

# 必須更有作為才能戰勝疫情

第五波疫情確診個案每日新增數千，昨天初步確認達到5400多例，令人震驚！考慮到檢測能力不足的因素，實際感染人數還會多出許多；而本港醫療資源不足，確診患者得不到及時治理和隔離，情況十分危急。關鍵時刻，特區政府北上求援，中央全力馳援香港，中央為香港抗疫撐起一片藍天。

香港抗疫到了最艱難的時刻，接下來將是香港從未經歷過的一場硬仗，全體港人要做好打硬仗的思想準備。要相信，有中央的大力支援，有內地專家的悉心指導，有來自內地的人力物力相助，只要社會各界團結一心共抗疫，就一定能取得抗疫的最終勝利，碧空萬里的藍天一定會與750萬香港市民重逢。

## 人民至上 堅持抗疫不動搖

早在去年12月底，第五波疫情已經初露端倪。為什麼歷時一個多月，香港仍然在各個方面準備不足？關鍵是沒有做好「如臨大敵」的心理準備。心理準備不足，又是因為香港社會受到「與病毒共存」論調的影響，對「動態清零」的正確思路產生了搖擺。

「動態清零」和「與病毒共存」哪個更好？須釐清兩個問題。第一，怎樣看待人的生命？中國政府堅持「人民至上」的理念，把保護人的生命放在第一位，無論什麼人，都不能放棄，如果連生命都沒有了，所謂「人權」就是一句空話。美英等西方一些國家把經濟利益看

得比生命更重要，把部分人的自由看得比公眾的健康權、生命權更重要；甚至有人認為，死亡的大都是老弱病殘，優勝劣汰，也是順應自然法則，折射出對生命的冷漠無情。第二，準備付出多少成本？中國內地堅持「動態清零」，有效防止了疫情蔓延。過去兩年，內地爆發了幾十起局部疫情，雖然嚴格管控給民衆生活帶來不便，但經過二十天左右的時間，疫區都恢復正常，這保證了整個國家的社會經濟井然有序。事實證明，堅持「動態清零」的成本最小。反觀「與病毒共存」的歐美國家，防疫措施時緊時鬆、反反覆覆，至今沒有走出「收緊—放鬆—再收緊—再放鬆」的怪圈，不僅病死的人越來越多，經濟發展也看不到希望，抗疫成本巨大。

近日，香港有數位長者和幼童死於疫情，人們一下子緊張起來，想到下一個病亡的人也許就是自己的親人朋友，這才體會到「與病毒共存」其實是很危險的。如今，中央全力支持香港抗疫，為香港撐起了「保護傘」，我們要堅持「動態清零」不動搖，把疫情的病死率降到最低。

## 學習內地 整合資源精準抗疫

過去，本港對於內地的抗疫經驗，有的人冷眼觀望，不置可否；有的人認為「兩制」不同，不適合香港；有的人自以為是，不願拜內地為師；有的人把抗疫政治化，唯歐美馬首是瞻，對內地



點擊  
香江 屠海鳴

污穢抹黑。多位內地專家曾為香港抗疫支招，似乎沒有多少人在意。如今，第五波疫情給香港上了一課，足以令全港社會各界認識到內地抗疫經驗是彌足珍貴的。「吃一塹，長一智」。香港應該虛心學習內地抗疫經驗。至少在以下兩個方面學習借鑒：

一是建立高效的組織指揮系統。在內地，從中央到地方都建立了抗疫指揮部，一個地方一旦爆發疫情，該地的指揮系統迅速響應，檢測、診治、隔離、生活保障、信息發布等各項工作同時進入切換「戰時模式」，相關工作節奏加快、要求從嚴，若出現差錯，相關人員必被追責。香港的組織指揮系統不嚴密，資源整合能力不強，遭遇緊急情況響應不及時、不貼地、不到位，應盡快改進。

二是落實「動態清零」的做法。內地堅持「快速發現，快速處置，精準管控，有效救治」的16字原則，並做到「五個精準」：精準進行流行病學調查；精準劃定密切接觸者；精準劃定有風險的地區；精準進行醫療救治；精準實施社區防控。香港應盡快增加「安心出行」的追蹤功能，放棄原始的排查方

法。

香港與內地雖有「兩制」之別，但非常之時須用非常之策。面對緊急情況，須啟動相關法律程序，賦予特區政府領導抗疫的更大權力，令政府依法整合抗疫資源，形成抗疫合力。同時，對造謠傳謠、破壞抗疫的違法人和事，警方須依法追究。

## 祖國永遠是港堅強後盾

面對第五波疫情，國務院港澳辦明確表示：「香港若有求，祖國必有應」。特區政府政務司司長李家超日前率團到深圳與內地有關方面對接，中央部門對於香港的需求無條件的接納和支持。有中央的全力支持，香港抗疫所需的支援有保障，這是戰勝疫情的關鍵。

