

免費贈閱

傳播學院出版

督印人：曹 虹
指 導：吳 靜

電話：(852)3963 5468
傳真：(852)3963 5338



Enlightenment Post

2019 年 11 月 Vol.36

反修例引食肆

杯葛潮

業界：多數中小企表中立



■有市民發起「罷食」行動，不少人只光顧與自己政治立場一致的店舖。（黃嘉怡攝）

今年6月至今，反修例運動尚未平息，政治矛盾從示威衝突走進市民生活，「黃」、「藍」陣營分別在網上發起「罷食」行動，不少市民只光顧與自己政治立場一致的店舖，也有網民特製「黃藍商戶地圖」程式的「飲食指南」，協助消費者杯葛不同政見的餐廳。有傳媒報導，這種消費模式令「黃色經濟圈」崛起，但有學者認為，商戶就政治立場表態風險較高，餐飲業應積極轉型應對挑戰。

記者、版面編輯：高玉婷 黃嘉怡 黃子穎 張凱程

生意因表態變好

位於長沙灣的「甜××」甜品店從9月開始就是高人氣「黃店」，每晚店內座無虛席。一直高調支持示威者的老闆鄭先生於10月1日被警察拘捕，甜品店員工表示，很多街坊、顧客在他被捕後特地來店舖表示支持和關心。鄭先生說：「在這個時勢做生意非常艱難，不過有幸街坊一直支持，令自己敢於表態，選擇與示威者及學生同行。」

鄭先生承認，在他就政治事件表態後，店舖生意越來越好。他在6月初才接手甜品店，最初生意很差，不久便遇上這次政治運動，但他不計成本、支持「三罷」，後來又發起糖水團聲援被捕街坊，還向示威者派發免費糖水。他說：「6、7月的生意額跟預期有很大落差，8月底才慢慢好轉，我相信一定與政治立場有關。」現在，不少網民將到政見一致的店舖消費戲稱為「懲罰」，但鄭先生表示不擔心這股「懲罰」風潮隨著運動結束而退潮，他說：「店舖本來就是一間小店，若政治風波結束導致顧客減少，我們也可以繼續做街坊生意。其實每一個香港人也很希望這次政治事件盡快結束，我經常笑言希望下次能在『煲底』免費派糖水，與大家一起慶祝。」

身穿「我愛香港警察」T恤的李小姐是銀



■李小姐因撐警受到「藍」營支持。（高玉婷攝）



■高調支持示威者的甜××甜品店座無虛席。（黃子穎攝）

×咖啡茶座的老闆，店內大小事務全由她一人負責。李小姐多次出席撐警活動，店內到處貼有支持員警的標語。她說，「餐廳生意在6月初影響最大，收入只有平時的十分之一，當時不知道是否因為政治立場而受影響。」但李小姐在社交平臺發表的撐警言論，也吸引了理念相同的市民專程來餐廳支持。她說：「首先來支持餐廳的人是警察，其次是市民，後來經過內地電視台報導，內地同胞也專程來港支持

我。」生意明顯好轉令她感到出乎意料，「由1968年經營至今，這段時期生意最好」。現在，店舖每天營業超過20個小時，但她說：「這樣的生意寧願不做」，她最希望每一間餐廳都有生意，百花齊放。

有餐廳選擇沉默

在太子經營食店的林先生則認為，他不希望因作出任何公開政治表態而導致生意受到影響。他說：「作為一個生意人，我不想牽涉政治議題，不是擔心表態後會對食店生意造成影響，而是為了保障食客及員工的安全，希望食客光顧時，不會因為餐廳的立場而受影響。」

林先生還說：「可能有些市民會認為我不表態是很自私、很膽小的行為，但希望他們能諒解我們的景況，明白我們生意人的原則。現時我會維持現狀，不作出任何表態，不表態不代表不支持這場運動，我只是用了另一種方式去支援。」林先生表示，一旦有示威活動，店舖都會關門休息，但他更希望政府可以正面回應市民的訴求，而不是逃避及推卸責任。

表態未必最佳

香港餐飲聯業協會會長黃家和表示，「6月9日之後，某些商戶的立場似乎開始擁護某方立場，但宏觀來看，全香港二萬多間食肆，其實絕大多數是持中立立場的公司，其中有百分之九十八屬於中、小型食肆。」

香港恒生大學商學研究所所長及市場學系副教授鄧子龍表示，難以預測本地飲食業市場何時能恢復正常，主要視乎政府是否願意與市



■鄧子龍認為，飲食業就政治立場表態風險很高。（高玉婷攝）

民溝通，但「反修例風波持續，商戶作政治表態屬危險，未必為最好的做法」。他以美心集團為例，指美心旗下餅店審查蛋糕牌上的字、創辦人長女伍淑清發表反示威言論，令消費者發起罷買、罷食行動，甚至有激進示威者前往分店「不斷取票候座」及破壞等，可見公司品牌形象會因為政治參與而受損，同時前線員工所承受的壓力亦對商戶造成長期影響。鄧子龍指，「同意商戶政見（的人）就會認同和光顧，但持不同政見的（的人）或許不接受你」，飲食業就政治立場表態風險很高。

應積極轉型應對

黃家和說：「公司結業不能完全怪顧客，要考慮為什麼顧客不來，也許是因為營銷策略做得不好，如果只服務遊客，遊客不來便沒生意。」他指出，餐廳若因政治運動影響遊客生意導致結業，主要是因為食店顧客群太單一，但政府應援助中小商戶渡過難關。

鄧子龍從市場學角度看，建議公司顧客群至少分為遊客、本地客和街坊三部分，「即使遊客生意受影響，也有本地客或街坊生意。」他補充，「如果反修例風波持續，經營者應有兩手準備，積極思考應對出路」，比如從服務轉型入手，推出到爐、外送服務等。

對於未來，黃家和認為，「做服務性行業，如餐飲業，都希望服務不同政治立場、不同膚色、不同性別的人士，我們不希望有商戶因社會問題而被迫表態，大家應該互相包容，這樣社會才會變得更加和諧。」

