



中聯辦員工之窗

香港在國人的一般印象裡，就是經濟發達、生活富庶、購物天堂；再走近一些、再了解一些，就會知道香港東西薈萃、兼容並包、文化多元；再宏觀一點，還會知道香港實行「一國兩制」，是國際著名的金融、航運和貿易中心，是亞洲城市發展的翹楚。而對香港來說，還有一個重要特徵容易被忽略，就是港人的長壽。香港不僅以「香江」而聞名，更以人居「福地」而著稱，目前香港居民的男女平均壽命都已超過日本，贏得世界第一的桂冠。

我認爲，香港市民的長壽之源，並不完全取決於香港的先進的經濟條件和優越的自然環境，也不僅僅因爲醫療體系之健全和醫療水準之高超，香港人文與生活習慣的豐富內涵和獨特魅力也是成就港人長壽的重要因素。

其一是香港的公園文化。香港的公園之多元繁盛和與市民生活聯繫之自然與緊密，就我孤陋之所見，可以說舉世無出其右者。香港可謂遍地公園，不僅有聞名的海洋公園、迪士尼公園等大型商業主題

長壽城市的獨特魅力

深圳辦事處 靳環宇

公園，有米埔自然保護區、濕地公園等自然保護類公園，更有爲居民提供休閒、娛樂、健身、交誼等切實日常生活保障的小型社區公園。這些社區公園與市民生活的聯繫最爲緊密，融合得最爲自然，最突出的表現形式那就是運動。隨意走進香港一個或大或小的社區公園，你就會發現裡面有簡易實用的運動設施，有跑步徑，再大一點的公園還有籃球場、足球場、網球場、游泳池，不一而足，任君選擇。這些公園裡的體育健身設施，絕對不是擺設，而真正成爲了市民每天生活裡必不可少的一部分。

我在香港生活多時，居住多地，對此也深有所感，深受其益。跑馬地的跑馬場、維多利亞公園、孫中山紀念公園、南昌公園、九龍寨城公園，等等，這些我住地附近的公園都留下了我跑步健身的身影和足跡。一直到現在，不管我在香港、北京還是廣州，即使是短暫出差，我也都會找到附近的一個公園，跑跑步、出出汗，然後開始一天的新生活。這是我從可愛的香港市民身上學到的健身文化和生活智慧。

其二就是香港的飲食文化。這是很多人都愛談的一個話題，也是很多人總結香港長壽奧秘的一個重要法門。雖然我不是營養學家，更不是一個美食家，但是從我對香港的有限體驗和經歷，也可以從一個日進三餐的普通老百姓的視角，說

一說香港的飲食之美和香港飲食對身體健康之重要。在香港，不管你身家多少，進什麼層次的餐館，點什麼檔次的吃食，給人的第一感覺就是「有色」「有味」「有水」。「有色」，就是賣相好，一眼看下去就能夠引起你的食慾。「有味」，就是味道好，東西方各國的各種美味食材，以蒸、煮、煲等手法做出的各種吃食，都讓你大快朵頤。最後是「有水」，香港飲食的一個很大特點，就是湯湯水水多，飯前一碗養生湯，飯後一碗時令糖水，養生又健康，豈不美哉！

不過現在倒有了一個新的現象，內地和外國的遊客感覺香港飲食價廉物美味道好，而香港的朋友卻反其道而行之，每到周末三五成群組成「美食團」，乘坐高鐵或經港珠澳大橋，到廣州、深圳或珠海「一日遊」，體驗內地的飲食文化。隨着粵港澳大灣區一體化交通便利程度的提高，「灣區人」一小時生活圈已呼之欲出。

其三是香港的拚搏精神。習近平總書記在2017年視察香港時，曾娓娓道出，「香港從一個默默無聞的小漁村發展成爲享譽世界的現代化大都市，是一代又一代香港同胞拚搏出來的。香港同胞所擁有的愛國愛港、自強不息、拚搏向上、靈活應變的精神，是香港成功的關鍵所在。」其實這種概括與世人所總結的香港「獅子山精神」



港人平均壽命冠絕全球。香港文匯報資料圖片

十分相似，那就是除弘揚傳承家國情懷之外，還極力推崇刻苦耐勞、不畏艱難、開拓進取的精神與品質。我個人感覺，這種精氣神不僅是香港保持長盛不衰的動力源泉，也是港人能夠健康長壽的內在因素。有時候，這樣的精神和意志，甚至可以超越經濟物質條件的束縛，幫助人們戰勝身體疾病的羈絆，再加上宜居的環境、持續的鍛煉、合理的飲食，港人的平均壽命冠絕全球也就不會讓人感到驚訝了！