在香港看來十分困難的事，在內地早有成熟的應對之策；在中央的堅強領導下，只要香港與內地有關各方全力配合，就能解決難題。在核酸檢測方面，內地有多個千萬級人口的城市爆發疫情後，進行一輪全員核酸檢測僅用五天左右的時間。香港的檢測能力不足，每天僅能檢測10萬人次，內地迅速派人重啟「火眼實驗室」建設，檢測能力將大大提高。在輕症患者隔離治療方面，內地建設「方艙醫院」有成熟的技術和經驗，只要香港盡快確定場地，內地施工人員就能迅速建成「方艙醫院」，解決燃眉之急。在重症患者治療方面，內地醫療隊伍龐大，能迅速組織精幹高效的

醫療防疫隊伍奔赴疫區，香港如有需要，同樣可以獲得幫助。在物資供應方面，內地的供應鏈沒有受到疫情影響，香港抗疫所需的各類物資，都會源源不斷地運往香港。有祖國作為大後方，香港的抗疫可以獲得全方位的支持保障。

全國政協副主席、中央港澳工作領導小組常務副組長、國務院港澳辦主任夏寶龍曾多次強調，治理好香港並非易事，對治港者的要求很高。疫情之下，正是考驗治港者能力的時候，香港的管治團隊要發揮抗疫的主體作用，積極作為，不負中央厚望，不負市民期待。

「祖國永遠是香港的堅強後盾」。這是被事實證明的一條定理。回顧1997亞洲金融風暴、2003年沙士、2008年世界金融危機、2019年「修例」風波，每一次都是中央出手扭轉局勢。這一次，中央為香港抗疫撐起一片藍天，香港一定會渡過難關。讓我們排除干擾，團結一致，齊心抗疫，迎接藍天的到來！

（本文作者為港區全國政協委員，香港新時代發展智庫主席，暨南大學「一國兩制」與基本法研究院副院長、客座教授）

註：《大公報》獨家發表，如有轉載，請註明出處。

# 消委會測試 逾85%有重金屬污染物

# 9款米粉米線 驗出含砒霜



疫情嚴重，市民居家抗疫，米粉、米線等更成了必備的家中儲糧。

消費者委員會測試市面30款預先包裝米製麵食發現，逾八成半的樣本均驗出金屬污染物，約六成樣本檢測出的營養素含量與標籤不符，9款驗出無機砷（砒霜），7款樣本的鈉含量超出標示值，其中一款與標示值相差竟逾41倍！消委會提醒，勿認為食米粉就不會發胖，控制食量更為重要。

大公報記者

邵穎（文） 林良堅（圖）

## 消委會報告

是次樣本測試中，逾八成半的樣本均驗出金屬污染物鎘、鉻或無機砷。其中，驗出重金屬鎘的樣本達八成，14款樣本驗出含有重金屬鉻，甚至有9款樣本驗出含有俗稱「砒霜」的無機砷，測試結果顯示，「新豐」米線的鎘和「源順」有機白米米粉的無機砷含量是樣本中最高，而長期攝取無機砷更有誘發肺癌的風險。

不過，全部樣本的金屬污染物含量均沒有超出《金屬規例》上限，消費者在正常食用下，不會對健康構成太大風險，「砒霜」量值最高的「源順」有機白米米粉樣本，成人每日食1.1公斤（煮熟後約20碗）才會有風險。但消委會提醒，如果長期大量進食其他無機砷含量較高食品，例如受污染的貝類和白米，仍可能構成健康風險。

## 河粉掃油 脂肪陷阱

吃米線、河粉比白飯有助減肥？消委會粉碎了這一「傳聞」，強調食量才是關鍵：1碗白飯約260千卡，如減肥人士想用米粉代白飯，進食1份56.2克的乾米粉會攝入約200千卡，撇取油、鹽、醬、糖的調味，米粉是很不錯的選擇，但若不夠飽需進食2份乾米粉，所攝入的熱量顯然高於1碗白飯，若進食1份約202克的保鮮米線，熱量則為285千卡，同樣高於1碗白飯。

至於坊間流傳的河粉脂肪高，不宜多吃，消委會則表示，要視乎河粉的種類。是次樣本每100克的總脂肪含量，介乎0.2至1.5克，全部屬於低脂食品。5款乾河粉與4款乾金邊粉樣本中，分別有一款樣本甚至達「不含脂肪」的定義（每100克固體食物含不超過0.5克總脂肪），相信是因為預先包裝的乾河粉通常沒有添加油，因此脂肪含量低。但消委會提醒，粉麵店的濕河粉，製作時或會於河粉表面掃油，令口感軟滑，脂肪含量亦可能因此較高。