網購興手作「盲買」有風險

最近，不少香港年青人流行一種「盲買」的消費文化，即未知貨品的真實樣貌和品質就決定購買，例如網購各種限量版的純手工製品和福袋。其中，又以各類手作網店的貨品種類最多，此類店家通常在網上提供貨物模板的照片，雖然模板與實物大相逕庭，但買家收貨後通常表示非常驚喜，小店網頁還可見諸多好評。這種「盲買」消費到底有何特別之處，令顧客拿到「貨不對版」的產品，還甘之如飴呢？

記者：
黃卓琳 陳卓詩 林倩婷



■ Alice 代購日本精品。
(由受訪者提供)



■ 網上購物受歡迎，賣家推出不同營銷策略吸引顧客。(吳宛蓉攝)

Wingki 在 2012 年開創手作網店，主打手工製作的訂制布袋，從布料、鈕扣，到布袋的大小、拉鍊的顏色，都能根據顧客要求度身訂做。她說，「這是販賣自家手作產品受顧客熱愛的原因，我們可以客製化商品的細節，讓每位顧客收到的商品都有其獨一無二之處。」

Wingki 的網店還提供刺繡服務，「客人無論自用或送禮，都能繡上名字、特別日期或座右銘，這些服務能讓產品與別不同。」手作產品的自由度很大，袋形、大小、布料均能自由決定，即使 Wingki 已在每種產品下提示實物的布料可能與圖片不同，但訂購的客人與回饋好評還是絡繹不絕。

她認為手作風潮會繼續流行，這與網購習慣息息相關。Wingki 說，「近年手作產品有如百花盛放，全賴網上平台的便利。」

店主無需承受舖租的壓力，這使更多人樂意投身經營網店，也讓客人享受較便宜的價錢。」

曾經光顧該店的陳小姐（化名）表示，收到產品時感到驚訝。她說，「雖然在購買前已經知道布匹及剪裁不可選擇，但收到時亦有一種驚喜的感覺，因為設計獨一無二，和市面上工廠一式一樣的生產大有不同。」

她表示十分欣賞店主對質量的講究，所以曾多次光顧。

福袋噱頭促營銷

除手作外，早在日本流行的「福袋」營銷在香港也大受歡迎，賣家只會告知買家福袋內產品的種類，但顧客往往無法得知他們實際會得到甚麼貨品。

Rick 是某時裝店的負責人，店舖主打各大潮流

品牌服裝、波鞋及背包等，除了網店，亦設有實體店。店舖不時以優惠價格推出的福袋經常銷售一空。他說，「消費者購買福袋猶如一場賭博，當買到心頭好時會產生『賭贏』的刺激感，而且價格相對便宜，吸引消費者『賭博』。」

在各大節日期間，福袋亦常被店舖用作營銷噱頭。Rick 認為，消費者會有先入為主的感覺，即以節日作為包裝比平日更優惠，他預料未來會繼續不定期以福袋進行推銷。Rick 表示，有時消費者反應過於熱烈，推出福袋期間工作量大增，曾經為了整理貨品而通宵工作。

「盲買」有陷阱

Rick 承認，他會將熱銷及滯銷的產品在福袋中合併出售，這樣有利促銷。但他亦指，「這種營銷手法容易物極必反，消費者支持度有可能會減弱。」事實上，福袋內的產品多元化，但並非每一件都是消費者的心頭好，捆綁銷售可能造成浪費。

消費者 Kelly 曾網購有關日本文化精品的福袋，她表示當時只心儀福袋內的抱枕，其他產品如便利貼和撲克牌等，通通被她棄置一旁，她直言：「沒有興趣，不是我想要的。」此外，由於產品大多不能更換或退貨，顧客需自行承擔一定風險。Kelly 表示，明白享受優惠需付出代價，不會要求更換不喜歡的產品，但未必會再次購買。

經營日本精品代購的 Alice 偶爾會在網店推出福袋。她指出，多數福袋為促銷以成本價出售，銷情也不一定比賣單商品更好。她笑言：「可以的話更想賣單品，因為價格可以高一點。而且會以福袋形式出售的通常是較不受歡迎的滯銷品，比如商品太舊或較沒有吸引力。而較早生產的多不保值，因此想趕快賣掉全數回本。」



學者
回應

學者：有利銷情長遠無益

香港恒生大學市場學系范惠諾講師指出，讓顧客不確定自己會收到什麼產品的營銷手法，僅對銷情有幫助。他說，「就好比你看很少會看見知名品牌製作福袋，因為人們不可能喜愛一個品牌中的所有產品。假如他們抽中不喜愛的產品，便有可能影響品牌聲譽。」他又指，「這種策略對日常生活用品比較合適，顧客更易接受，無可否認消費者會期待抽到價值更高的商品。但總括而言，這種營銷手法對營造品牌形象並沒有幫助。」



■ 范惠諾認為，福袋營銷對營造品牌形象沒有幫助。(黃卓琳攝)



■ Alice 指出，多數福袋以成本價出售，銷情並非一定比單一商品更好。(由受訪者提供)



■徐小姐指香港缺乏寵物娛樂設施。
(由受訪者提供)

飼養寵物成為潮流，寵物的起居飲食、休閒娛樂和健康發展也愈來愈受重視。寵物界發展出各式各樣的新服務配合市場需要，質素足以媲美人類服務級別，例如寵物會所、寵物攝影及寵物海外旅遊等，讓一眾「狗奴」、「貓奴」得以表達對寵物的愛心。

記者：黃元元 葉穎恩



寵物服務創商機

■徐小姐表示，寵物會所提供的場地和服務可以顧及寵物的心理需要和社交生活。(照片由受訪者提供)

瑜珈旅行嘆過人

寵物「會所」助人寵共融

一直以來，香港寵物友善 (Pet Friendly) 設施不足，香港人要尋找一個人寵共融的休憩場所並不容易。位於九龍清水灣道一家寵物會所的市場代表徐小姐表示，「香港能讓狗活動的地方比較少，寵物常常只能在家附近的公園散步。所以他們倡導人和寵物應該有一個『Life』(生活)，而不是一個『Live』(生存)，不是只關心寵物生存、食飽、解決生活的需要。」