東方之珠的香港，真乃優勢無窮，魅力無限。

面試「出貓隊」外傭靠「通水」

視像前廣東話流利 到職後「雞同鴨講」 中介或違商品例

香港文匯報訊（記者 聶曉輝）香港家庭對外傭的需求有增無減，但聘用過程卻常常多阻滯，消費者委員會每年接獲約200宗有關外傭中介公司的投訴。消委會引述有投訴人透過視像會議進行面試，滿意外傭的話語能力，惟上任後始發覺與對方「雞同鴨講」，後揭發涉事中介公司於視像會議與該印傭「造馬」，中介卻推諉會議由印尼合作夥伴負責安排。消委會提醒消費者聘請外傭前必須作通盤考量，盡量查證中儀中介的口碑並看清條款；若外傭表現與履歷聲稱有明顯差別，中介公司或觸犯《商品說明條例》，消費者可向海關投訴。

消委會昨日出版最新一期《選擇》月刊，當中提及消費者在聘請外傭時可能遇到的種種問題，縱使消委會介入調停仍難以圓滿解決。

指令聽唔明 溝通要翻譯App

有投訴人透過中介公司特意挑選有照顧嬰兒經驗、懂烹飪及操良好廣東話的印傭，更實測一名印傭應徵者在視像會議期間以廣東話簡單對答，亦略懂英文單字，故即時支付近1.1萬元落實聘用。然而，印傭到職後判若兩人，連「洗衫」、「煮飯」及「清潔」等基本工作指令都聽不明白，雙方只能以翻譯程式溝通。

投訴人其後揭發在視像面試時，鏡頭背後的顯示器會即時翻譯，答案亦有廣東話注音，故印傭能以廣東話對答，惟中介公司推諉面試由印尼合作夥伴負責安排。即使消委會介入調停，該公司仍拒絕退款，只同意給予七折優惠更換外傭，投訴人不接納，消委會建議他考慮入稟小額錢債審裁處追討。

「退款」限制多 不成功照收費

另一宗個案爲A中介公司以「百分百退款」作招徠，投訴人支付逾1.1萬元聘用一名菲傭，惟其後接獲A公司通知，指該名菲傭因未能提交培訓證明遭菲律賓拒絕出境，並主動向投訴人提出可免費再覓人選，同時口頭答應若仍不能成功聘用會全數退款，結果另覓的女傭決定與現任傭主續約而未能應聘。

投訴人遂要求A公司退款，職員卻多番推搪，其後更發現所謂「百分百退款」的條款其實附加諸多限制，惟簽約時職員未有清楚講解，加上擾攘近4個月仍未能成功聘請女傭故向消委會求助。

A公司卻回覆指，「百分百退款」只適用於未能成功取得香港入境處批出簽證之個案，故兩次聘任失敗都不在退款條件範圍內，投訴人考慮入稟小額錢債審裁處追討。

諸多理由延遲到職日

另一宗個案則是投訴人因原有透過C公司聘請的外傭工作表現欠佳，決定再透過C公司另聘外傭並於對方上班後才辭退現任外傭。然而，C公司卻先後以「懷孕」及「遺失印尼身份證」兩度於簽約後要更換外傭，到第三名外傭應徵者敲定到職日期，投訴人簽退現任外傭。

然而，到預定到職日子該印傭並無出現，C公司解釋印傭因欠缺印尼培訓中心的蓋印，需延遲出境；其後又再托辭要等候領事館批核及驗身結果才可購買來港機票，令投訴人與其丈夫須於「真空期」輪流請假照顧家中兩名小孩，十分不便。

消委會去年接獲193宗有關外傭中介服務的投訴個案，當中31宗涉及誤導外傭到埠工作日期、教唆外傭說謊或離職等銷售手法；今年首4個月整體則有70宗投訴。

消委會總幹事黃嫻嫻敦促業界積極改善服務質素，確保申請程序具高透明度及過程順利。「中介在整個招聘過程擔當橋樑的重要角色，如有貨不對辦或不斷更改到職日期等問題屬責無旁貸。」



聘用外傭過程常常多阻滯，消費者委員會每年接獲約200宗有關外傭中介公司的投訴，更有投訴人揭發中介公司於視像會議與外傭「造馬」。圖爲外傭假日聚會。資料圖片

洗50次阻血回流 壓力襪可致「壞肌」

香港文匯報訊（記者 聶曉輝）需長時間站立工作、肥胖、孕婦或長者等，小腿較容易患靜脈曲張，有人會選擇穿著壓力襪防患未然。然而，消委會測試市面10款預防性壓力襪，發現當中3款或未能有效促進血液回流，當中1款洗滌50次後小腿與足踝的壓力比例達108.6%，即是會出現血液未能向上流的「止血帶」情況，可令肌肉壞死。測試並發現7款未有提供詳盡的尺碼資料；另有5款標示成分與實際不符，其中兩款更錯誤

標纖維成分，已轉交海關跟進。壓力襪主要功用是促使下肢血液回流，減低下肢靜脈及靜脈瓣膜所承受的壓力，用作預防靜脈曲張，中高壓及高壓級別的壓力襪須經由醫生或專業人士診斷後處方購買。是次測試的10款壓力襪均可公開購買，售價由139元至468元不等，但表現差異極大，一款售價148元的樣本獲滿分5分，售價最高的樣本卻只獲3分。測試結果顯示，4款樣本在足踝位置量得的平均壓力值與聲

