朵或修剪下的樹枝，這類廢棄物要趕快清理掉，不要堆在庭院裡，尤其是下雨之前。因為植物上面有很多微生物，吸收水分、水氣後就容易發霉。

同時，也不要天天澆水，避免土壤過於潮溼。正常情況下，3 ~ 4 天或 4 ~ 5 天澆一次水就足夠。

5. 及早處理牆壁滲水問題

若發現牆壁會滲水，趕快請抓漏人員來處理，從源頭阻擋滲水。

如果家中已有發霉的地方，也有方法可以清理：

容易發霉的浴室和廚房：首先，戴上手套及防護用的口罩，口罩能阻擋大多數的孢子吸入體內。接著，在發霉處噴上除黴清潔劑，等上 10 ~ 30 分，只要輕輕刷，就能去掉，最後用水沖洗乾淨。

全部清理完之後再去洗澡，如此一來，附在身上的孢子就不會沾染到其它地方。

木製家具：可以局部刮除發霉部位，再上漆修補。但李俊璋建議，最好直接丟掉。因為黴菌會長進木頭裡，即使表面清除了，裡頭還有。上漆也只是暫時的，時間一久，等油漆脫落，黴菌又會長出來。

而且，木製家具通常有上防腐劑、清漆，上漆的木頭不太容易發霉。如果真的發霉，也代表家具該更換了。

窗台的矽氧樹脂：建議請專業人員來挖除，再重新填充。

音樂能培養韌性

想讓孩子更有韌性，讓他們加入
合唱團、管弦樂隊或樂團

文 | William James Baker, Anne-Marie Forbes, Kim McLeod 編譯：李路明





對年輕人來說，最重要的素質之一就是韌性。這包括克服逆境的能力。

如今，韌性對於一個人的意義，可能比以往任何時候都重要。由於新冠病毒對學生的教育、社交、家庭和工作生活所產生的乾擾，今天的年輕人一直在多方面處於逆境中。好消息是，韌性不僅僅是與生俱來的東西，它可以從經驗和與他人的互動中習得。

家長們可能不知道，培養韌性的方法之一是參加集體音樂創作，例如參加學校或社區的合唱團、管弦樂隊或樂團。

我們的研究

我們想知道，集體創作音樂是如何發展人的技能的，因為這不僅僅包括學習彈奏樂器或唱歌。

我們的研究對象是塔斯馬尼亞青少年管弦樂隊的成員，他們都是14至25歲技藝嫺熟的樂器演奏者。研究對象還包括國家青少年管弦樂隊以及另兩支管弦樂隊、專業合奏團和兩個合唱團。

我們從一個非公開的臉書(Facebook)群組中收集了來自音樂演奏者、經理、指揮和教師的評論，然後進行了八次後續採訪。

我們的研究結果表明，團隊合作、同理心和毅力等品質是如何通過集體音樂創作來發展的，而這些都是韌性的組成部份。

團隊合作

為了讓一群演奏者合奏一首樂曲，他們必須通力合作。

他們必須互相傾聽，了解他們周圍發生的事情，並準備好根據團隊的表現改變他們的演奏方式(慢速或快速、響亮或柔和)。你需要能夠重視其他人的貢獻，而不僅僅是自己的貢獻。所以我們發現，在樂隊裡演奏，就是在學習團隊合作技能。正如樂隊指揮大衛告訴我們的那樣，「一段時間後，演奏者們會意識到，他們最終要對樂隊其他成員負責，而不是對指揮負責。」