為配合飼主和寵物的需要，寵物會所除了設有寵物玩樂、美容和復康的設施外，還提供 5000 呎鋪滿軟墊的戶外遊樂場，寵物不僅可以自由地盡情玩樂，還有足夠安全保護；場內更設置室內恆溫狗泳池及室外嬉水池，讓寵物無分季節地游泳。出於對寵物安全的考慮，場地還設有雙重閘門 (Double Gate) 和狗狗停泊站 (Dog Parking)，讓飼主感到寵物在場地內可以玩得開心又放心。寵物會所除了服務狗還要服務人，場地為飼主設立了露天燒烤場、開放式茶座、電玩及桌上遊戲，讓客人共度人狗同樂的歡樂時光。

「香港飼主越來越疼愛寵物」，徐小姐表示，「有人視寵物為心肝寶貝，為寵物舉辦隆重的派對，食物也很豐盛，甚至有客人為寵物訂購三層蛋糕，製作禮物包送給來賓作回禮，並以氣球及橫額等悉心佈置場地。」



■黃先生指，在狗攝影中，有些動作表情可能只出現一次，能準確地紀錄下來非常有滿足感。(由受訪者提供)



■徐小姐表示，寵物會所提供的場地和服務可以顧及寵物的心理需要和社交生活。(由受訪者提供)

此外，寵物會所會根據季節或節日推出主題活動及「幼犬訓練班」、「人狗瑜珈班」等興趣班，讓飼主和寵物共同參與。她介紹，「過去曾經舉辦過『甜品製作班』及『蛋糕製作班』，活動中製作食物都是寵物可食用的。平時飼主和寵物少有共同製作食物的機會，在我們的活動中就發生過不少寵物偷吃等『蝦碌』趣事。」

寵物攝影留最美回憶

近年不少香港人選擇為寵物拍攝藝術沙龍，客人不僅可以體驗與寵物一起做模特兒的感覺，還可留下與寵物一起渡過的珍貴時刻。

動物不像人類能以言語溝通，所以拍攝過程有賴於寵物和飼主之間的默契配合。寵物攝影師黃先生分享其經驗稱，「攝影師需要與飼主有足夠的溝通，讓飼主知道如何配合寵物擺出拍照姿勢，因此寵物攝影師的耐性也非常重要。」他補充，「前期拍攝捕捉狗狗的神情動作也要夠快，後期處理還要知道如何讓狗狗更突出。」

此外，不同品種和體型的寵物攝影也有不同的拍攝技巧，「受過訓練和服從性較高的狗會較容易拍攝到靜態相片，相反一些活潑和較難控制的品種例如拉布拉多犬，則較少以靜態相片方式拍攝。」另外，寵物攝影與人物攝影的收費相若，黃先生表示，現時寵物攝影的收費約三千元一套。

寵物旅遊移民有市場



■陳先生表示，私人飛機服務使人狗共享乘飛機的樂趣。(由受訪者提供)

香港人熱愛旅遊，但許多飼主因為不忍把寵物單獨留在家中而無奈放棄外遊，所以有飼主萌生起與寵物一同旅遊的念頭。有人看準這個商機，開創了寵物旅遊新行業。

寵物海外旅遊公司行政總裁陳先生表示，「服務以私人飛機作賣點，讓飼主和他們的愛寵可以一同上機旅行。由於私人飛機寵物不用寄艙，還可以體驗乘坐飛機的樂趣，所以即使費用較為昂貴，仍然吸引不少香港飼主。陳先生介紹，「寵物海外旅遊計劃分為兩種模式，一種是寵物旅行團，另一種是寵物自由行。」他續指，現在日本遊的寵物旅行團價值不菲，收費大約由港幣 10 萬至 17 萬不等，「但香港的飼主都十分願意為寵物花費」。

陳先生表示，「去年公司共有 24 個的寵物旅行團從香港出發，目的地通常是日本和歐洲。」他補充，「如計劃與寵物外遊，飼主需要提早至少 8 個月至一年的時間準備，因為動物出境要先通過漁農自然護理署簽發的動物健康證書，寵物需要通過一系列檢疫程序，包括植入晶片及預防針注射。」

陳先生介紹，「有一位客人，參加寵物旅遊時看見別人玩滑翔傘，便希望與他的愛犬一同感受滑翔傘。當時，我們的職員用盡各種方法，終於為他成功安排與寵物一起玩滑翔傘在天空之旅。」陳先生表示，「過去香港私人飛機的登機動物數目只限制在 25 隻以內，但由於寵物旅遊公司數量上升，令香港商用航空中心的工作量大增。現在限制每部私人飛機每次只准載 10 隻登機動物，導致旅遊公司營運成本上升。」雖然寵物旅遊的限制變多，但陳先生表示，「最近幾個月陸陸續續有人查詢寵物移民」，反映寵物行業會隨著市場需求而不斷變化。

■市民6月9號在灣仔遊行表達訴求（網上圖片）

反修例運動已經持續了5個多月，不少市民把自己的政治立場劃分為二元對立的「黃絲」和「藍絲」兩派，雙方各持己見，彷彿生活在觀念和新聞的平行時空。這種對立矛盾不僅在民衆與政府、警察間爆發，還影響了市民的人際交往，造成不少家庭和親友關係的疏遠、破裂。「2019 精神健康月」籌備委員會委託香港中文大學的調查顯示，41.1%受訪者認為「社會爭議」對其精神健康有非常負面或頗負面的影響，而年輕人感負面的比例較往年上升。面對撕裂的社會關係，有青年工作者建議市民可盡量減少談論政治和引起爭執，以免這把利刃傷害親友間的感情。

記者：黃悅 姚穎霖

母女價值觀相反

大學生阿如（化名）自稱是一位支持反修例運動的「黃絲」，平日會出去參加遊行集會，對於示威者近期的行動升級，她表示自己不會「割席」。阿如形容同一屋簷下的媽媽李太是一位「深藍絲」，兩人因政見不同而多次吵架。例如，李太會相信反修例運動有外國勢力支持的傳聞，「你看學生身上那些裝備，很貴的，學生哪負擔得起啊！他們的行動都像是有組織的，不要以為美國什麼都好，最想香港亂的就是他們。」阿如通常會表示反對，她反駁道：「如果真如藍絲所說上前線打警察等等可以收到五千塊，那麼我相信這場運動不會有人出來，不會有人為五千塊送上自己的性命。」

