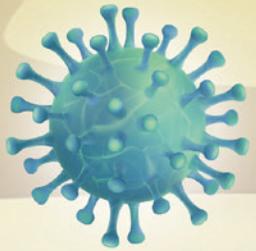


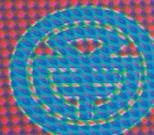


新冠肺炎疫期間本會 801 會議室大裝修
可容納人數增加一倍至 60 位並加裝視頻會議設備



2015年香港寧波同鄉會 新春團拜暨晚宴會

喜慶的《華燈人》吉慶年禮



編輯委員會成員

目錄

榮譽出版人

李達三 | 王惟翰 | 李宗德 | 趙亨文

發行人

李本俊

總編輯

商學鳴

副總編輯

應炳國 | 陸毅

市場策劃

金維明 | 樂嘉衍

責任編輯

黃嘉琪

編輯委員

鄒建偉 | 許建華 | 鄧敬池 | 許善娟

黃景鴻 | 包海東 | 楊琪 | 戴偉民

王慧飛 | 侯旦丹 | 陳興達 | 姜蓉蓉

陳蔣輝

封面題字

陳啟元

排版承印

奧瑪製作室有限公司

目錄 1

卷首語 2

■ 人文慈善 3

■ 會務活動 9

■ 鄉情鄉誼 15

■ 薪火相傳 21

■ 寧波公學 23

■ 寧波第二中學 27

■ 家鄉動態 31

■ 文化藝術 37

■ 飲食旅遊 43

商業廣告 51



會長新年致辭

李本俊

站 在辭舊迎新的節點上，回望走過的 2020 年，全球新型冠狀病毒感染肺炎爆發，徹底改變了人類社會的運作模式。

今年 1 月底，中國內地新冠疫情爆發，疫情持續蔓延，全國面臨嚴峻的考驗，各省市出現不同程度醫療物資的短缺現象。為遏制疫情蔓延勢頭，全面打贏這場抗疫防疫戰，發揚中華民族『一方有難、八方支援』的優良傳統，寧波市委統戰部發起了『大愛甬城、共同抗疫』的倡議，為在抗疫前線奮鬥的醫護人員和市民，募捐醫療防疫物資及款項。瘟疫無情，人間有愛，香港寧波同鄉會積極回應寧波市委統戰部的倡議，緊急呼籲全體理監事鄉長及會員，伸出援手，奉獻愛心，攜手抗疫，捐款或捐贈抗疫物資。短時間內，共接獲 30 位鄉長認捐，捐款金額超過 30 萬港幣。

而到 3 月下旬，中國內地疫情開始受控，城區解封，寧波地區開始復工復產。但是，香港因海外輸入病例在社區擴散，受感染人數不斷飆升。為防止疫情擴散，香港政府頒布了一系列防疫措施，市面上口罩供不應求，一時間人心惶惶。得知情況後，寧波市委統戰部緊急聯繫寧波本地的口罩生產廠家，加班加點趕製出一批防疫口罩，並於 4 月 3 日快遞了 16000 個防疫一次性口罩贈予香港寧波同鄉會，支

援我會鄉親的抗疫防疫。真正詮釋了互幫互助、相互扶持的寧波幫精神。

會務活動方面，雖然疫情影響較大，但是本會的各項事務並沒有完全停頓。一年一度的第三屆世界『寧波幫·幫寧波』發展大會，於 2020 年 10 月 26-27 日在寧波舉行。今年大會的主題為『追本溯源思甬地·三江相匯五洲通』。鑑於新冠肺炎疫情關係，今年大會的規模大幅度縮小，但是香港寧波同鄉會仍然選派了幾位鄉長代表參加。此外，香港寧波同鄉會全力擁護支持中央訂立港區國安法，積極參與浙聯會發起的街頭宣傳和簽名活動，讓市民深入了解國安法。在今年中秋和國慶佳節，寧波同鄉會義工還給香港市民送上了中秋燈籠和防疫口罩，在疫情中送上祝福。同時，借疫情期間本會 801 會議室進行了大裝修，可容納人數增加一倍至 60 位並加裝視頻會議設備。

會屬兩校方面，自李達三博士設立頒發『李達三葉耀珍伉儷李本俊獎學金』，同鄉會集資設立頒發『香港本地大學獎學金』以來，會屬兩校學生成績明顯提升，每年考入香港著名大學的學生人數逐年遞增。寧波公學今年畢業生，在第 9 屆中學文憑考試中表現良好，14 科報考科目的及格率全部高於全港平均水平。寧波第二中學今年共接獲 654 份小六學生申請下年度中一學位，平均 16 位申請者競爭 1 個學位，其中跨區報

考的也不少，反應社會各界對會屬兩校各方面努力的認同和支持。

新年伊始，萬象更新。在這辭舊迎新、繼往開來的時刻，我們為已經取得的成果感到歡欣鼓舞，也對未來良好的發展態勢與廣闊前景充滿信心。回顧過去，我們取得的每個成績和進步都是全體在港寧波人共同努力的成果，尤其深深得益於我們香港寧波同鄉會『團結鄉親、守望相助，立足香港、胸懷祖國』的精神宗旨。這種薪火相傳、歷久彌新的精神力量，鼓舞和激勵著全體在港寧波人時刻發奮圖強、拼搏進取、志存高遠、追求卓越，造就了一個又一個的嶄新豐碑！

在 2021 年，我們將一如既往地大力發展寧波籍會員，尤其是年輕新會員。我們將繼續支持會屬兩校的發展，致力於提升教育水準及學校的聲譽。同時，我們會充分發揮自身特殊的橋樑紐帶作用，促進甬港兩地的交往，支持家鄉的經濟建設；並努力加強本會與兄弟友會，包括海外寧波同鄉會的交往，增進友誼、加強合作。

雄關漫道真如鐵，而今邁步從頭越。新的一年開啟新的希望，新的歷程承載新的夢想。讓我們繼續團結一心，同心同德，在新的一年譜寫香港寧波同鄉會的新篇章！

人文慈善



本期人文慈善版塊主要介紹本會30位鄉長捐資30.45萬港幣支援家鄉寧波抗擊新冠肺炎疫情；本會名譽會長高靜芝鄉長榮獲香港嶺南大學榮譽博士榮銜；寧波市榮譽市民榮譽館試運行等。充分彰顯本會鄉長愛國、愛港、愛鄉的崇高思想，為祖國富強、民族振興、香港繁榮穩定和家鄉現代化建設作貢獻的高尚情操。

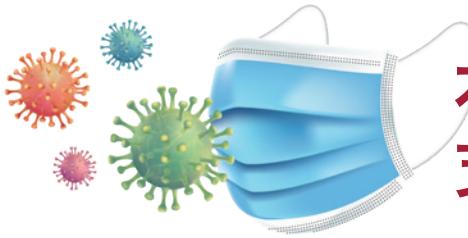


編委
許建華



編委
戴偉民





本會30位鄉長募集捐資30.45萬 支援家鄉寧波抗擊新冠肺炎疫情

2020年2月，新型冠狀病毒疫情在武漢爆發並蔓延至全國各地，祖國各地面臨著嚴峻的考驗，各地相繼出現了不同程度醫療物資嚴重短缺等問題。為了抗擊新冠肺炎疫情，寧波市委統戰部也發出了『大愛甬城、共抗疫情』倡議。為了響應祖國和家鄉號召，發揚中華民族『一方有難、八方支援』的優良傳統，堅決遏止疫情蔓延勢頭，支持家鄉人民全面打贏抗疫防控阻擊戰和保衛戰，本會向全體理監事鄉長及會員發出了緊急呼籲，要求大家伸出援手，奉獻愛心，捐款抗疫，為寧波家鄉人民抗擊疫情作出

貢獻。在本會會長李本俊先生的帶領下，本會眾多鄉長紛紛捐款，奉獻愛心。截至5月底，本會30位鄉長共捐資30.45萬元港幣，支援家鄉寧波抗擊新冠肺炎疫情。

參加捐資的鄉長有會長李本俊先生捐資10萬港幣；名譽顧問施永青先生捐資3萬港幣；永遠名譽會長趙亨文先生、會員俞家琛先生各捐資2萬港幣；名譽顧問包文駿先生，監事長沃心田先生，副會長商學鳴先生、鄒星培先生、金維明先生、方商蕾蕾女士、蒙王蓓芬女士、包惠明女士、楊琪女士各捐資1萬

港幣；常務理事李志剛先生捐資8千港幣；副會長顧東華先生捐資5千港幣；常務理事柯瓊浩女士、陸衛光先生各捐資3千港幣；理事楊善灝先生捐資2千5百港幣；副會長鄒漢章先生、應炳因女士，名譽顧問鄭仲河先生，副監事長林光宇先生，常務理事王清先生、包鴻勛先生，理事黃澤雁先生、陸嘉琳女士、余菁女士、徐嘉琦女士、徐敏女士各捐資2千港幣；常務理事鄭肇銘先生捐資1千港幣，合計共捐資30.45萬港幣。充分彰顯本會眾多鄉長愛國愛鄉的崇高思想和大愛無疆、情繫桑梓的高尚情操。

中共宁波市委统一战线工作部

“大爱甬城 共抗疫情”

---致全市统一战线组织和成员的倡议书

疫情无情人有情，众人拾柴火焰高。履行社会责任历来是统一战线的优良传统，“扶危济困”是统战人士的责任情怀。为遏制新型冠状病毒感染的肺炎疫情蔓延势头，我们倡议：全市各级统一战线组织和成员捐款捐物、奉献爱心，为全力打赢疫情防控“阻击战”做出统战应有的贡献。