同情心

演奏者還需要能夠理解團隊中的其他人，並知道如何分享他們的感受。

在合唱團或管弦樂隊中，音樂創作是一種共享的創造性體驗——涉及全部身心。這就是同理心發揮作用的地方。

同理心，就像團隊合作一樣，可以是累積的。隨著時間的推移，以及樂隊成員和老師的相互支持，同理心便通過一次次的排練和表演而增長。正如銅管樂手湯姆所說，「我

必須明白，我並不總是要成為作品的焦點。」

另一位樂手西蒙告訴我們，他意識到其他人也必須努力——而不僅僅只是他，「你當然不是唯一需要為那首曲子練習雙音(同時演奏兩個音符)的人。」

打磨

對年輕人來說，培養「成長心態」很重要。這使他們明白，努力會讓自己變得更強大，而學習是一項長期承諾。

這也是毅力發揮作用的地方——追求一個目標並堅持下去，即使這需要很多付出或會遇到困難。

排練一首樂曲並最終達到演奏標準，可能需要幾個月的時間。

演奏者勞倫斯向我們講述了他參加學校音樂劇的經歷，「一年中我有很多時刻想要放棄……但這是我承諾做的事情……我一直在盡所能地演奏音樂，即使我覺得自己做不到。」

合唱團指揮托裡將表演描述為「安全和不安全」。作為表演的一部份，合唱團中的年輕人學會處理意外情況，而這需要一種勇氣。「在某種程度上，人多勢眾是安全的，但每次走上演奏台做一件事時，仍然是在踏入未知世界。大家可以互相依賴，因為已經排練過，但事情確實是多變的。有狀況發生了……能夠隨機應變是一種非常有用的人生技能，『好吧，那很糟糕』……然後繼續，好吧『讓我們再來一次』。」

為什麼音樂能培養韌性？

音樂在培養韌性方面有什麼特別之處呢？年輕人也參加體育隊或學習小組中，他們還可以在玩遊戲時一起合作。

彈奏音樂可以同時激發大腦許多不同部位的活動。聽我們喜歡的音樂會觸發大腦的愉悅/獎勵中心。多巴胺和血清素被釋放，可帶來「覺得不錯」的感受，並提供繼續與音樂接觸的動力。

學習樂器還可以加強大腦中的連接，將聽覺皮層與大腦中處理複雜信息的部份聯繫起來。此種聯結，已被證明可以改善其它學科領域的記憶力、運動功能和學習。

與他人一起聽音樂，也會影響團結激素，加強團結感，同時降低壓力荷爾蒙的水平，並增強免疫功能。

對於年輕人來說，音樂可以為學習和日常生活提供寶貴的喘息機會，幫助他們管理和表達情緒。

我們的研究表明，如果你希望孩子成為一個善解人意並表現出勇氣的團隊合作者，那麼讓他們加入音樂團體，可能是個解決方案。



一年中我有很多時刻想要放棄，但這是我承諾做的事情，我一直在盡所能地演奏音樂，即使我覺得自己做不到。



從上至下：

- ①6月15日，Michael Dadap在紐約州Rockville Centre舉行的第45屆年度春季音樂會上指揮兒童管弦樂隊。(Laura Cooksey/Epoch Times)
- ②2019年4月13日，在索韋托Diepkloof的Reformed Presbyterian教堂，一個小孩在Buskaid的課上拉小提琴。(Wikus de Wet/Getty Images)
- ③2014年11月7日，布里斯托大教堂合唱團在英國布里斯托的Cabot Circus購物中心為商場的遊客表演傳統的聖誕頌歌。(Depositphotos)
- ④一個在男孩在吹奏巴鬆管。(Depositphotos)

名家專欄

中共與世貿 夏蟲不可言冰

中共一直試圖把自己描繪成一個被誤解的、但是善意的全球夥伴，現在這種努力已經失敗，許多美國首席執行官現在開始摘下他們的玫瑰色眼鏡。

英文大紀元專欄作家 Keith Krach 撰文、任季編譯

中國於 2001 年 12 月 11 日，成為世界貿易組織 (WTO) 的成員。如果美國不支持，不可能發生這種事情。

現在回想起來，這是我們美國曾經做出的最糟糕決定之一。

明確地說，美國支持中共加入世貿組織和其它國際組織，是基於中共對市場化改革和遵守國際組織規則的承諾，即使明知其崛起是以犧牲西方民主、安全和一般常識為代價的。我們經常對中共政權缺乏透明度、互惠性和環境標準，侵犯人權和使用奴工，以及無數次違反先前協議和國際法的行為視而不見，避而不談。坦率地說，我們認為並希望共產主義中國將成為一個市場驅動的國家，並最終成為一個更加民主的國家。