阿如覺得媽媽對這場反修例運動的認知不夠全面，接收資訊的平台太單一。她說，「大陸一些不知名或未經證實的影片，多是一面倒支持警察或者支持暴力清場，就算我在她手機上下載了比較中立的新聞軟件，她還是會自己選擇不實的深藍片看。」

每逢電視播放有關反修例運動的新聞，阿如都會躲進房間避而不談，她說：「因為知道就算反駁也沒用，她有自己的

一套。」李太對女兒無視自己也感到無奈，「我女兒經常和我吵，暴力就是暴力，就算有什麼原因都不行。很煩啊，一說起這個話題就開始吵架。他們年紀太小，又什麼都不懂，搞到我現在都不怎麼在家看新聞，她一回來我就轉台。」

阿如和媽媽都選擇忽視對方的立場，假裝問題不存在，但兩母女都非常堅持自己的看法，溝通越來越少，導致矛盾越來越深。

夫妻冷戰傷和氣

反修例運動除了帶來子女與父母的世代矛盾，還導致夫妻間因政見不合而產生矛盾。現年52歲的May姐形容以前的自己和丈夫明哥是「港豬」（指「政治冷感」並以工作為由，只求安穩不理會政治的香港人），但經過反修例運動，May姐認為自己從「港豬」變成淺黃。

她對記者說，「今年我看到100萬、200萬人站出來遊行，政府對民意不聞不問，換來的只有警察暴力對待市民、濫捕市民、『催淚彈放題』……」May姐還沒說完，丈夫明哥便打斷她說：「要是示威者不出來堵路搞事，警方又怎會使用武力！」May姐立刻擺出一副反白眼的表情並立即反駁：「政府一天不回應市民的訴求，只用高壓手段鎮壓示威者，示威者的暴力程度升級也是無可避免。」其實，任職貨車司機的明哥這幾個月多次因示威者堵路而工作受阻。

這種爭吵自6月以來在May姐和明哥家中天天上演。May姐說：「天天都因為這些事吵架，7·21當天我哭著看元朗西鐵站的市民被圍毆，但老公居然說被打的人是活該。」May姐當時認為這些話過於冷血，就與明哥冷戰了一個星期。明哥說：「不要說這些話題了，再說下去你又要跟我冷戰，轉話題吧！」

反修例 撕裂社會 迴避暫成共識

各有難處說不出

除了家庭內部矛盾，同輩間因為政治立場引發的分歧也可能影響朋友關係。同為24歲的Sum和阿方是中學就認識的好朋友，但他們對警隊執法的合理性卻爭持不下。Sum認為警察的武力超越界線，濫捕、動用私刑不能接受；但阿方正是一名警察，他認為警察執法合理合法。面對相處了多年的朋友，Sum覺得「黑警使用的武力太過份，我自己也覺得『黑警應該死全家』，但對於阿方，我卻說不出口，畢竟我們已經認識了十年。」Sum和阿方雖然立場不同，但深厚的友誼使Sum願意嘗試理解阿方說不出口的難處，「我明白他的立場，畢竟他是一名警察，你很難叫他違背自己的同事，特別是當他自己

在這段期間也要值勤，可能也在做同樣的事情。」

迴避或是一種共識

青年工作者黃小姐遇到不少青少年與家人政見不和的個案，其結果往往是爭吵過後便不了了之。所以，她認為為政治話題爭吵不值得，是賠上了人與人、群體與群體的關係。黃小姐覺得親友間因政治立場引發矛盾無可避免，「幾代人經歷過的事不同，追求也不同，所以不能說誰對誰錯。老一輩的人經歷過打仗，大部分人只求生存，他們不理解爭取民主可能要賠上所有。雖然他們的想法可以理解，但如果說到公義人性，確實應該要有所區別。」

對於社會上主張以溝通找出路，黃小姐認為作用不大：「面對壓力的時候，有些人選擇去克服，有些人選擇逃避。但我認為其實逃避也沒問題，就算要溝通，那麼溝通的目的到底是什麼。如果說想嘗試改變一個人在政治問題上的觀點與角度，幾乎是很困難的，因為人的價值觀和信念不能輕易被改變。所以溝通不一定最有效，反而有時候會令事情變得更差，雙方能找到共識才是最佳解決方法。」

黃小姐說，「當青少年遇到這些問題時，我會提議他們如果感覺溝通不會令情況變好，甚至在溝通期間不能控制自己的情緒，就暫時放下，甚至離開讓雙方冷靜，這樣反而會更有利於緩和關係。現在的溝通常常是雙方希望獲得一個共識，但共識可以就是大家索性不要再談論這個話題，但不討論並不代表關係破裂。」



■有年長人士參加反修例運動。（姚穎霖攝）

瑞銀財富管理 2018 年《價格與收入》報告指香港人工時為全球最高，運動對打工仔來說似乎很「奢侈」，但近年 24 小時健身室進軍香港，開始為上班族提供深夜健身服務。不過有專家指出，這種健身方式並非科學之選。

記者：鄭銘賢 陳穎元 楊嘉朗

24 小時健身或非科學之選

24 小時健身遍地開花

近兩年，24 小時健身中心在香港越開越多，遍佈港九新界。這種健身服務受打工仔追捧是因為無合約束縛，能為顧客提供很大的自由度。香港不少上班族在傍晚下班，服務行業甚至到晚上 10 時才能下班。但不少傳統連鎖健身室只營業至晚上 11 時，難而滿足上班族的需求，而 24 小時健身中心正彌補了這一市場缺口。它們有別於大型連鎖健身室，並不會在健身時推銷，環境相對較舒適。因此，越來越多人會在深夜犧牲睡眠時間到 24 小時的健身室訓練。

從事飲食業的謝先生認為 24 小時健身室更方便，「練多久都可以，再沒有藉口不健身。」他又表示自己已經習慣深夜健身，「我已經連續兩個月晚上 12 時才到健身室鍛鍊。雖然早上比較累，但感覺自己更強壯了。」