我们坚信，在市委、市政府的正确领导下，在社会各界人士的关心支持下，团结一致，众志成城，携手共进，一定能够战胜疫情，迎来更加美好的明天！

衷心感谢您的积极参与与贡献！

附：宁波市关于防控新型冠状病毒感染的肺炎疫情接受社会捐赠的公告

中共宁波市委统一战线工作部
2020年1月28日

注：请捐款捐物者备注“宁波统战”字样。

捐款者名單

| | | |
|-----------------|--------|--------------|
| 李本俊 | 會長 | HK\$ 100,000 |
| 施永青 | 名譽顧問 | HK\$ 30,000 |
| 趙亨文 | 永遠名譽會長 | HK\$ 20,000 |
| 俞家琛 | 基本會員 | HK\$ 20,000 |
| 包文駿 | 名譽顧問 | HK\$ 10,000 |
| 沃心田 | 監事長 | HK\$ 10,000 |
| 商學鳴 | 副會長 | HK\$ 10,000 |
| 鄒星培 | 副會長 | HK\$ 10,000 |
| 金維明 | 副會長 | HK\$ 10,000 |
| 方商蕾蕾 | 副會長 | HK\$ 10,000 |
| 蒙王蓓芬 | 副會長 | HK\$ 10,000 |
| 包惠明 | 副會長 | HK\$ 10,000 |
| 楊琪 | 副會長 | HK\$ 10,000 |
| 李志剛 | 常務理事 | HK\$ 8,000 |
| 顧東華 | 副會長 | HK\$ 5,000 |
| 柯瓊浩 | 常務理事 | HK\$ 3,000 |
| 陸衛光 | 常務理事 | HK\$ 3,000 |
| 楊善灝 | 理事 | HK\$ 2,500 |
| 鄒漢章 | 副會長 | HK\$ 2,000 |
| 應炳因 | 副會長 | HK\$ 2,000 |
| 鄭仲河 | 名譽顧問 | HK\$ 2,000 |
| 林光宇 | 副監事長 | HK\$ 2,000 |
| 王清 | 常務理事 | HK\$ 2,000 |
| 包鴻勛 | 常務理事 | HK\$ 2,000 |
| 黃澤雁 | 理事 | HK\$ 2,000 |
| 陸嘉琳 | 理事 | HK\$ 2,000 |
| 余菁 | 理事 | HK\$ 2,000 |
| 徐嘉琦 | 理事 | HK\$ 2,000 |
| 徐敏 | 理事 | HK\$ 2,000 |
| 鄭肇銘 | 常務理事 | HK\$ 1,000 |
| 共計 HK\$ 304,500 | | |



本會名譽會長高靜芝女士榮獲 香港嶺南大學榮譽博士

2020年6月17日，香港嶺南大學舉行『榮譽博士與榮譽院士頒授典禮』，授予本會名譽會長高靜芝女士等七位傑出人士2019/20年度榮譽博士學位及榮譽院士銜，以表彰她們在其專業領域的卓越成就和造福社會的重要貢獻。

高靜芝女士愛國愛港，多年來致力於香港公共政策、大學管治及慈善事業等社會服務，尤其是在促進香港婦女權益及提高女性地位。她曾任香港婦女事務委員會主席、香港中央政策組

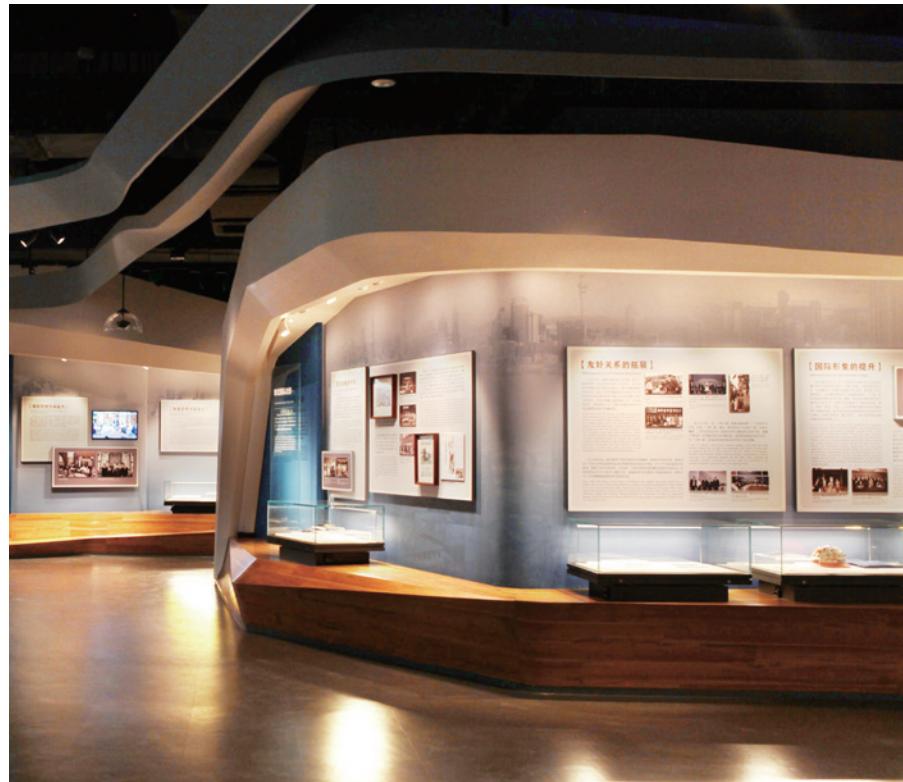
成員、香港財務匯報局創局主席，以及香港嶺南大學校董會副主席等多項重要公職；也是香港人力資源管理專才，她大學畢業後憑著多年於大型機構工作的經驗，對人力資源管理有獨到而深入的認識，並開始積極參與香港公職及社會義務工作。高靜芝女士工作認真負責，備受供職機構肯定，分別榮獲香港嶺南大學、香港公開大學、香港演藝學院頒發的榮譽院士和香港演藝學院頒發的榮譽博士名銜，亦先後榮獲香港特區政府頒發金紫荊

星章和銀紫荊星章，並獲委任為太平紳士等。

香港嶺南大學歷史悠久，1888年創建於廣州，後發展成為中國南方著名的大學。解放後，內地高等院校調整，1967年嶺南大學遷至香港。是目前香港政府資助體系內八所高等院校之一，也是具有規模精細、設備齊全、師資優良的香港特色大學。高靜芝女士榮獲香港嶺南大學榮譽博士，充分顯示了她對香港嶺南大學和香港教育事業的卓越貢獻。

寧波市 榮譽市民榮譽館





2020年10月27日，倍愛矚目的寧波市榮譽市民榮譽館經過三年籌建，在第三屆世界“寧波幫、幫寧波”大會召開之際開始試運行。為了鼓勵和表彰對寧波市經濟社會發展、科技進步、對外交流合作、提升寧波國際形象和影響力等方面作出突出貢獻的港澳台同胞、海外僑胞的寧波幫和幫寧波人士，1993年寧波市人大常委會，通過了《寧波市榮譽市民稱號授予辦法》，並於2017年制定了《寧波市榮譽市民條例》。截至目前，已有196位海內外寧波幫和幫寧波人士被授予寧波市榮譽市民稱號。寧波市榮譽市民，是寧波市人民給予為寧波改革開放和經濟社會發展作出突出貢獻的寧波幫和幫寧波人士的最高榮譽。為了弘揚海內外寧波幫和幫寧波人士的愛國愛鄉精神，寧波市政府決定在寧波幫博物館設立『寧波市榮譽市民榮譽館』。

寧波市榮譽市民榮譽館設計以寧波市市花——茶花為理念，茶花“詠芳”寓意榮譽市民為這座城市吐露芬芳、貢獻力量，也蘊含著寧波幫、幫寧波人士特有的人文精神。寧波市榮譽市民榮譽館講述一群人與一座城的故事，展館由前言、事件篇——合力興寧波和人物篇——襄助遍寰宇等組成。



前言

前言以寧波市榮譽市民為展示物件，以講述榮譽市民對寧波城市發展歷程中所作出的突出貢獻為展示亮點，藉以弘揚海內外寧波幫和幫寧波人士的精神情懷。

事件篇 —— 合力興寧波

事件篇以四海交洽、開拓進取、慕義為善三個章節，展示了寧波市榮譽市民從多個領域為寧波城市發展作出的突出貢獻。第一章，四海交洽；寧波鮮明的城市活力、深厚的城市人文，吸引了眾多海內外人士。他們通過多主體、多領域合作，開通了豐富的交流管道，為增強國際友好城市間的交流合作、提升寧波的國際影響力作出了突出貢獻。第二章，開拓進取；經濟全球化為寧波提供了難得的發展機遇。這期間，海內外寧波幫和幫寧波人士或反哺故鄉、或緣繫甬城，成為推動寧波經濟發展、科技創新、文化建設的重要力量。第三章，慕義為善；海內外寧波幫和幫寧波人士用愛心灌溉著寧波這方土地。他們不僅推動了寧波教育、醫療、公益等社會事業的發展，亦引領了向上、向善、向美的社會風尚，為城市精神的培育和弘揚提供了有力支撐。