中共精心策劃了完備的經濟戰爭理論，加入世貿是把這個理論付諸實踐的一部份。由於我們的天真，我們允許他們訪問我們最珍貴的研究機構，交出了無價的知識產權。我們還通過在中國建立最先進的工廠，將我們一些最有價值產品和技術的複雜工藝提供給了中共。然後，通過製造業外包，讓我們在關鍵部件和加工材料方面依賴中共，這使它能夠以大規模生產的優勢為武器洗劫美國中西部工業地區的中小型公司。

這使中共能夠通過強制技術轉讓、盜竊、欺騙、戰略補貼、人才挖角、網絡黑客、恐嚇和金融誘惑來購買我們國家的一些最有價值的資產。

最重要的是，我們允許中共進入我們的低成本資本市場，而不必遵守標準的會計慣例，這意味著不能對它進行審計。這使中共能夠為其監視國內民眾和軍事發展提供資金。現在，經過我們的許可，中共的雲計算和應用程序公司正在自由傳送我們消費者的大量數據，這使他們能夠跟蹤美國和世界上其它國家客戶的購買習慣。

我的個人觀點

對中共技術經濟戰的看法可以追溯到我在美國中西部的成長經歷。我的德裔美國人父親向我灌輸了誠實和努力工作的價值觀。

我童年時在父親的五金機械加工車間焊接的經歷使我熱愛製造業，他解釋說像他這樣的小公司是美國經濟引擎的核心和靈魂，就像德國的中小企業一樣。他告訴我，我們兩個國家的製造業實力的關鍵是公平競爭，這

初我並不理解，但現在我認識到，這是北京經濟魔獸戰略的結果，即利用國家補貼、貨幣操縱、不受管制的高污染能源和強迫勞動來奪取競爭優勢。

Keith Krach

推動了生產力並提高了生活水平。他的目標是讓我比他生活得更好，讓我的孩子比我生活得更好。

多年來，看著中共以大規模生產為武器摧毀美國的中小規模製造基地，我感到很痛苦。我親眼目睹了它對成千上萬的美國中小型企業造成的破壞性影響，比如我父親的機械廠。起初我並不理解，但現在我認識到，這是北京經濟魔獸戰略的結果，即利用國家補貼、貨幣操縱、不受管制的高污染能源和強迫勞動來奪取競爭優勢。

在我擔任通用汽車公司副總裁的十年間，我看到了中共強制技術轉讓的過程。我了解到，在中國建廠意味著不僅要交出藍圖，還要交出美國公司的工程技術。

在硅谷工作了 30 年後，我看到了北京不間斷的網絡黑客攻擊和恫嚇。我曾被中共官員和國家支持的中國公司招攬，做「友好」的合資企業。我看到中共政府的資金大量收購擁有寶貴技術的陷入困境的公司，並隱蔽地投資於最先進的初創企業。當阿里巴巴竊取艾瑞柏 (Ariba) 的知識產權時，我感受到的痛苦如同我公司王冠上的寶石被中共偷走一樣。

這時我聽到了我父親的聲音：「基思，我相信自由市場，但當有人進入市場，不按規則行事時，市場就不再自由了。這是一個傻瓜的市場。」

戴上我的 CEO 眼鏡

作為上市公司的前 CEO，我是這樣看的。如果我與你競爭，我可以竊取你的知識產權、使用奴工、進行賄賂、補貼我自己的公司、永遠不必透明、利用不受監管的廉價燃煤電廠、不必與我的國內市場對等，但同時又迫使你轉讓你的技術。我可以購買你的公司，但你不能購買我的；我可以僱傭你國家的銀行家和律師，但你不能僱傭我的；我可以獲得你的數據，但你不能獲得我的數據；我可以在你的國家做我的宣傳，但我不讓真相進入我的國家；你的帳目必須被審計，但我的不行，我不需要遵守法律，或者我就是法律——那麼我每次都會打敗你。

這就是中共 40 年來一直對自由世界所做的事情，以使自己獲得戰略優勢，而且沒有絲毫證據表明習近平會很快放慢腳步。全球化假定每個人都要在公平競爭，並且規範國際貿易的良性經濟力量消除了採取保護措施的必要性。但這個理由有一個重大缺陷：它沒有考慮到像中共這樣不守規矩的破壞者。基於規則的國際秩序和全球化所依賴的公平競爭環境已經不復存在，而這正是中共加入世貿組織時承諾要遵守的規則。