練、吃、睡助增肌

被問到深夜健身會否影響健康，旺角某 24 小時健身室負責人回應運動無分時間，「不論任何時間，做運動就等於健康！」但是，從健康及科學角度看，健身不是想練就練，深夜或熬夜健身對鍛鍊肌肥大並非一個好選擇。

香港首位獲取 IFBB Pro 資格的男子型體健美運動員蔡志豪認為，睡眠是增肌的三大要素之一。他說：「訓練強度令肌肉受損，再加上飲食來補充營養，如蛋白質、維生素等去修復肌肉。另外，

人體透過睡眠合成蛋白質，從而刺激肌肉生長。所以鍛鍊、飲食、睡眠相互關連。」

從醫學角度看，晚上 11 時到凌晨 2 時是人體生長激素分泌最旺盛的時候，人體在這段時間睡眠，能達到最大增肌效果。蔡志豪坦言，如果在這段時間鍛鍊，反而不利增肌，「深夜訓練會導致身體產生壓力激素『皮質醇』，如果皮質醇過高就會分解肌肉，並影響蛋白質的合成。」

蔡志豪提示，深夜進行重度訓練會影響睡眠質素，「重度訓練後肌肉會崩緊，加上身體處於亢奮狀態，令人難以入睡。」他認為這是一個惡性循環，睡眠質素差自然很晚才能入睡，翌日又要早起上班，每天休息時間可能不夠 6-8 小時，下班後再去訓練，狀態不好更容易受傷。

運動創傷管理及運動營養學講師盧浩鏘指出，訓練後會出現飢餓感，需要通過進食來補充已消耗的能量，但吃太飽也會影響睡眠。

至於訓練後空腹睡眠的可行性，盧浩鏘則認為對身體沒有問題，但不利增肌。他說，「身體會自動利用肝糖做能量，但如果目標是增肌的話，就不可行了。因為訓練後需要補充足夠能量，否則只會越練越瘦，難以達到增肌的效果。」

蔡志豪與盧浩鏘都認為深夜不適宜做劇烈運動，瑜伽和散步則相對比較適合。



■盧浩鏘認為，訓練後空腹睡眠對身體沒有問題，但不利增肌。（受訪者提供）

組別 1 選擇一個適合的重量（可持續做 4-6 下）

組別 2 減 5 磅，8-10 下

組別 3 減 5 磅，10-12 下

組別 4 減 5 磅，12-15 下

組別 5 減 5 磅，15-20 下

小資料

Drop Set（遞減訓練法）：將增肌訓練計劃成若干組別，從一個適合的重量開始，直到身體承受的訓練達到極限（即無法再做），再下降到下一個重量組別，直到極限，持續做到最輕的重量。（可參考上圖）

空城健身有危機

雖然 24 小時健身中心的營業時間是全日無休，但事實上一般晚上 11 時後已沒有教練駐場，小型健身室甚至沒有任何職員在場。經常在凌晨健身的謝先生坦言，偶然會有小意外發生，「之前見到有人深蹲不夠力，差點被槓鈴壓到。幸好恰好有其他人幫忙。」他認為健身室要加強保護措施，「並非任何時間都有健身人士在旁，應該限制顧客做一些高難度動作。」

蔡志豪透露，健身室負責人會透過電話實時監察健身室情況，但難以保障顧客安全，「他們總不能任何時候都監察，回家後都睡覺了。」由於運動常常有意外受傷，蔡志豪認為 24 小時健身室負責人難以處理突發情況。

另外，通宵營業的健身室難免有財物被盜的風險，蔡志豪問：「如果健身室有遺失物品，如小型健身工具、啞鈴、拉力繩，這些該由誰負責呢？」

提防晚睡 健身有計

一般上班族未必能每天健身，但健美運動員蔡志豪認為訓練應該重質不重量，一星期訓練 3 至 4 天都能達到增肌的效果。他說：「如果一星期只訓練 3 天，可以分上半身、下半身或全身去訓練。」他建議可

計劃訓練菜單以方便訓練，「依次把鍛鍊的日子安排為推日（訓練的項目只涉及推的動作，如此類推）、拉日、腳日和休息，然後再依次進行一次。」他又提出如果時間許可，鍛鍊的位置可以分得更細，「例如可依次鍛鍊腿、胸、背、休息、肩，如果安排得當，這會對肌肉發展比較有利。」

另外他建議定時變動訓練菜單，「可以嘗試欺騙自己的身體，讓身體不要只習慣一種訓練規律。當你兩個星期都做同一個動作的時候，可能身體就會開始習慣。可以轉換不同動作或不同角度，讓身體在不適應的環境下有更大壓力。」

蔡志豪提出張力維持、代謝壓力和訓練強度是訓練中的鐵三角。他說：「肌肉纖維的撕裂受壓力代謝影響，一般壓力代謝會受漸進式超負荷原理去增加肌肉壓力。」他指出，訓練時每組動作要做 8-10 下，甚至配合「Drop Set」（遞減訓練法）去增強壓力，使肌肉的撕裂增多，從而合成更強壯的肌肉。

■香港首位獲取 IFBB Pro 資格的男子型體健美運動員蔡志豪（受訪者提供）



不少女性對「美」的追求很執著，從外表打扮到貼身內衣，都希望做到一絲不苟。因此，女性內衣市場最近興起一股功能內衣的潮流，賣家聲稱功能內衣可以改善女性體型，幫助女性重拾自信。但是，網民和用家對這種內衣並非一致叫好，行家也認為某些宣傳可能言過其實。

記者：蔡金伶 吳宛蓉 陳曉彤

「功能」內衣 言過其實 物料質素最重要



■儘管功能內衣的效果很短暫，但消費者也想看到自己完美的體態。（劉駿軒攝）

功能內衣漸流行

市場流行的功能內衣標榜可改善女性胸部的形狀和大小，具有「升 CUP、收副乳、防止下垂」等功能。邱女士由於工作原因，每天需站立超過 14-15 個小時，為保護腰部、避免勞損，她持續穿戴功能內衣已有五、六年，直到現在仍會每天穿功能內衣上班。邱女士指出，自己是受朋友推薦才接觸功能內衣，「一位我很信賴的朋友推薦給我，她覺得很不錯，我抱著一試無妨的心態去試，感覺不賴，便繼續穿了。」邱女士也曾被朋友詢問有關功能內衣的事情，「他們很好奇為甚麼我會穿功能內衣，我推薦他們試穿，後來他們穿得比我還頻密呢！」