人物篇 —— 襄助遍寰宇

寧波市榮譽市民遍佈於世界各主要大洲。星光熠熠的榮譽市民是一群奉獻

者與實幹家，他們不僅對促進寧波的經濟繁榮、文化交流、教育發展、醫療完善等，起到了推動作用，還給這座城市留下了奉獻、拼搏、互助的寶貴精神財富。

寧波市榮譽市民榮譽館的設立，對於進一步弘揚寧波幫精神，教育和引導寧波市青少年一代，團結和凝聚廣大

港澳台海外寧波幫和幫寧波人士，高舉愛國主義和社會主義旗幟，為祖國振興、民族富強和祖國家鄉現代化建設作出貢獻具有重要意義。

寧波市榮譽市民榮譽館，一把榮譽市民金鑰匙，為您打開榮譽走進榮譽館：他們為這座城市吐露芬芳、貢獻力量。



寧波幫博物館
NINGBOBANG MUSEUM

感謝函

尊敬的香港寧波同鄉會：

感謝貴會對寧波市榮譽市民榮譽館的關心和支持，並向我們提供諸多幫助，在此，謹致誠摯謝意！

目前，寧波市榮譽市民榮譽館已於寧波幫博物館正式試運行，或將擇期舉行相關儀式。現附上展廳相關影像，以供賞覽，恭候蒞臨。

地址：中國浙江省寧波市鎮海區思源路 255 號 寧波幫博物館

開館時間：周二至周日 9:00-17:00

聯絡電話：86-574-56800600

敬頌

時祺！

寧波幫博物館

2020 年 10 月

會務活動



自年初爆發新冠肺炎疫情開始，本會大部份會務活動相繼暫停。今期會務活動版塊，除了介紹疫情爆發前，本會赴深圳出席『2020年寧波海外聯誼會迎春團拜會』，以及因疫情改期至10月底舉行的『會員周年大會』外，特地邀請了本會常務理事陸衛光醫生撰文，為大家講解疫情下的預防措施，到底應如何在大流行下適應新常態。



編委
陸毅



編委
黃嘉琪



□出席『2020年寧波海外聯誼會迎春團拜會』的本會鄉長合影



□寧市委統戰部部長胡軍致辭



□香港浙江省同鄉會聯合會永遠名譽會長李德麟致辭

赴深圳出席 『2020年寧波海外聯誼會 迎春團拜會』 (2020-01-04)

2020年1月4日（星期六）中午11:30時，寧波海外聯誼會假深圳君悅大酒店（深圳市羅湖區寶安南路1881號），舉行一年一度的『2020年寧波海外聯誼會迎春團拜會』，寧市委統戰部部長胡軍率團赴深圳出席。本會監事長沃心田夫婦，副會長金維明、樂嘉衍夫婦、鄒漢章、包海東、王明康夫婦、蒙王蓓芬，常務理事王慧飛、陸衛光、侯旦丹，理事徐嘉琦，教育管理委員會總幹事鄧敬池，寧波公學校長許善娟，寧波第二中學校長黃景鴻，本會總幹事陸毅，辦公室文員馬珮莉、黃嘉琪（共20位）應邀代表出席，另有多位鄉長代表其他同鄉聯誼會出席。



□貴賓房嘉賓合影留念



□寧波海外聯誼會假深圳君悅大酒店舉行『2020年寧波海外聯誼會迎春團拜會』



□左起：徐嘉琦、蒙王蓓芬、應炳國、王慧飛、侯旦丹



□左起：陸衛光、黃景鴻、許善娟、鄧敬池



□本會副會長應炳國致辭



□本會的迎春團拜視頻短片獲得『才氣滿滿獎』。

进步奖



□『2020年寧波海外聯誼會迎春團拜會』上頒發多項義工獎

2019冠狀病毒病的 醫學預防

香港寧波同鄉會常務理事
陸衛光醫生

2019冠狀病毒病（COVID-19）是由一種全新的病毒 SARS-CoV-2（新冠肺炎病毒）引起的病毒性疾病，整個人群對新冠肺炎病毒沒有免疫力，因此所有人都可以受到感染。新冠肺炎病毒是通過飛沫傳播，或接觸受污染的環境、物件傳播，病毒可以在物品或環境存活數小時至數天。預防的原理很簡單：口罩、面罩保護，保持社交距離和維持手部與環境衛生。

在2020年至今為止，我們面對 COVID-19 的時間已超過10個月，全球已確診的病例也超過5700萬，死亡人數超過130萬，即使在發達國家，醫療系統也不堪負荷，對香港乃至全球的商業和經濟都產生重大影響。我們每個人或多或少都應該對如何預防 COVID-19 流行病有所認識，香港感染率偏低，顯示香港的政策和方法似乎運作良好。截至2020年11月15日，確診病例為5459人（佔人口0.07%），遠低於英國的1.98%，香港的死亡人數為1.44 / 100,000人口（英國為3.8）。低感染率可能是由於公眾普遍採用口罩保護和公眾的依從性所致。但是，從某些群組感染個案的活動和企業經營者要求重開經濟來看，顯然疾病控制的“成功”更多地是出於對傳染病的恐懼，而不是真正了解疾病預防的重要性。當疾病再次活躍時，感染人數將會上升。

事實上如何有效地把這些預防原理應用於每個人的日常生活、行業或其他活動中，並不簡單，且很容易被忽略，每個人需要知道如何做好風險評估，並了解疾病傳播在社區中實際上是如何發生的。當前大流行的時候，任何人如沒有仔細採取預防措施，都可能被感染並且具傳染性，如我們仍然以平時正常生活的心態生活，會導致流行病難以控制的局面。

在多國高發病率情況下，來港、回港的旅客均有感染 COVID-19 的風險，雖然在酒店隔離，但仍會照常與家人和朋友見面，即使沒有明確的規定禁止，但顯然是不應這樣做。

在大流行期間，有上百位賓客的宴會或大型團體活動如跳舞仍如常舉辦，表明要麼不理解預防的原理，要麼忽略預防的原理，或在規則中嘗試找灰色區域、法律漏洞，存僥倖心理。亦有住宿度假群組，確診者接觸逾30人，表明誰被感染可能都難以預測的。有些人感到不適出現輕微症狀，仍然保持繁忙的日程，在傳染期出入不同的公共場所，帶病參加人多的聚會及打邊爐等等，使病毒一直在社區中傳播並不斷擴散，而沒有真正中斷傳播鏈。



自從 COVID-19 在香港出現，病毒一直在社區中傳播。當中並非所有感染者都會得到診斷檢測，我們只是看到冰山一角的感染群組。而個案數字低甚至沒有病例並不代表社區中沒有病毒流傳，許多人即使有徵狀，也沒有進行檢測，何況是無徵狀感染者。因此公眾看不到病毒正在傳播，所以社區裡總是有被感染的個案在其中。

最近幼稚園、小學爆發上呼吸道疾病，並持續爆發數星期，涉及數以百計學校和學生，標誌這些疾病在學校中的傳播有多容易，政府與學校必須緊密合作，快速反應，否則可能帶來悲劇。

疫情爆發至今，許多公眾只跟隨法規抗疫，而不是出於主動性預防疫症。如果政府沒有規定，即使預防原則很簡單，易於理解和可行，也有人不深思而違反預防流行病的原則。大眾都希望盡快回復正常生活和商業活動，希望病毒早日消失，但這種期望是不現實的。在當前大流行形勢下，應該把疾病控制作為第一要務，使用現有資源，改變日常生活和常規。實際上，我們正在與病毒作戰。大家必須制定新的生活準則和業務目標。

政府必須表現出決心和果斷，快速反應，制定政策，清晰目標並進行有效溝通，政府需要確保每個人都理解預防原則，而不是僅僅是遵守規則。政府必須及早（目標發病當天）鑒

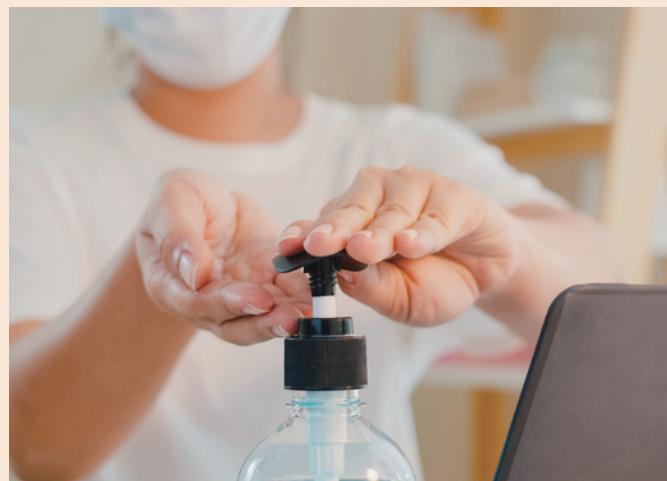


定感染病例，對每一個案進行隔離和治療，並進行個案追蹤以防止進一步蔓延。每個市民都有責任，必須運用民間智慧將預防原則應用到日常生活中。根據 1918 年流感大流行的經驗，今年的冬季將是更大的病毒傳播風險。我們必須學習預防原則，並研究在未來幾個月中如何實現預防。

根據住院病人病歷經驗，有病人在徵狀出現後數天至一周才確診。他們在傳染期間仍保持人際交往，並非生病臥床，使疾病繼續傳播，對公眾有危險。所以在大流行期間，當徵狀出現時，無論徵狀多麼輕微，每個人都必須立即進行檢測。政府在大流行期間應便利市民在社區進行檢測，容易在社區（如商場、社區中心）取得標本瓶子並提交標本，並且必須嚴格監控實驗室水平及測試的準確性，應在當天或 24 小時內知道測試結果，令衛生部門迅速採取行動控制疾病。

抗疫不是個人利益或政治理念，是關乎生命與病毒之戰。抗疫應該像軍事行動，目標明確、果斷和快速，所有人一致行動。抗疫是每個人持續抵禦病毒，如果抗了 99 天，第 100 天感染了病毒，仍然是失敗。因此，每位市民都需要了解如何評估風險，要經常採取預防措施，不要鬆懈。

基本上，SARS CoV-2 病毒會導致像流感一樣的疾病，儘管大多數（80%）感染是輕微的，但某些感染者可能會惡化為嚴重的疾病，呼吸衰竭和其他併發症，但沒人可以準確預測誰會患上更嚴重的疾病。由於我們所有人都可以受感染，並且有可能經歷嚴重的臨床病情，目前有 108 名市民因新冠疾