▶消委會提醒市民，不要認為食米粉米線等就不會發胖，最重要的是控制食量。  
大公報記者林良堅攝



## 自製調味粉 惹味又健康

【大公報訊】記者賴振雄報道：想吃得健康，不一定使用隨包附送調味粉，烹飪節目主持黃淑儀自製調味粉，名廚黃亞保建議，可以將瑤柱磨成粉，既天然惹味又健康。

## 「落兩條菜」更好

黃淑儀表示，因工作關係，曾經

參觀米粉廠，感覺米粉很乾爽，又健康，不像河粉般油淋淋，所以個人偏愛米粉。她認為，食米粉是否高鈉高脂，視乎配料，選用雞肉和瘦肉，已經可以吃得很健康。她又表示，不論食米粉和煮麵，也不會落味精，會將冬菇、乾海帶、蝦米烘乾再打成粉，用作調味。

名廚黃亞保表示，在家吃米粉，一般以一份上湯或雞湯，再開兩份水作為調味，配料選肉片和菜類；他也會自製調味粉，其中一款是選用天然瑤柱，先焗熟，然後收乾水，然後用攪拌機磨成粉，每次落一茶匙，已經非常美味，而且成分天然，也不會高鈉。

註冊營養師萬倪指出，不少人以為煮麵煮米粉時「落兩條菜」，已經等同吃得健康，提醒市民菜的分量，不要太少，香腸和午餐肉等加工食物，以及醃製肉類，鈉質也較高，建議選用新鮮或非醃製肉類，加入菇類也是好選擇，含有豐富膳食纖維和少量蛋白質。

## 家務助理未打針 僱主選擇要留神

【大公報訊】記者邵穎報道：疫情下外傭難覓，不少家庭轉而選擇家務助理，而家務助理的疫苗接種情況、防疫安排也是不少僱主的關注點。消委會公布有關家務助理的調查報告，12間公司中，僅兩間表示，可讓消費者選擇已打針的家務助理上門服務，更有部分公司表示，不會提供合約供消費者保存，有工會提醒，選擇服務前應與公司充分溝通。

5間表示部分家務助理已打針的公司包括：力奇服務、心家居陪月服務中心、家務皇、Lazy和一線通管家易表示，可讓消費者選擇已打針的家務助理進行服務。

若消費者或家務助理須強制檢測，相應服務會如何調整？6間公司表示，若是助理須強檢，會另外派員或改期，其中，「家居易服務」容許消費者退回訂金；若消費者要強

檢，5間公司表示可以改期，當中長者安居協會轄下的一線通管家易表示，可免費取消。

## 四公司被批透明度極低

工聯會商業機構及家居服務從業員協會主席傅少萍回覆大公報查詢時指，家政公司一般無硬性規定家務助理需要打針或定期進行檢測，但工會方面鼓勵家務助理做足防疫措施，並會致電一些家政公司提醒。在消毒措施方面，她指出，家務助理都會佩戴口罩、在門口消毒鞋底、換衫等。

家務助理的服務範圍亦各不相同，有3間公司表明，家務助理不會清潔屋內較高位置；半數公司均指，不會抹窗，而「盛世家居服務」雖表示提供煮食服務，但未列明是否包括買餸。

值得注意的是，「Cleaning Buddies」、「卓越家居清潔」、「家務皇」和「一線通管家易」均表



▲消委會批評部分家政公司透明度極低，消費者僱用時要多加留意細節。

示不會提供詳細合約及／或收據等文件供消費者保存，消委會批評該4間公司的透明度極低，提醒消費者要多加留意。

傅少萍亦指出，與家政公司進行溝通極為重要，有助於選擇適合自身需求的服務。至於一些公司要求預繳多次服務的費用，她提醒，大多情況不會出現此類要求，除非家務助理服務頻密，如每日上門進行服務，否則大多是按次繳費。

## 「冷凍溶脂」有機會凍傷

【大公報訊】記者邵穎報道：「冷凍溶脂」標榜非手術性、無創傷、毋須時間復原，吸引不少人嘗試，而消委會接獲多宗相關投訴，有投訴人接受服務後，出現皮膚刺痛、長出水泡的情況。消委會提醒，不少美容中心僅比治療程前、後的照片評估效果，缺乏科學性，強調「冷凍溶脂」並非人人適合，不可替代健康生活習慣。

冷凍溶脂處理不當有機會造成嚴重凍傷，會紅腫及出水泡，消委會接獲投訴，去年3月C小姐到美容中心接受針對大腿部位的冷凍溶脂程序，之後發現大腿內側紅腫發熱，翌日更感皮膚刺痛並長出大大小小的水泡。而美容中心只提供指定醫生跟進個案，經消委會去信後，才願意全數3.6萬港元退款安排，並負責有關醫療服務跟進。

而同一部位的「冷凍溶脂」價格相差可接近9倍，消委會派員到訪7間提供「冷凍溶脂」程序的美容中心和診所，查詢有關處理指定職員上臂位置脂肪的詳細資料，發現收費介乎4900港元至約4.8萬港元，且均不是由經過訓練的醫生，而是其「治療師」、姑娘或「醫生助手」進行。

皮膚專科醫生陳厚毅提醒，並非所有人士都適合接受「冷凍溶脂」，皮膚有傷口、濕疹、牛皮癬、皮膚炎等問題人士，都不適合相關程序。