為了長時間把體型保持在最佳狀態，不少年輕上班族選擇穿功能內衣工作，但她們在網上對這種內衣依然有很多疑問。本地內衣分銷商葉幼儀指，現代女性為了變得更美，會願意在自己身上投資，「現在人們的生活水平高，要求也自然提高，例如管理身型和外貌等。」她認為功能內衣日後會成為內衣市場的主流，「早前（10 月 20 日）的招商會在局勢混亂的情況下舉行，但買家的數量並沒有減少。」

無法改變體型本身

雖然功能內衣的用家越來越多，但有專家和行家認為內衣「功能」未如理想。年輕用家 Lily 直言：「我本來身型比較瘦，打算買一件（功能內衣）來試試。可是沒有什麼明顯效果，而且穿著得很辛苦及繃緊。」一般來說，乳房主要由乳腺管、乳小葉及脂肪組織組成，很多中年女性乳房部位的皮膚漸漸鬆弛，體型也不如年輕時挺拔。本地某內衣公司總經理關亮雄指出，其實功能內衣是靠緊繃的布料，把胸部的肌肉和脂肪「放回原位」。他解釋，「已鬆弛的皮膚並不能完全回到原狀，因為皮膚的彈性不是想像中的大」，而中年女性大多經歷過懷孕、生產和哺乳，皮膚被撐大後不能完全恢復，這令她們的乳房出現鬆弛等問題。他補充，一般內衣已不能令她們恢復體型，只能以功能內衣重拾年少時身材較好的感覺，「儘管效果是短暫的，但她們也想看到自己完美的體態。」

關亮雄解釋，功能內衣與普通內衣的差

別在於布料，前者所用布料的彈力較低，能緊緊包裹着肌膚，暫時修正胸部及背部的肌肉和脂肪；後者使用的布料有較強彈性，穿著比較舒服。關亮雄表示，「這些功能內衣穿上的時候很美觀，貌似改變了你的身材，但事實上沒有改變你身體的本質（體型）。」葉幼儀亦指：「一旦脫掉功能內衣，（女性身材）就會打回原型。」

前身為宮廷緊身衣

其實功能內衣的英文翻譯正是「Shape Wear/ Shaper」（緊身衣），曾經在歐美歷史上多個時代和國家流行，形態亦隨著不同年代的審美觀而轉變。

美國《大紀元時報》（The Epoch Times）曾報道緊身衣在十六世紀的歐洲風靡一時，家世富貴顯赫的女性追求腰部線條，都將它視作不可或缺衣物。當時的緊身衣呈倒三角形，加以鋼鐵撐骨塑形。十八世紀中，緊身衣偏向高腰設計，穿著相對舒適。十九世紀後，緊身衣的設計大幅度向內收緊，呈沙漏型的曲線，直到近代女性崇尚自然，緊身衣延長到大腿，使穿衣者的形態更加修長。

連續穿戴或影響健康

雖然有用家認為功能內衣有助改善身材，但邱女士也被上了一課。她說，「我曾經因為功能內衣太緊而導致皮膚出紅疹，當時擔心內衣有問題引發身體不適，後來經專業人士解釋才知道皮膚發紅也是穿功能內衣的正常反應。」關亮雄則建議女性不應把功能內衣當作日常內衣每日穿著，更不能連續穿戴功能內衣超過 4 小時，避免影響呼吸系統。哈佛大學有研究指出，內衣過緊會增加女性患上乳癌的幾率，因為過緊的內衣會限制血液循環，阻礙淋巴系統運作，導致人體出現與邱女士類似的紅疹問題。雖然紅疹會消退，但同一份研究中亦指出，注意日常飲食和做運動無助減低因長時間穿戴過緊內衣而導致患癌的機會。

物料較「功能」重要

現在不少功能內衣廣告標榜自己銷售的內衣加入了高科技元素，如負離子、記憶綿等。但關亮雄指，「這些純粹是廣告，很多所謂的功能並不真實，只是用作宣傳。」他強調，一件好的內衣應該著重布料、膠水和棉的質素，並非內衣的設計和廣告包裝。

葉幼儀也指出，海綿是石油副產品，一旦物料不好，會對胸部組織造成阻塞，導致淋巴血管無法順利排走廢物，乳房出現硬塊後便會慢慢形成乳癌。她說，「你一剪開（胸圍），裏面的海綿是發霉的，那些不乾淨的物料會讓胸部出現不健康、不透氣的狀態，很多婦科疾病就是這樣形成的。」葉幼儀表示，使用不透氣物料製造的胸圍會導致皮膚炎，購買內衣時要留意物料是否適合自己，最好避免網購，試穿後才選擇購買。



■關亮雄指功能內衣可以讓中年女性重拾年少時的身材。（吳宛蓉攝）

■Lily 承認功能內衣太緊，令自己身體出現紅疹。（劉駿軒攝）

刪中文科聆聽及說話卷有爭議

教育局「學校課程檢討專責小組」今年 6 月底發表諮詢文件，當中建議修訂或刪去文憑試（DSE）中文科的聆聽及說話兩卷，文件引起社會廣泛迴響，教育界議論紛紛。

記者：鄭銘賢 陳顯元 楊嘉朗

「救命」卷兼「血汗」卷

在 DSE 考試中，中文卷一「閱讀能力」及卷二「寫作能力」一直被視為「死亡之卷」，而諮詢文件提出要刪除的卷三「聆聽及綜合能力」及卷四「說話能力」反而是學生的「救命」卷。據《中國語文科考試報告及試題專輯》顯示，由 2012 年至 2018 年香港學生閱讀卷（100 分滿分）的平均分一直低於 50 分。而在卷二的寫作能力方面，學生的整體評語為「辭不達意，句子冗贅，內容組織紊亂」，可見大部分考生在這兩份卷的表現欠佳。而卷三「聆聽及綜合能力」及卷四「說話能力」雖然佔分比例不高，卻不失為一個讓學生爭取分數的機會。