病去世，當中許多人是社區長者。因此最好的選擇仍然是不被感染，特別是對於老年人，仍然是一個主要策略。

大流行時期的新常態

發燒、喉嚨痛、咳嗽、疲勞、失去味覺或嗅覺、皮疹，任何一種均可能是 COVID 感染。如感覺身體不適或與平常不同，不要對拒絕聚會感到不好意思，應立即自我隔離，並盡快就醫及進行測試，以保護家人。

大流行時期的新禮節

改變接觸方法，保持社交距離，而不是社交孤立。最安全的做法，是面對面的接觸減到最少，更多利用新科技、電子通訊技術及設備。這包括年輕人和老年人，因為年輕人可能將疾病帶回家感染年老家人。如需會面，限制接觸人數和時間。

改變生活方式

可到戶外鍛煉身體，而不是室內坐下來聊天。較小的飛沫（氣溶膠）可以在空氣中停留一段時間，尤其是在沒有通風的情況下。因此，避免逗留在通風不良的地方。在室外（通風較多的地方）病毒傳播風險要少得多。戶外活動仍需避免人多的地方，因運動時會增加呼吸量，如有感染者，病毒風險和傳播範圍更大。

改變聚餐方式

不論中式、西式，盡量每人用個別菜盤。縮短進食時間，交談時戴上口罩，保持人與人空間。相距不到 2 米時，雙方都戴上口罩可以顯著地減少飛沫量。即使戴口罩也不要接觸太多人，保護您的家人，避免將病毒帶回家，導致全家人共同感染，整個家庭被感染並不罕見。

冠狀病毒可在室內存活超過 24 小時。您可以通過觸摸被污染的表面感染病毒。經常潔手，定期用肥皂和水洗手，或使用酒精搓手液（提防皮膚乾燥），減少被傳染的風險。經常清潔和消毒環境，保持家居及社區清潔。除金屬外的大多數物品都可使用 0.1% 的漂白水進行消毒，金屬物品可用 70% 的酒精消毒。社區互助，志願者團體可以建立社交網絡以支援需要幫助的人，使他們減少感染風險。

現階段，我們對於新冠肺炎病毒，仍然有許多未知：

- 一． 感染後的免疫力會持續多長時間，目前抗體在幾個月後就下降了
- 二． 如果再次感染新冠肺炎病毒，病情會更嚴重嗎
- 三． 疫苗在不同的年齡組別所產生免疫力的程度及時效性
- 四． 疫苗的副作用

我們包括政府都不可鬆懈自滿，採取更積極及果斷的態度和行動，參與疾病控制。如果每個人都了解風險並採取預防措施，控制社區的傳播，封城則變得不必要，教育如常繼續，儘管經濟不如往常活躍，仍可繼續保持一定的經濟活動。疾病控制如要有效，需要每位市民參與，一直遵守預防措施。如果其中有人違反預防措施，那就浪費所有人的精力。在大流行時期，需要一個新的常態，以渡過這個艱難的時期，不要期望生活會立即回復正常。展望新冠病毒不會消失，將是風土病，我們都應做好長期準備！



疫情下的2020年 會員周年大會及理監事例會 (2020-10-27)

本會一年一度的『會員周年大會』於每年4月底舉行，今年由於爆發新冠肺炎疫情，經理監事會議議決通過，將今年的『會員周年大會』改期至2020年10月27日（星期二）下午5:00時整，在本會801綜合會議室（香港中環德己立街2-18號業豐大廈八樓801室）舉行。大會出席總人數符合會章要求並順利進行。

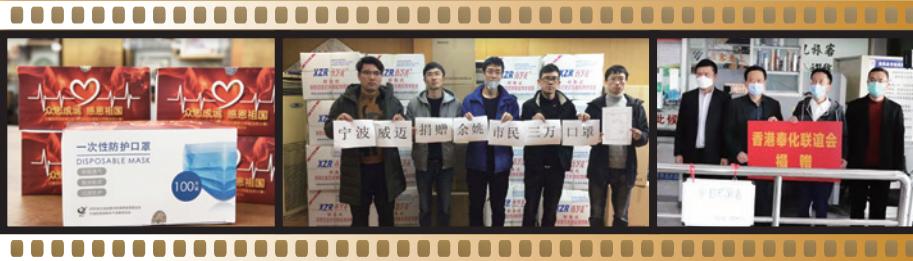
大會由主席李本俊會長主持並致開幕詞；秘書處主委商學鳴副會長作2019至2020年度會務報告；財務部主委鄭肇銘鄉長報告上年度之經審核賬目、理監事會及核數師報告書，供大會審議通過。大會討論並通過：(1) 接納2019至2020年度之會務報告；(2) 接納『班利仕會計師事務所』截至2019年12月31日止，經審核賬目、年度理監事會報告書及審核財務報表；(3) 接納續聘『班利仕會計師事務所』為本會2020年度之核數師，並授權理監事會釐定其酬金；(4) 是次大會無臨時動議。

為了與時俱進，方便日後以視像方式舉行各類會議，由秘書處提議並經會長同意，日前本會委託通利琴行安裝了一套視像會議設備。在此，要特別感謝本會副會長李敬天鄉長，不但及時安排專業人士報價安裝，更給予折扣優惠價。

受新冠肺炎疫情影響，2020年理監事例會聚餐，僅舉行了四次，1月、6月、9月、10月份。



鄉情鄉誼



今年年初，新冠肺炎疫情在內地爆發，國內抗疫物資變得短缺。寧波在港鄉賢發揮『寧波幫』愛國、愛鄉精神，各友會積極為家鄉捐款捐物，支援家鄉寧波抗擊新冠肺炎疫情；隨著內地疫情受控，香港因海外輸入病例在社區擴散，受感染人數卻不斷飆升，市面上口罩變得供不應求，寧波市委統戰部得知後，第一時間快遞了防疫一次性口罩贈予本會，支援在港鄉親抗疫防疫。真正詮釋了互幫互助、相互扶持的寧波幫精神。



編委
應炳因



編委
王慧飛



寧波市委統戰部快遞贈送16,000個防疫口罩來港 支援旅港寧波鄉親及會屬兩校抗疫防疫



2020年3月下旬，中國內地疫情開始受控、城區解封，寧波地區開始復工復產。但是，香港因海外輸入病例在社區擴散，受感染人數卻不斷飆升。中華民族的優良傳統『一方有難、八方支援』。4月3日，寧波市委統戰部快遞了一批防疫一次性口罩來香港，支援旅港寧波鄉親抗疫防疫。香港寧波同鄉會共收到16,000個口罩，其中12,000個轉贈予會屬兩校師生，其餘4,000個供本會理監事鄉長免費領取。4月7日李本俊會長代表本會全體同仁及兩校師生，致函寧波市委統戰部胡軍部長，表示最衷心地感謝。



香港余姚聯誼會

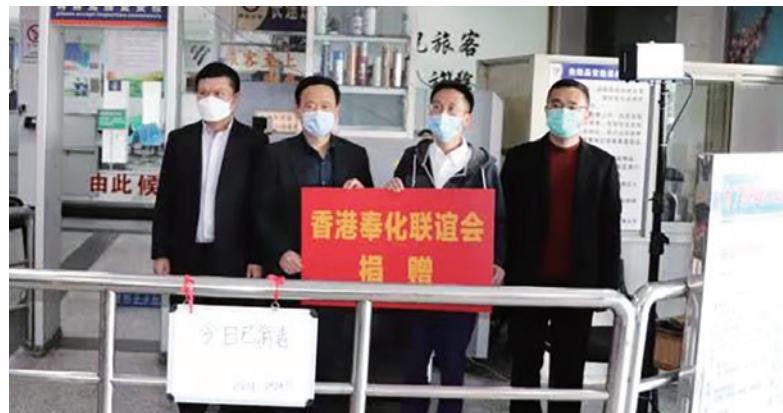
年初，新冠肺炎疫情持續蔓延，家鄉抗疫物資短缺。香港余姚聯誼會得知消息後，第一時間援助家鄉，大家紛紛捐資捐物。香港余姚聯誼會會長邵勇積極幫助家鄉聯繫國外的口罩貨源，秘書長羅潔聯繫寧波威邁安全科技有限公司捐贈30000個KN95口罩以及護目鏡、防毒面具給余姚市政府，支持統戰部、多個街道辦和相關企業抗疫防疫；名譽會長王駿教授捐贈120萬（包含現金80萬及其他相關物資40萬）；副會長徐祖力捐款5500元，並且參與支援湖北隨州，購買物資等工作，籌集善款共計人民幣72197.48元和港幣14700元；常務副會長曹文波委託朋友鄭列艇從日本購買5330個口罩捐贈余姚市紅十字會；會員阮如江捐了4000個KN95口罩給臨山鎮政府；會員余立群和俞宗翹夫婦捐贈100套防護服給余姚市紅十字會。本會還有很多會員參與海外緊急物資採購、聯絡重要醫療資源對接、發文發帖等工作。





香港慈溪聯誼會

在這場沒有硝煙的戰“疫”中，防疫形勢嚴峻、防物資極缺。1月29日，慈溪市防控辦發佈接受社會捐贈款物公告，香港慈溪聯誼會得知消息後，在港鄉賢紛紛伸出援助之手，踴躍捐贈款物，馳援抗疫一線。截至11月19日，香港慈溪聯誼會共籌得捐款人民幣53,366元。本會鄉賢踴躍募集資金，採購海內外物資，關心關愛防疫一線，支援企業復工複產。守望相助，眾志成城，用實際行動表達共同抗擊疫情的堅定決心，彰顯了“疫情無情，人間有愛”的大愛和擔當！