12款樣本量得製冷量較聲稱略低。香港文匯報記者莫雪芝攝

冷氣機製冷力八成半「吹大咗」

香港文匯報訊（記者 聶曉輝）炎夏將至，不少市民均會安坐家中歎冷氣。消委會測試市面14款兩匹的窗口式冷氣機，其中兩款爲市場上較新式的變頻式機款，發現當中12款量得的製冷量較聲稱略低；另有1款的能源效益標籤標示爲1級，實際卻只達2級水平。同樣是1級能源效益，耗電程度各異，最慳電與最嘍電的樣本，每年電費相差逾659元，約33%。消委會亦發現保用期過後，各樣本每年續保的費用可相差逾倍；且各代理商提供的維修檢查、洗機等售後服務的安裝及收費也不相同，提醒消費者選購冷氣機時應多加留意。

是次測試的14款窗口式冷氣機，當中12款爲定頻式淨冷型，售價由5,399元至8,780元不等，其餘兩款爲分別售10,980元及12,500元的變頻式冷暖空調機。測試結果顯示，變頻式冷氣機樣本的整體表現較佳。

冷氣機的製冷能力至爲重要，製冷數值愈高表示製冷速度愈快，但測試發現12款樣本低於產品所聲稱製冷量的0.9%至3.2%。消委會研究及試驗小組主席譚鳳儀指出，儘管差別仍處於10%可接受的公差範圍內，但強調獲得正確無誤的資訊是消費者的基本權利，而冷氣機的製冷量是至爲關鍵的產品資訊，廠商應切實提高產品資料的準確性。

「日立」能源標籤僅達2級

同時，全部樣本的能源效益標籤均標示爲1級，但測試結果顯示「日立」RA-18MDF樣本實際只達2級水平，雖然差別在8%國際間可接受公差範圍內，但機電署已要求有關供應商改善產品的能效表現和品質控制。

消委會同時發現，全部樣本均提供5年或以上冷氣機內壓縮機的保用期，但保用期過後每年續保的費用則由400元至870元不等，相差逾倍。即使在保養期內，部分服務的安裝及收費同樣懸殊，以洗機服務爲例，有兩款樣本的代理商不設洗機服務，1款不爲偏遠地區的用戶提供相關服務；其餘的都會爲市區用戶提供服務，費用亦由500元至1,000元不等。

近九成USB充電拖板測試「肥佬」

香港文匯報訊（記者 聶曉輝）隨着智能手機及不同流動產品被廣泛使用，新型拖板均附設USB充電功能，但當中不少均存在短路及觸電等安全風險。消委會測試市面15款USB充電拖板後發現，多達13款(87%)未能通過全部安全測試，其中1款「Ldnio」樣本更有多項規格不符法例要求。

「Ldnio」易出事 機電署促回收

機電工程署早前已呼籲消費者馬上停用該型號及同一牌子另外兩款拖板，及聯絡有關供應商安排回收。消委會促請製造商立即改善有關產品的設計及質量，並須確保產品安全才推出市場。

是次測試的15個拖板樣本，售價介乎128元至299元，各樣本分別有兩個至6個USB插座，再加配3個至6個13A(安培)英式方腳插座。結果發現，

「Ldnio」SK366樣本多方面均不符《電氣產品安全規例》的要求，包括英式插頭沒有任何保險絲，電流只有10A，未符法例要求的13A；其電源線的絕緣外皮及電源線標示的銅線導體橫切面面積，亦未有按法例要求須匹配13A插頭的標準。

7款結構參差 9款不耐用

測試並發現，7款樣本的結構欠妥善，當中5款的插座未能夾緊插腳超過30秒，亦有兩款樣本的導電插座未能有效連接測試插頭，顯示該些樣本內的金屬片與插腳接觸不良。另有7款樣本的絕緣距離不足，或增加跳擊及短路的風險；當中3款USB電路的絕緣強度不足。另有1款樣本的接地插孔與帶電導體之間沒有有效屏蔽，用家可直接觸碰到帶電金屬，增加觸電風險。



15款USB充電拖板僅兩款通過全部安全測試。香港文匯報記者莫雪芝攝



Ldnio樣本多項規格不符法例要求。香港文匯報記者莫雪芝攝

耐用程度測試中，9款分別出現不能正常開關、裝置因過熱而未能繼續測試、開關擊支架膠料因過熱而開始熔解、接觸電壓超出標準規定而導致開關擊升溫或失效等。消委會指出，售價最高的「Promate」樣本，其金屬片於插入和拔出12,000次後更出現損毀。只有「歐麗 Omni」(169元)及「Belkin」(298元)樣本通過全部安全測試。

測試並發現，樣本在待機能耗方面

有很大差異，插座設獨立開關擊的樣本當開啟所有開關擊時，量得的待機能耗相差可達23倍。耗電最高的樣本即使沒有開關，每年單是待機電費開支便達34.5元。

消委會提醒，每個固定的供電插座只可使用一個拖板或一個萬能插蘇，拖板亦不應掛上任何萬能插蘇；冷氣機及電暖爐不應使用拖板接電；市民亦不要通宵爲手機充電。