受訪中學生彭同學指出，「如果沒有說話卷，分數就會沒有那麼高」，說話卷比較「貼地」，學生至少明白如何應答，比起其他試卷比較容易拿高分。有受訪中五學生說：「每個（考試）都要培養不同方面的能力，而取消這兩份卷會否讓他們（擅長聽綜及說話的同學）無法發揮特長呢？」，他觀察到部分同學不擅長閱讀及寫作，成績相當糟糕，直言如果沒有這兩份試卷來「救命」，會大大降低他們中文科合格的機會。

東華三林辛亥年總理中學的中文科老師陳一欣老師指卷三過分強調實用且工作量大。她說：「其實一直有不少人批評綜合卷的考核內容過份應用，用意感覺像訓練學生在商業社會的工作而非語文。」雖然綜合卷可以鍛練將來職場的應用技巧，但她認為卷三對學生的負擔較重，因為內容比較繁複，工作量較大。例如，就字數而言，卷三的綜合部分雖然只要求學生「全文不少於 500 字」，但學生若希望取得佳績，必須寫到 1000 字以上，比起實際字數要求至少多 500 字。

需顧及學生能力

在中文科公開試多次考獲五顆星佳績的某補習學校老師徐永豪認為，「聽、說、讀、寫四柱本互相協調，除去兩項則唇亡齒寒，絕對會嚴重影響學生的中文能力！」徐永豪指出，兩卷對學生的語文能力來說非常重要，「如果以『成本效益』為理由取消，就形同漠視了學界的意見及犧牲了學生的學習機會，實在說不過去。」

香港恒生大學中文系的馮慧心博士和林永堅博士都認為兩卷各有其價值所在，但不宜將兩卷同時比較。馮慧心說：「我覺得聆聽的能力不在於接收，而是在於分析那個人（說話者）的指示，似乎這個能力對於作為母語的學生是應該有的，所以我覺得聆聽相對來說不是一份最重要的考卷。」



馮慧心還認為有人指出聆聽部份應刪除的說法亦未嘗不合理，例如台灣及內地的考試亦沒有考核考生的聆聽能力。她指出「目前卷三的針對考核對象彷彿變成以粵語為第二語言的學生，而對於本地生的意義不大。」

至於卷四，「如何組織語言及引經據典都是語文能力之一，這是現代人最弱的能力之一」，馮慧心提出目前卷四能針對不少學生的需要，就是能訓練他們的表達能力。她還指出，雖然有部份學生擅長閱讀及寫作，但表達能力欠佳，因為其中所涉及的是如何精準、貼切地使用字詞表達自己的意見和感受，這些都是很重要的能力，但我們一直都很忽視這種說話能力。

林永堅則以英國的教育制度為例子，「（香港）從高考到現在的發展，一直以來的重點都側重在閱讀及寫作能力。所以以前會出現這（聆聽、說話）兩份卷的原因是怕人們的（中文）表達能力不佳。取消後要考慮在哪裡補足他們的說話能力。我們不一定要透過文

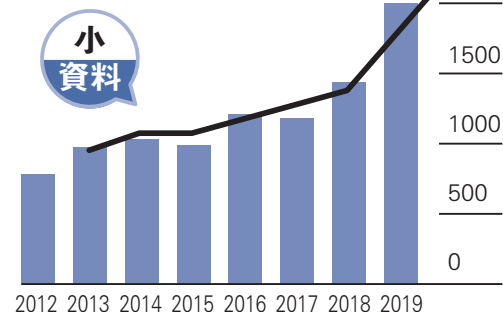


憑試補足有關能力。在英國，聆聽或說話卷都只是選修科目，因為外國的教育整體都是比較著重說話能力的培養。所以無需特地在高考時考核有關能力。」他說，「但考慮到香港的情況，如果不在整個教育體制進行改變，而貿然切割這兩份卷，要考慮如何補足，否則就不是一個理想的做法。」林永堅認為當務之急是令每份卷的定位變得清晰，考慮學生能否掌握有關課題。



■徐永豪認為聆聽及說話卷帶有香港本土情懷。（受訪者提供）

■馮慧心博士（右）和林永堅博士（左）認為卷三卷四應分開討論。（陳顯元攝）



■選擇以普通話應考中文科的學生人數按年增長。（鄭銘賢製）

憂損粵語文化

教育局局長楊潤雄在去年十月曾表示，世界中文以普通話為主，認為未來的中文發展也會以普通話為主導，期望香港學生在日常溝通能多用普通話。同時，教育局的諮詢文件也會以照顧非華語學生為考慮因素之一。教育局有意刪除聆聽與說話能力考核，騰出時間來加強學生文學和經典作品的學習，可讓學生更深入學習中國文學和中華文化。

對於教育局一直希望普及普教中，陳一欣坦言：「其實在高中使用普教中可能比粵教中的好處更多，但現今在高中推行不了普教中，主要是因為並非所有老師都具備足夠的普通話能力。」

但馮慧心不認同普教中比粵教中優勝這個說法，「其實香港人的母語是廣東話，當你在書本中看到一些字詞或在電視聽到一些字詞，就會很快與日常生活有聯繫並可以在寫作及閱讀理解上有所應用。若使用普教中，反而難以把日常生活學到的東西應用出來，因為在日常聽到的相同字詞跟在課堂上有出入，很可能根本辨識不到兩者其實是同一字詞，不利閱讀及寫作能力。」

對於兩卷的存在，徐永豪表示「綜合卷會提及潮語或食街等具香港特色的主題，而說話卷的主題亦與香港息息相關，這令我深深感受到香港的本土情懷。」徐永豪認為，其實兩卷在過去的考題都不時牽涉本土文化，與香港息息相關的主題比比皆是，例如說話卷曾提及香港人反對公共設施的選址和年輕人的置業及旅遊夢想，這令他感受到香港的本土文化。相對而言，取消兩卷會令學生接觸本土文化和本地情懷的機會變少。



海山樓今年已在高台加上欄杆。(吳家琪攝)