2020年2月24日上午，由香港奉化聯誼會捐贈的紅外人體表面溫度快速篩查儀在奉化汽車站投入使用。篩查儀可遠距離快速測量人體溫度，投入使用後大大提高了旅客通行效率。

下午2時25分，在奉化汽車站看到，當旅客進站經過儀器前方時，儀器會自動搜索人體可測量點並快速測出體溫。工作人員表示，之前需靠近旅客手工測量，上午設備投入使用

香港奉化聯誼會

後，測量速度快了許多，效率大大提高。

新冠肺炎疫情爆發後，香港奉化聯誼會會長張宗琪時刻關注家鄉情況，及時提供幫助。當得知缺少紅外人體表面溫度快速篩查儀後，香港奉化聯誼會會員積極自籌向家鄉捐贈一台紅外人體表面溫度快速篩查儀，價值73,000元。2月24上午，設備送達奉化汽車站，經調試後在汽車站正式投入使用。盡顯寧波人心繫家鄉的情懷。



2月20日上午，香港寧海同鄉會助力寧海縣小微企業復工復產測溫槍捐贈儀式在寧海縣黨外人士服務中心舉行。寧海縣委常委、統戰部部長婁黛敏出席捐贈儀式並頒發捐贈證書。

香港寧海同鄉會成立於2011年，由一群旅居在香港的熱心家鄉建設、關心寧海在港同鄉福祉的鄉賢組成，旨在聯絡聯誼，促進交流合作。在疫情防控和復工的關鍵時期，香港寧海同鄉會會長戴偉民得知家鄉很多小微企業復工防疫缺少測溫槍，在他的倡議下，同鄉會成員紛紛捐款，並通過各種途徑找尋貨源，最終在印度搶購了220支測溫槍。捐贈儀式

上，香港寧海同鄉會秘書長陳高翔代表同鄉會參加活動，將這批測溫槍按需要分配給了全縣18個鄉鎮街道，助力寧海縣小微企業順利復工復產。

這只是香港寧海同鄉會助力家鄉抗疫的其中一項活動。在此次疫情期間，香港寧海同鄉會還有很多鄉賢以個人名義捐贈了醫用口罩、兒童口罩、額溫槍等抗疫物資和資金。

香港寧海同鄉會



香港象山聯誼會



2020年初新冠肺炎疫情在內地爆發，香港象山聯誼會第一時間向家鄉象山縣捐贈醫用口罩、掌上型溫度計等防疫物資合計人民幣50,000元，並發動會員捐贈善款人民幣85,300元，其中會長李志剛捐款人民幣50,000元。

3月份，香港大埔區漁民合作社在自身醫療物資緊張的情況下，由太平紳士陳灶良先生牽頭，克服困難，籌集了2500個口罩支援象山縣疫情防控。香港大埔區漁民合作社社長蘇志強先生說：「口罩數量不多，代表了大埔漁民對象山人民的一片情誼。」

4月份，香港象山聯誼會收到象山縣僑辦捐贈的20000個口罩，第一時間回贈香港大埔區漁民合作社10000個口罩，並捐贈香港佛教聯合會宏明法師1000個口罩，部分則免費發放給香港象山聯誼會義工組和會員。會員收到來自家鄉的口罩倍感親切，紛紛表示感謝。



香港鄞州同鄉會

今年2月新冠肺炎疫情持續蔓延，家鄉寧波疫情也日漸嚴重，這一消息牽動著鄞州在港鄉賢的心，大家紛紛捐資捐物，積極協助家鄉採購疫情防控應急物資。大家盡微薄之力先後為家鄉捐資港幣58,000元、人民幣35,000元及口罩10000個，為家鄉送上了愛心，愛心捐獻助力家鄉抗疫。



寧波海曙（香港）聯誼會

為避免防疫一線人員在夜晚執勤的時候凍傷、感冒，寧波海曙（香港）聯誼會在海曙區僑聯的引導下，積極發揮內外一心、同心抗疫的力量，向海曙區紅十字會捐贈取暖器519個（折合人民幣77,850元）。本次捐贈實現了全海曙各鄉鎮街道卡口取暖全覆蓋，為一線執勤人員送去溫暖，提振打贏疫情防控阻擊戰的信心。此外，寧波海曙（香港）聯誼會還有很多鄉賢以個人名義捐贈了抗疫物資和資金。





香港鎮海青年聯誼會

在 2020年初，國內爆發了百年不遇的新冠肺炎疫情。傳染速度之快，染病人數之多是大家始料未及的，隨著發病人數急劇增加，國內抗疫物資變得極為短缺。有見及此香港鎮海青年聯誼會立即呼籲會員為家鄉捐款捐物，協助家鄉對抗新冠疫情。在1月底疫情爆發時期，香港口罩也極為短缺、極難採購。會員利用海外管道，在歐洲、美國、日本等地尋找親友幫助，最終成功購得3360個口罩，並快遞寄回家鄉。常務理事俞家琛在1月底已率先為家鄉捐款，因疫情持續爆發並未受控，又在2月中再次捐款。很多會員不但自己捐款，還發動身邊的親朋好友共同捐款支持家鄉，希望可以幫家鄉盡快戰勝疫情，復工復產，恢復正常生活。由今年1月份開始，香港鎮海青年聯誼會共籌得捐款人民幣244,219元、港幣23,000元、口罩3360個。為協助家鄉抗疫略盡綿力，體現了血濃於水的真摯情感。



香港北侖青年聯誼會

『 青 山一道同風雨，明月何曾是兩鄉』。年初，一場突如其來的疫情席捲中華大地，香港北侖青年聯誼會的同胞們心繫祖國、發揮凝聚力，本着『一方有難、八方支援』的精神，紛紛捐款捐物，跨越千山萬水及時送往北侖，助北侖攜手並肩防疫抗疫。

全國上下齊心合力、香港北侖眾志成城。香港北侖青年聯誼會由一群旅居在香港的熱心家鄉建設、關心北侖在港同鄉福祉的鄉賢組成，旨在聯絡聯誼，促進交流合作。在北侖區委統戰部發出倡議書後，在香港的鄉賢們紛紛捐款捐物，並通過各種途徑找尋口罩、額溫槍等抗疫物資，支持家鄉防疫抗疫和復工復產。據統計各類捐助累計折合人民幣55.2萬元（現金37萬，物資18.2萬）。



薪火相傳



2020年，全世界受新冠肺炎的侵襲，各地經濟民生帶來了巨大的損害，並且在多方面改變了人們的工作和生活習慣。疫情下，本會青年部並沒有停下來，多次組織成員上街派發防疫用品，向市民宣傳推廣政府頒布的有關防疫措施；疫情令香港經濟大受打擊，中央政府主動為港人北上發展提供各種便利優惠待遇，青年部亦積極配合政府號召為回鄉創業的鄉親提供諮詢服務。機會始終會為有準備者敞開大門，寧波幫的年青一代要加油努力。



編委
包海東



編委
陳蔣輝



自強不息，明天更精彩

2020年是非常特殊的一年，全世界受新冠病毒的侵襲，給經濟民生帶來了巨大的損害。同時由於防疫的需求，各國各地區被迫封關使商旅和貿易大受衝擊，並且在多方面改變了人們的工作和生活習慣。

病毒無情人有情，在年初內地突然爆發的疫情面前，本會各位鄉親在會長的帶領下積極向家鄉寧波捐款捐物，特別是得知家鄉缺少防疫的醫療物資後，在香港也短缺的情況下，利用一切關係向全世界搜購抗疫防疫醫護用品，無償提供給家鄉人民，為及早控制疫情發揮了重要作用。本會青年部還積極回應香港政府發出的防疫措施，向各會員和市民推廣宣傳，鼓勵本會及各友會的青年朋友利用香港得天獨厚的郊野公園優良環境，根據限聚令人數組織鄉親們小範圍多批次的登山和遠足，既增強了體魄又可欣賞美麗的香港。本會青年會員還積極回應寧波義工團的號召，上街宣傳香港

政府為抗疫防疫穩定香港經濟而頒布的各項有效措施，向市民派發口罩等防疫物資，發揮獅子山精神。

疫情的防控是前所未有的難題，誰能控制誰就是強者，放眼世界也只有我們中國才是真正強者。這一切都是賴於我們偉大的黨和政府的英明領導以及高文明、高素質和高度自律的人民積極配合。在疫情爆發初期我國果斷採取隔離措施，傾全國之力向受感染者提供免費治療，使疫情很快被遏止，並且邊防疫邊強力推出復工復產的政策，使國民經濟迅速恢復，同時更想方設法讓在海外飽受病毒威脅的華僑華人和留學生儘快回到安全的祖國懷抱。也給目前尚在疫情籠罩下而顯得束手無策的各國政府上了寶貴的一課。祖國的繁榮穩定為香港提供了強而有力的保障，隨著香港疫情一波又一波的爆發，遲遲都未能開關和祖國相通相融，經過反修例事件嚴重打擊的香港經濟再也無法抵抗了，裁員

倒閉紛紛而來，香港青年人失業率居高不下。由此中央政府主動為港人北上發展提供各種便利優惠待遇，本會也積極配合政府號召為回鄉創業的鄉親提供諮詢服務，由本會青年部任芸萱理事發起設立的“浙江隔離”微信群，聯絡了寧波市外事辦和商務局向超過100位的鄉親提供了各種有用資訊和說明。經過疫情的洗禮，使人們認識到健康的寶貴和運動的重要，本會青年部張國棟理事在寧波開辦的舞蹈工作室和香港鎮海青年會方力副會長在寧波開的健身中心生意十分紅火，融入國家發展成了香港的出路和振興的機會。

2020年即將結束，能留下來的都是強者，目前我國的疫苗已經成功研發並投入使用，機會處處的神州大地始終為有準備者敞開著大門，年輕的朋友們加油努力吧！用激情和信心放手迎接美好的2021年。