摘下玫瑰色的眼鏡

許多美國首席執行官現在開始摘下他們的玫瑰色眼鏡，以共產主義中國真實的樣子，而不是我們所希望的样子來對待它。中共一直試圖把自己描繪成一個被誤解的、但是善意的全球夥伴，現在這種努力已經失敗。與中共做生意的公司已經受夠了寄生的合資企業、公然的知識產權盜竊、全球範圍內的霸凌行為，以及被強制要求提交的專門信息，這些信息已被中共用來建立商業優勢。

在俄羅斯總統弗拉基米爾·普京入侵烏克蘭之後，三百多家美國最知名的公司急速削減了他們在俄羅斯的業務。不需要很專業的國際事務知識，就能理解支撐中俄夥伴關係的共同點。兩國政府都以無法無天的行為、口是心非、恃強凌弱、國內壓迫、脅迫性經濟手段和嚴重侵犯人權而聞名。與之對照的是，構成中共監控國家支柱的科技巨頭，如華為、阿里巴巴、騰訊和小米，仍然樂此不疲地在俄羅斯做生意。

隨著習近平最近對私營企業的打壓，以及攻擊台灣的現實性（中共拒絕排除這種可能性），美國企業董事會越來越明白，與中共做生意，在中國做生意，或者為中共做

生意，都代表著巨大的風險。董事會對股東負有減輕此類風險的信託責任。這就是為什麼許多美國最受尊敬的董事會成員要求他們的 CEO 制定一個中國應急計劃。他們意識到，緩解中國風險的計劃不是演習。

首席執行官們知道他們不能在這個問題上措手不及，因為其影響將比剛剛在俄羅斯的經歷大 10—20 倍。他們明白，當那一刻到來時，如果他們沒有準備好，就太晚了。當可怕的事情變成不可避免的時候，就不再需要害怕了。首席執行官們必須制定一個計劃並執行。

作者簡介：基思·克拉赫 (Keith Krach)，《大紀元時報》撰稿人，前副國務卿，目前是克拉赫科技外交研究所 (Krach Institute for Tech Diplomacy) 主席。他曾擔任 DocuSign 公司和艾瑞柏 (Ariba) 公司的董事長兼首席執行官，以及普渡大學董事會主席。克拉赫被提名為 2022 年諾貝爾和平獎的候選人。原文 China and the World Trade Organization: A Misbegotten Alliance 刊登於英文《大紀元時報》。

本文所表達的是作者的觀點，不一定反映《大紀元時報》的立場。

2001年7月17日，在北京的一條街道上，一個宣傳中國加入世界貿易組織 (WTO) 的廣告牌。(Goh Chai Hin/AFP/Getty Images)

美國教師讀李大師文章： 人生是一個考驗



2020年10月，Mary Rose Martin在遠程教學中（Mary Rose Martin提供）。

文 | 吳芮芮

法輪功創始人李洪志先生的新文章《為甚麼會有人類》發表後，在國際社會持續引發迴響。住在加州首府 Sacramento 附近的小學教師 Mary Rose Martin 體悟到，遵循李大師建議的方式生活，將會帶來完全不同的世間體驗。「人生是一個考驗。我們也相信現在是末世。」

她表示，讀李大師的文章，體會到共通的普世價值。Martin 體悟到，相信人的生命是「一條永遠延伸的溪流」，「當前只是這條溪流的一個很短很小的片段。我們在這裡做的，只是和我們從這裡將去溪流剩餘部分的哪裡有關。」

「今生是一個考驗。我們如何生活將決定我們生命的下一步。」她告訴大紀元，並說她理解到李大師文章中提到的生命不同境界和不同水平的榮耀。這些都與她個人信仰有共通之處，只是用詞不同或理論不同。