拍攝疑騷擾 忽略安全性 海山樓「打卡」意外需自負

騷擾告示未被正視

2018 年 1 月，海山樓早已聯同其餘四棟相連樓宇的業主立案法團在屋苑貼出告示。告示表明：「此範圍屬私人地方，未經許可切勿在此拍照、錄影，以免打擾住戶生活及私隱，同時切勿攀爬、嬉戲等以免造成不必要的意外，一旦發生任何意外，本法團一概不負責兼且保留追究一切的法律權利。」但告示貼出後仍然有人繼續「打卡」。網上各大旅遊平台依然更新前往海山樓的交通指南，並留言提示，「不要喧囂，安靜拍攝仍是可行」。而且，遊客到海山樓打卡的照片還是不斷在社交平台發佈，甚至有潮流服裝品牌到海山樓取景，拍攝廣告宣傳照。

一對在現場拍攝的外國情侶表示，「看到 Instagram 分享介紹海山樓，感覺很壯觀，特意前來拍照。我們並不知道這裡貼出過告示不能拍，看到告示後也只是安靜地拍攝。」他們在海山樓停留大概 45 分鐘左右，不停運用多角度拍攝密集的高樓大廈。採訪當天，還有攝影愛好者因海山樓是電影中的著名背景，特意前來練習拍攝。她表示，自己居住在海山樓附



大廈告示禁止訪客因拍攝對居民造成滋擾。(吳家琪攝)

近，有空閒就一個人來這裏拍攝，並沒有發出太大噪音，認為沒有對別人造成騷擾。

打卡影響居民生活

由於海山樓四周的大廈排列密集，打卡位與居民的居住單位距離極近，與一樓的單位大概只相距 5 米，加之環繞式大廈包圍著中間的打卡點，訪客到訪時很容易產生噪音。因為訪客到訪並沒有時間限制，無論早上、中午或夜晚都可以進入海山樓屋苑範圍進行拍攝，所以難免會對居民生活造成滋擾。

在海山樓居住了十多年的黃小姐說：「因為近年來網上不同社交媒體的推薦及宣傳，自己居住的地方變成一個打卡點。四、五年前已經開始有人來拍照，越來越嘈雜喧囂。近年只是遊客比較多，也有許多人在樓下擺出不同的

年輕一代喜歡去咖啡店、特色屋邨或大自然景點遊覽「打卡」，發放照片豐富自己的社交平台帳戶。但在打卡「呃 like」時，可能會忽略某些潛在風險，例如為了拍攝角度特殊的照片而做出高危動作，忽略安全。其中一個受港人和遊客關注的打卡熱點是海山樓，又名「怪獸大廈」。

「怪獸大廈」位於香港島鰂魚涌英皇道，是由五座舊式私人住宅樓宇組成的 E 字形樓群，包括福昌樓、益昌樓、益發樓、海山樓與海景樓，形成獨特的都市景觀。大樓在 1970 年代建成，最多可容納 2,000 多戶，共 1 萬 4 千名居民；樓群地下有商場、超市、餐廳等，非常熱鬧。2014 年，大廈更因荷里活電影《變形金剛·殲滅世紀》取景一炮而紅，搖身變成「打卡」勝地，吸引了大量本地人和外地遊客到這裏拍照留念。

記者：梁詠旋 溫凱嵐 吳家琪

姿勢，甚至還會爬上那些高台上拍攝。太多人來這裡拍照會造成一點不便，曾經試過人太多而阻塞通道。有些訪客還會留下垃圾，造成環境負擔。最近立法團貼出告示後情況有所改善，相信警告有些阻嚇性，如果因拍攝受傷，負責的可是我們業主。」另一位居民張伯對此表示無奈，但也無法趕走專程來拍攝的遊客，他觀察到大部份遊客到訪在下午時段，都可以接受，尚未造成太大滋擾。

其中福昌樓一名保安員表示：「現在大部分來拍攝的人是遊客，他們說英文或普通話。遊客到訪時看到公告都會先詢問可否進行拍攝，但他不懂英文，會做手勢示意可以拍攝。」保安員表示，他沒有收到上司命令不批准別人進行拍攝，而且遊客通常只逗留半小時左右，騷擾不大。

遊客須自負責任

海山樓最著名的是高空密集整齊的舊式大廈景觀，為拍下令人心震撼的畫面，許多遊客拍照時不惜做出各種高難度的危險動作，例如跳躍、趴下低炒等。但由於受位置影響，遊客需要爬上約 1.2 米的高台擺出各種姿勢，才能拍攝出他們眼中的最佳角度。很多遊客為了拍攝出滿意的照片而忽略安全問題，即使狼狽、危險都要爬上高台。

今年 9 月，海山樓的立法團張貼出一份新公告，當中加入一項嚴厲聲明：「如發生任何意外，引致任何財物損失和身體損傷，將與本法團無關。」益昌樓管理處負責人表示：「新聲明的阻嚇性比較大，最近到訪打卡的人比以前少，但遊客或特意前來拍攝打卡的人其實還是可以進行拍攝。」而福昌樓業主立案法團的聲明只是希望阻嚇訪客到訪，擔心訪客因「打卡」而受傷，以免立法團要為受傷遊客負上經濟甚至法律上的責任。

現在，業主立案法團為免訪客因拍攝而受傷，已經在高台四周加上安全欄，禁止遊客攀爬和跳躍，遊客已無法爬上高台。對於是否阻止旅客前來拍照，大廈保安和管理處都表示沒有反對，但提醒訪客拍照時要注意安全。



福昌樓於今年 9 月新增聲明，稱不會為遊客因拍攝受傷而責任。(吳家琪攝)

傳新報第36期編輯委員會名單

執行編輯：黃元元 高玉婷 版面編輯、記者：陳卓詩 陳曉彤 陳顯元 鄭銘賢 張凱程 蔡金伶 黃卓穎 林倩婷 凌若嵐 吳宛蓉 蔡伊琳 溫凱嵐 黃卓琳 黃嘉怡 黃碧鈞 黃雪樞 黃子穎 黃悅 吳家琪 楊嘉朗 葉穎恩 姚穎霖 梁詠旋