寧波公學



非常欣賞編委以疫情作為今期寧波人的主題，讓大家重溫在變幻不定的疫情下的足跡，重現師生攜手應變的歷程。浮光掠影未能盡抒疫中歷程，謹以文字記載之。

- 2020 年 1 月至 11 月，疫情期間的校務活動
- 2020 年增值報告
- 2020 年獲各大院校錄取並獲獎學生名單



校董會主席
李達三



校監
范久祥



校長
許善娟

校董 李本俊 朱嘉楨 金維明 顧東華 鄭肇銘 商薈薈（替代校董）

獨立校董 車弘健

我們致力為孩子提供優質的全人教育
歡迎瀏覽本校網頁 <http://www.npc.edu.hk>，體會寧波公學的校園生活

2020年1月至11月，疫情期間的校務活動



停課期間 (2020年2月3日至2020年5月26)

原定2月2日結束的農曆年假期因疫情不斷延長，教育局在不同階段發出停課通知



第一階段：教育局宣佈延長農曆年假至3月1日

第二階段：教育局宣佈延長農曆年假至3月15日

第三階段：教育局宣佈不早於4月20日復課

第四階段 I：中學文憑試 DSE 延後至4月24日開考，中一至中五未能於4月20日復課

第四階段 II：教育局宣佈盡量安排完成DSE後，即5月27日復課

行政工作

停課期間共舉行14次行政小組會議（因應不同階段的停課，學校行政小組需不斷開會規劃、統籌以更新各項教學及防疫安排）

舉行4次全體教師會議

- 3月30日至4月3日：進行教師Zoom培訓工作坊
- 4月6日至4月7日：進行Google Classroom培訓工作坊
- 4月27日至5月5日：學校作為DSE試場，老師擔任監考工作



教學活動

協助中六學生參加DSE

- 3月初：校內DSE模擬考試改以郵寄試卷及網上形式進行
- 3月18日：派發DSE准考證、應試技巧及DSE考試須知
- 4月17日：派發DSE新准考證、試題練習、電郵升學就業資訊

中一至中五級學生（進行網上教學活動）

- 在四個停課階段，學校分別佈置第1-3期、第4-5期、第6-8期及第9-11期網上學習材料及功課，協助學生在家學習；
- 學校採用Google Drive平台在學校網頁統一發放及收集網上功課；
- 3月至4月期間，部份老師利用錄影進行網上異步教學，並利用Google Form及Google Classroom進行網上批改功課，亦利用Zoom平台進行網上同步教學；
- 5月開始，學校所有老師全面利用Zoom平台進行網上教學



學校給予學生及老師的IT支援、老師給予學生的關顧支援

學生：

- 學校送出SIM卡及借出iPad予有需要的學生，預備上Zoom課堂；
- 班主任以陽光電話與家長、學生保持聯繫；
- 利用Zoom平台與學生進行視像通訊；以電話督促學生補交功課

老師：

- 學校舉辦網上教學培訓工作坊；
- 學校借出iPad及Apple Pencils予老師作網上功課批閱；
- 學校購買不顯示老師私人電話模式的電訊服務



復課期間 (2020年5月27日至2020年11月30日)

| | |
|---|--|
| 5月27日至7月10日 全港學校於5月27日復課 | <ul style="list-style-type: none"> • 中一至中五級學生回校上課 • 7月9日至7月10日：中一新生註冊 |
| 7月13日至8月19日 全港學校提早於 7月13日開始放暑假 | <ul style="list-style-type: none"> • 7月13日：學生開始放暑假 • 7月22日：DSE 放榜 (網上放榜) • 8月9日：大學聯招放榜 • 7月23日：老師開始放暑假 • 7月27日至8月14日：老師為高中學生於暑假進行網上補課 |
| 2020-21學年準備工作開始 | <ul style="list-style-type: none"> • 8月20日：全體老師 Report Duty |
| 8月31日 | <ul style="list-style-type: none"> • 中一網上家長日 |
| 9月1日 | <ul style="list-style-type: none"> • 全校網上開學日 |
| 9月2日至9月22日 | <ul style="list-style-type: none"> • 全校老師進行網上教學，學生在家進行網上課堂 |
| 9月23日至9月27日 | <ul style="list-style-type: none"> • 中六及中一級恢復面授課堂，實施半天上課 • 中二至中五級則繼續在家進行網上課堂 |
| 9月28日 | <ul style="list-style-type: none"> • 全校恢復面授課堂，繼續維持半天上課 |
| 9月28日至現在 | <ul style="list-style-type: none"> • 全校維持半天上課 • 中六學生上午在校上課，下午在家進行網上課堂 • 復課期間，共舉行17次行政小組會議及6次全體教師會議以規劃統籌各項應變措施 |

疫情中更顯寧波鄉情濃

疫情期間，寧波公學收到寧波同鄉會各方友好，慷慨捐贈物資，幫助學生防疫。謹在此向各位鄉長善長，致以最衷心的感謝（大致以捐贈日期排列）：

- 經范久祥校監及趙亨文先生聯繫安排，香港蘇浙滬同鄉會及浸會大學中醫學院捐贈654個中藥湯包給予學校
- 寧波市委統戰部透過寧波同鄉會捐贈6000個口罩給予學校
- 寧波公學校友會捐贈20000個口罩給予學生
- 同鄉會政協委員：范久祥校監、鄒漢章先生、應炳囡女士、虞壽銘先生、江興浩先生、嚴玉珍女士及姚德明先生，捐贈口罩及酒精搓手液給予學生
- 車弘健校董捐贈5支探溫槍給予學校
- 范久祥校監源源不絕地提供酒精搓手液給予全校教職員，盡顯對員工的體恤關懷
- 范久祥校監推介寧波公學參加香港廠商會免費提供的衛生檢疫測試，測試結果顯示學校的衛生狀況為最佳級別
- 劉如成先生動用『劉浩清教育基金』訂購100部iPad，供學生借用，協助學校發展網上教學
- 金信物流集團有限公司（羅嘉文先生）送贈15000個口罩及24支70% 酒精搓手液給予學校



2020年增值報告

根據2020年的學校增值指數 (School Value-added Information System, SVAIS)，寧波公學核心四科的增值指數達到第9級，最佳五科的增值指數亦達到第9級，個別科目：中文、通識、企業會計與財務概論 (BAFS) 亦達到第9級，學校整體增值表現位列全港最高百分之五。11月6日，車弘健校董代表校董會向表現卓越的科主任及科任老師頒發嘉許信。



2020年獲各大院校錄取並獲獎學生名單

本屆畢業生中，約50% 獲得學士學位課程錄取，以下同學更考獲佳績，獲著名學府錄取：

| 學生姓名 | 獲錄取院校 | 學生姓名 | 獲錄取院校 |
|------|--------|------|--------|
| 陳康瑤 | 香港大學 | 林書銘 | 香港科技大學 |
| 高芷筠 | 香港大學 | 廖芹南 | 香港城市大學 |
| 郭子顯 | 香港大學 | 鄭永康 | 香港城市大學 |
| 馮寶瑩 | 香港大學 | 王芷櫻 | 香港浸會大學 |
| 劉健怡 | 香港大學 | 郭華燊 | 香港浸會大學 |
| 曾建軒 | 香港中文大學 | 丁榮軒 | 香港浸會大學 |
| 梁灝晴 | 香港中文大學 | 朱慧盈 | 香港浸會大學 |
| 梁敏如 | 香港中文大學 | 鍾景陶 | 香港浸會大學 |
| 葉駿靈 | 香港中文大學 | 劉雅柔 | 香港浸會大學 |
| 趙睿愷 | 香港科技大學 | 巫樂馳 | 香港浸會大學 |
| 馮樂堯 | 香港科技大學 | 吳迪 | 香港浸會大學 |

以上入讀香港大學、香港中文大學及香港科技大學的12位同學，可申請『李達三葉耀珍伉儷李本俊獎學金』，每位最高可獲20萬獎學金；以最優成績入讀香港城市大學的同學可榮獲『李達三葉耀珍獎學金』5萬元；另有2位同學榮獲同鄉會設立的『香港本地大學獎學金』，每位最高可獲4萬獎學金。

近年越來越多寧波學生獲頒發獎學金，衷心感謝李達三博士、李本俊會長及同鄉會眾位鄉長成立多項豐厚獎學金，激勵寧波學生追求大學夢，實現大學夢。

寧波第二中學



向寧波同鄉會及法團校董會致意

- 2019-2020 年度的暑期英語營
- 「資優教育基金」
- 「裘式昌獎學基金」
- 寧波第二中學法團校董會 2020-21 年度第一次會議

學生公開試成績

- 2020 年度香港中學文憑考試

第 33 屆頒獎典禮

- 本校於 2020 年 11 月 20 日上午 11 時，在王統元禮堂舉行第 33 屆頒獎典禮

教師獎項

- 本校英文科黎嘉慧老師於本年度香港大學舉辦的「欣賞英語短故事」項目中，獲得「國際傑出電子教學獎」
- 本校外籍老師 Mr. Harry 及黃有生老師於「第 25 屆表揚教師計劃」中，獲得表揚狀

學校活動

- 開放校園
- 家教會特色小食賀中秋
- 國慶升旗禮
- 校園大型消毒



校董會主席
李達三



校監
李宗德



校長
黃景鴻



向寧波同鄉會及法團校董會致意

2019-2020 年度的暑期英語營

感 謝寧波同鄉會繼續支持2019-2020年度的暑期英語營，捐贈\$80000以資助中二及中三的基層學生，利用暑假努力學好英語。本年因疫情關係，課堂改以視像形式進行。