雖然她本人不是法輪功學員，但她很樂意看到別的文化中也有類似她的信仰：「雖然和我的信仰不是完全相同，但是（法輪功）是一個信仰系統，如果大家來信並實

踐，將會令這個世界變好。」

中國社會需要道德基石

Martin 表示，她不願意生活在一個沒有道德基石的世界裡，而宗教信仰就是為人們提供道德基石的。「當我們相信更高的力量，我們會變成更好的人。」

她對中共對法輪功的迫害有所了解。最近圍繞著間諜氣球事件中，中共表現出的好鬥風格也引起她的關注和思考。她因此表示：「在沒有道德基石的情況下生活，就會造成目前中國的狀況。」

她非常不理解這場對法輪功的迫害：「他（李大師）是在弘揚善良美好。怎麼會這樣竟被視為是威脅呢？」

以謙卑的方式接受苦難

Martin 今年 73 歲，經歷過很多生活中的痛苦。特別是 11 歲時喪父。她提到母親一個人將她養大，家境很貧窮。在痛苦中，她必須尋找苦難的原因和答案：「這一切一定是意味著什麼。」她覺得需要更深層精神方面的思考和答案。

在 17 歲時，她開始信仰摩門教。「其中一個原因是我真地相信

並從內心感到，我們在此生之後還會有另外一生。」她表示，相信以後可以再見到父親。

而在經歷這一生中的一些苦難時，她發現：「當我去看所有事情中好的一面時，那些苦難也就沒有那麼重要。因為這是一個思維框架的問題，是一個態度的問題。你怎麼想問題很重要，因為你會成為你所想的。」

李大師在文中提到一個人的貧富是因為前世積累的福德，Martin 體悟到：「我不認為應該是每個人都是一樣的。」她還提到，同樣是富有，但是擁有財富可能對某些人是考驗，而沒有財富對另一些人也可能是考驗。比如，一個富人看不起窮人，或一個窮人嫉妒富人，這都不好。所以關鍵是心態，而不是財富本身。

她提到人們常說的湖水中投下一個石子。水中的漣漪都是石子所造成的。所以她相信人們應該從自己開始，要求自己不斷的提高，「明天要比今天做得好」，這樣才能傳播善良美好。但在當今美國的社會，很多人都只關心「我可以得到什麼」，要大多數人都達到要求自己的水平，已經不可能。



我們如何生活
將決定我們生命的
下一步。

法輪功創始人發表
《為甚麼會有人類》



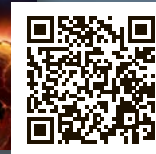
掃一掃 立即閱讀

全面了解共產黨

大紀元系列社論《九評共產黨》、《共產主義的終極目的》、《魔鬼在統治著我們的世界》，全面解讀分析共產黨本質，揭示「共產邪靈」通過破壞文化、敗壞道德而毀滅人類的天大陰謀。

書籍 | 在線閱讀 | 觀看YouTube視頻

推薦



神韻晚會 2023 SHEN YUN

五千文明再現



「賦予生命更深刻的意義……
大幕落下後你仍久久不能忘懷。」

—《舞臺耳語》

「一場絢爛奪目、
充滿色彩與聲音的饗宴。」

—《夏洛特觀察報》

「神韻在引領人
走向人間正道。」

— 鄭文傑，英國港僑協會創辦人

風靡世界的藝術盛典

神韻以藝術的形式復興華夏五千年的正統文化。通過超越於語言的音樂和舞蹈，神韻將天國的壯麗、古代英雄的傳奇和當代的史詩交織在一起。她令人驚歎的美麗和溫暖純正的能量帶給觀眾靈性的啟迪與昇華，帶領您走上五千年中國文化之旅。

接受傳統訓練的世界頂級舞蹈家、獨特的三維天幕特效、溶合了東西方器樂的獨特交響樂團和飄逸輕靈的中國古典舞，演繹了一場穿越時空的千年之旅，展現中華文明的輝煌與深邃——五千年文明重現！

全新節目 · 現場交響樂團伴奏

倫敦 · 4月14-22日 Eventim Apollo

馬上訂票：0208 168 1111 ShenYun.com/UK

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。



免費贈送

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，我就會不停的打噴嚏，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，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！

帶狀皰疹後遺症好了

加拿大多倫多趙太太，88歲：
我長期咳嗽，四年前得了帶狀皰疹，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生活了。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！



全球24小時免費諮詢 電話：020 3923 2740 WhatsApp：+18002105501 網址：pyunkang.us