「資優教育基金」

感謝寧波同鄉會於9月29日捐贈\$60000予本校的「資優教育基金」，以資助本校資優的清貧學生，參加大學的付費訓練課程，提升他們的能力。

「裘式昌獎學基金」

感謝本校校董裘寶初先生於9月18日捐贈\$15000予本校「裘式昌獎學金」以獎勵本校學業成績優異的學生。

寧波第二中學法團校董會 2020-21 年度第一次會議

本校法團校董會在10月28日下午舉行本年度第一次法團校董會會議（李本俊校董於新加坡透過視像參與會議），審議學校各項校務、財務報告及預算、學校年度計劃及教職員人事任命等事宜。在此感謝校董會主席李達三博士、校監李宗德博士及各位校董對本校一直以來的支持和鼓勵。



學生公開試成績

感謝香港寧波同鄉會及本校校董會的領導，本校在2020年度香港中學文憑考試中，在師生的共同努力下，共有14個科目取得高於全港的合格成績。當中8科取得100%合格率。而優良率高於全港的科目有7科。感謝李達三博士及寧波同鄉會的慷慨獎學金支持。本年度共有22位同學獲得五大獎學金，其中成績較優異的首14位同學表列如下：

| 姓名 | 成績 | 升讀大學 | 姓名 | 成績 | 升讀大學 |
|-----|--------------------------|--------|-----|------------------------|--------|
| 黃凱童 | 5**, 5*, 5, 5, 4, 4, 4 | 香港大學 | 陳朗謙 | 5*, 5, 5, 4, 4, 4 | 香港中文大學 |
| 陳美華 | 5*, 5*, 5*, 5, 5, 4 | 香港大學 | 陳駿樂 | 5*, 5, 4 | 香港城市大學 |
| 張瑤 | 5*, 5*, 5, 4, 4 | 香港大學 | 梁傑倫 | 5, 5, 5, 5, 5, 4, 4, 4 | 香港中文大學 |
| 植愛嵐 | 5**, 5, 4, 4 | 香港中文大學 | 周莉麗 | 5, 5, 5, 4, 4, 4 | 香港中文大學 |
| 林美璇 | 5*, 5, 4, 4, 4 | 香港大學 | 楊坤銘 | 5, 4, 4, 4, 4 | 香港城市大學 |
| 黃綺曼 | 5**, 5**, 5*, 5, 4, 4, 4 | 香港中文大學 | 林志兆 | 5, 4, 4, 4 | 香港城市大學 |
| 黃恩璇 | 5*, 5, 5, 5, 4, 4 | 香港中文大學 | 李力鉅 | 5, 4, 4, 4 | 香港理工大學 |

10月15日收到教育局的2020年度「中學文憑試學科增值」報告。本校12個可計算科目的增值項目包括有2項9級及5項7級。[最高是9級]



第33屆頒獎典禮



本校於2020年11月20日上午11時，在王統元禮堂舉行第33屆頒獎典禮。很榮幸能邀請 Swanson. Al Limited 主席廖家俊博士，擔任主禮嘉賓向學生致勉辭。廖家俊博士勉勵同學遇到挫折時，不要半途而廢，只要能夠堅持下去，成功的機會便多於一半。廖博士又以美國微軟公司創辦人蓋茨為例，勉勵同學要抱持長遠目標，在實踐過程中不斷審視，這樣成功便非遙不可及。廖博士在分享時，多能透過個人親身體會，將自己由迷惘到尋覓目標的歷程，娓娓道來，令學生深感獲益良多。廖博士藉此勉勵同學們要堅信希望，重視學習，為社會作出貢獻。

校監李宗德博士 GBS 太平紳士，在講辭中與同學分享2020年是充滿挑戰的一年，面對疫情問題，同學要適應新的網上學習模式。但在善用科技的同時，同學們要秉持校訓「恒德弘毅」的精神，用心做正確的事，養成正向積極的態度，懂得關心他人和分辨對錯。面對社會的挑戰，同學要為自己作好準備，培養主動學習的能力；期盼學生不斷努力，在本校 MAPLE 計劃下，成為德才兼備的人，為大眾謀福祉。李宗德博士祝願各位同學要堅毅不屈，為追求和實踐目標全力以赴。

校長黃景鴻先生在致辭時表示，他從校董會主席李達三博士和校監李宗德博士身上學到很多做人處事的道理，包括堅毅勤勉、誠信、良好品格行為、待人處事要用心、貢獻教育等。兩位學校領袖正正能夠體現本校的校訓，是本校的楷模。黃校長對老師和同學們所付出的努力，表示深切讚賞，亦對同學寄以厚望，期盼他們能實踐目標，不忘「寧波第二家」的精神。

接著便是頒發香港寧波同鄉會教育基金獎學金及證書的時刻，當同學們井然有序領取獎學金或證書時，台下的觀眾都報以熱烈的掌聲和應。而當畢業生代表林美璇同學致謝辭時，流露對寧波同鄉會、校董會和母校悉心培育的感激情懷，期望同學們努力奮進，更令全場的氣氛倍添溫馨動人。

另外，為祝賀李達三博士壽辰，全場站立合唱生日歌曲以表敬意，對李達三博士的高風亮節深表讚揚。最後，在該校女聲合唱團獻唱《In My Fantasy》的錄影播放後，寧波第二中學的第33屆頒獎典禮在莊嚴的氣氛下圓滿結束。



教師獎項



本校英文科黎嘉慧老師於本年度香港大學舉辦的「欣賞英語短故事」項目中，獲得「國際傑出電子教學獎」。

本校外籍老師 Mr.Harry 及黃有生老師於 11 月 4 日，由教育局及敬師運動委員會合辦的第 25 屆表揚教師計劃中，獲得表揚狀。

學校活動

開放校園（2020 年 9 月 24 日）



本校於 9 月 24 日上午開放校園，邀請家長到校參觀。學生在操場早會及上課的情況。

家教會特色小食賀中秋 (2020 年 9 月 29 日)



本校家教會於 9 月 29 日小息時間舉辦慶賀中秋佳節活動。同學在有蓋操場品嚐家教會準備的獨立包裝節日食品。

國慶升旗禮（2020 年 10 月 1 日）



本校師生於 10 月 1 日早上出席在禮堂進行的國慶升旗禮。

校園大型消毒（2020 年 10 月 2 日）



本校為加強校園對新型冠狀病毒的預防工作，並提升對師生健康的保障，於 10 月 2 日聘請專業消毒公司為整個校園進行防病毒消毒噴層服務。

家鄉動態



本期家鄉動態，為大家介紹今年10月27日召開的第三屆世界“寧波幫·幫寧波”發展大會，廣大“寧波幫”和幫寧波人士通過線上線下多種方式共襄盛舉、共謀發展；面對突如其來的新冠肺炎疫情，“寧波幫”和幫寧波人士生動詮釋了“四知”寧波精神；積極支援寧波發展，使寧波經濟穩步復蘇向好的勢頭；踴躍助力家鄉抗擊疫情，向世界傳遞攻克疫情、育新機開新局的堅定信心。



編委
鄒建偉





第三屆世界“寧波幫・幫寧波” 發展大會隆重開幕



■香港特別行政區第五任行政長官林鄭月娥通過視頻表示祝賀

“同舟共濟勇向前，合力興甬攀新高！”2020年10月27日，第三屆世界“寧波幫·幫寧波”發展大會隆重開幕。1600多位海內外“寧波幫”和幫寧波人士通過線上線下同步直播方式共話情誼、共謀發展。

十二屆全國政協副主席、中國科學院院士韓啟德，香港特別行政區第五任行政長官林鄭月娥，澳門特別行政區第五任行政長官賀一誠，諾貝爾獎獲得者屠呦呦，中國當代作家馮驥才等通過視頻或信函向大會表示祝賀，並表達了對家鄉的美好願景。一批商界、學界、科技界的“寧波幫”和幫寧波人士在現場或通過視頻作大會發言。另外，26個總投資350億元的專案在現場簽約，『寧聚家園雲平台、“寧波幫·幫寧波”家園』揭幕，全球海聯驛站亮採行動啟動。

中共浙江省委書記、省人大常委會主任袁家軍在批示中說：「在統籌推進疫情防控和經濟社會發展的重要時期，我們舉行第三屆世界“寧波幫·幫寧波”發展大會，廣大“寧波幫”和幫寧波人士通過線上線下多種方式共襄盛舉、共謀發展，向世界展示寧波乃至浙江創新創業的蓬勃活力，向世界傳遞攻克疫情、育新機開新局的堅定信心，很有意義。多年來，廣大“寧波幫”和幫寧

波人士愛國愛鄉、情繫桑梓，積極支援寧波發展，希望繼續發揚優良傳統，敏銳把握發展機遇，與寧波和浙江同向同行、攜手前進。寧波市各級要深入貫徹習近平總書記考察浙江重要講話精神，緊緊圍繞忠實踐行“八八戰略”、奮力打造“重要視窗”的主題，擔當作為、爭先創優，進一步匯聚各方力量、厚植特色優勢、補齊短板弱項、打造硬核實力，努力交出各項事業發展的高分報表，為全國全省大局作出新的更大貢獻。」

浙江省委副書記、省長鄭柵潔在批示中說：「“寧波幫”和幫寧波人士有情懷、有智慧、有魄力，是寧波乃至浙江發展可以倚重的力量之一。感謝大家長期以來對浙江、寧波發展的熱切關心、鼎力相助！歡迎大家參加第三屆世界“寧波幫·幫寧波”發展大會。希望大家大力弘揚“四知”寧波精神，始終堅持知行合一、行必務實，專注用心做事，腳踏實地成事，努力在不同領域建功立業；始終堅持知難而進、行不懈怠，敢當天下勇，敢開頂風船，充分展現危中搶機新風采；始終堅持知書達理、行而優雅，誠信守法，修身立德，積極涵養好品格、傳播正能量；始終堅持知恩圖報、行路思源，主動報效國家、奉獻社會、造福大眾，成為令人欽佩、受人尊敬的優秀人士。」

中共寧波市委副書記、市長裘東耀說：「這屆世界“寧波幫·幫寧波”發展大會意義格外重大，首要目的就是把習近平總書記對寧波的親切關懷、殷切期望傳遞給每一位鄉親、每一位朋友，匯聚起更多幫寧波的智慧力量，為寧波當好浙江建設“重要視窗”模範生提供全方位支援。今年以來，面對突如其來的新冠肺炎疫情，我們堅持一切行動聽指揮，堅定信心、同舟共濟、科學防治、精准施策，以果斷舉措打贏了疫情防控阻擊戰，以系統思維按下了經濟運行“快進鍵”，以模範擔當交出了爭先創優好報表，成功經受住了大戰大考的特殊考驗，譜寫了氣壯山河的戰鬥篇章，有望順利完成“十三五”規劃總體目標，如期高水準全面建成小康社會。在這次艱苦卓絕的抗疫鬥爭中，廣大“寧波幫”和幫寧波人士守望相助、共克時艱，逆風前行、擔當作為，初心不改、紮根寧波，生動詮釋了“四知”寧波精神，匯聚起戰無不勝的強大力量，使寧波在經過風雨洗禮之後變得更加堅強、更有活力。」

裘東耀又指出：「當前，寧波正深入學習貫徹習近平總書記考察浙江、寧波重要講話精神，聚焦當好浙江建設“重要視窗”模範生的使命任務，落實構建新發展格局的具體要求，統籌發展



■ 中共寧波市委副書記、市長裘東耀

和安全兩件大事，謀劃推進硬核產業強市、世界一流強港、高水準創新型城市、制度型開放高地、現代化大都市等建設，力求儘早形成15項重大標誌性成果，交出寧波現代化建設的高分報表。」裘東耀表示，越是困難越見真情，越是艱辛越見精神。只要我們大力弘揚“四知”寧波精神，就一定能夠開好頂風船，如願到達成功的

彼岸。希望廣大“寧波幫”和幫寧波人士多關注寧波發展，多助推寧波前進，多宣傳寧波形象，與我們共同開創寧波更加精彩、更加美好的明天。

寧波經濟增速由負轉正，主要經濟指標延續了穩定復蘇向好的勢頭

前三季度家鄉寧波實現地區生產總值

8762.3億元，同比增長1.9%，比上半年回升2.5個百分點。

工業生產加快恢復。前三季度，家鄉寧波實現規模以上工業增加值2857.3億元，同比增長2.4%，比上半年提高3.4個百分點。其中三季度增長8.7%，比二季度加快0.6個百分點。在35個行業大類中，23個行業增加



■ “寧波幫·幫寧波”家園揭幕儀式



■ 海內外“寧波幫”和幫寧波人士代表

值實現正增長，其中電腦、通信和其他電子設備製造業增長18.3%，汽車製造業增長3.8%，健康產業製造業、高技術製造業、人工智慧產業快速增長，增加值分別增長13.0%、11.8%和10.1%。

「從供給端看，前三季度工業拉動GDP增速回升1.4個百分點，是經濟復蘇向好的主要動力。」據市統計局新聞發言人介紹，寧波工業企業創新投入穩步增長，規模以上工業企業投入研發費用同比增長10.6%，研發費用佔營業收入比重為2.1%，同比提高0.3個百分點。

服務業穩步復蘇，企業信貸支持力度加大。前三季度家鄉寧波實現服務業增加值同比增長3.1%，增速比上半年提高2.1個百分點。其中，金融業、房地產業、營利性服務業、批發零售業分別增長10.2%、3.7%、3.4%和3.1%。到9月末，製造業中長期貸款餘額、普惠小微貸款餘額分別增長70.5%和39.2%。商品貿易穩步回升，批發零售業商品銷售額三季度增幅達9.8%。

固定資產投資延續回升態勢。前三季度，寧波固定資產投資同比增長4.1%，增速比上半年提高0.6個百分點。分領域看，工業投資增長8.5%，基礎設施投資增長7.7%，房地產開發投資增長6.0%。

消費市場逐步回暖。前三季度家鄉寧波社會消費品零售總額降幅比上半年收窄2.0個百分點，升級類商品銷售較快增長。限額以上體育娛樂用品類、文化辦公用品類、智慧家用電器和音像器材零售額分別增長57.4%、30.1%和12.7%。餐飲消費走出低迷狀態，限額以上餐費收入連續三個月保持兩位數增速。

「今年前三季度，寧波經濟運行企穩回升向好，供需關係持續改善，新興動能不斷增強，社會民生保障有力。」市統計局新聞發言人表示，今後家鄉還將堅持新發展理念，在常態化疫情防控中全面落實“六穩”、“六保”任務，努力交出高分報表。

港澳台海外“寧波幫” 蹦躍助力家鄉抗擊疫情

新冠肺炎疫情發生後，港澳台海外“寧波幫”人士熱烈響應市委統戰部發出的“大愛甬城、共抗疫情”倡議書，第一時間伸出援手，千方百計幫助家鄉防抗疫情。

一是積極捐款捐物。港澳台及海外“寧波幫”人士積極捐款捐物，香港寧波同鄉會、寧波市僑商會等紛紛慷慨解囊，澳門同鄉社團首次為家鄉捐款，澳門寧波聯誼會捐贈了13.8萬人民幣。據不完全統計港澳台海外同鄉社團及“寧波幫”人士已向寧波捐資捐物4466萬餘元，其中捐贈口罩、防護服、額溫槍等防護物資超過1400萬元。另外，港

澳台海外“寧波幫”還向浙江省內捐贈3010萬元，向湖北省及武漢市捐贈2380萬元。

二是全球採購緊缺物資。防疫期間，國內口罩、防護服等防護物資短缺，港澳台海外“寧波幫”人士動員在海外的一切力量，調動一切資源，通過各種管道在全球各地採購緊缺物資，並迅速運送到寧波市。寧波市僑商會、歐洲寧波總商會、香港余姚聯誼會等社團及海外“寧波幫”人士，在荷蘭、阿聯酋、日本、柬埔寨、澳大利亞等全球各地，通過海外管道將大批醫用防護物資源源不斷地運往寧波。

三是主動生產防護物品。寧波市各僑資企業積極復工復產，主動轉型生產防護物品及各種抗疫物資配件，加班加點生產，緩解市場防護物資緊缺矛盾。如鎮海的鎮火龍皇環保科技有限公司2月7日成功改造一條流水線轉為生產消毒液；服裝企業斐戈集團2月15日開始量化生產民用口罩和防護服，目前日出產口罩約4000個、防護服約1500件，已投入寧波市抗疫一線。

四是大力傳播寧波抗疫故事。港澳台海外“寧波幫”人士通過主流媒體和微信公眾號的宣傳報導，大力弘揚愛國愛鄉的“寧波幫”優良傳統。海外“寧波幫”捐款捐物、全球採購緊缺物資支援家鄉的相關事蹟被浙江新聞用戶端、中新社、學習強國等平臺廣泛報導，海內外“寧波幫”人士紛紛轉發，營造了寧波合力防控疫情的良好形象。

文化藝術



本港的疫情持續近一年，近期爆發第四波疫情，多區出現確診病例，市民需提高抗疫意識，做足防疫準備。年初，國家衛健委將『安宮牛黃丸』列入新型冠狀病毒肺炎診療方案，同仁堂安宮牛黃丸再次廣受關注，編者查閱參考了一些資料，重述寧波幫與同仁堂的故事；各國相繼研發不同疫苗對抗疫情，但現階段疫苗仍存在諸多不確定性，編者就邀請到汪慧敏教授為大家從中醫角度，分享如何預防及治療新冠肺炎。



編委
陳興達



編委
侯旦丹

同仁堂：寧波幫的璀璨明珠



北京同仁堂始創於一六六九年，經歷三百五十多年歷史。以『配方獨特、選料上乘、工藝精湛、療效顯著』四大特點享譽國際，同時秉承『同修仁德、濟世養生』及『炮製雖繁必不敢省人工，品味雖貴必不敢減物力』的古訓，成為中國國字號中醫藥第一品牌。

北上京城

寧波在很早以前就有一條『藥王街』，這條『藥王街』集中了很多中醫藥行人士，醫藥生意十分興旺，浙江的醫藥行人士大多以這條『藥王街』為中心，向各地輻射。

明朝永樂年間，有寧波府慈水鎮（今江北區慈城鎮）遊方郎中樂良才沿著大運河北上京城，他沿途看病賣藥，最後到達京都東南的崇文門。崇文門是北京水路的門戶，首次來到京都的樂良才抬頭仰望城樓，無限感慨。他一生中從來沒

有見過如此氣派的建築物，也從來沒有見過如此高大的城牆，心情極為興奮。不久，憑藉著高超醫術，他治好了一名楊姓老者，楊氏一家見樂良才樸實安穩，勤儉可靠，又初到北京舉目無親，就安排他暫住家中。

樂良才與楊姓老者一家相處融洽。楊姓老夫妻僅有一女，與樂良才年紀不相上下，姑娘見樂良才長得眉清目秀，又有才幹，且憨厚好學，時間一久，心生愛意。老太太看在眼裏喜在心裏，經得樂良才同意後，楊家擇吉日給兩年輕人舉行了婚禮。兩人婚後感情融洽，不久生得一子，取名樂廷松。

樂良才定居北京以後，手搖串鈴，奔走在大街小巷，行醫賣藥。為了適應在京城的生存，樂良才特別囑咐兒子樂廷松，要掌握中醫經典理論，閱讀方藥著作，開闊視野，向正統的中醫藥方向轉變。樂廷松生有一子，名樂懷育，樂懷育生子樂顯揚。樂顯揚後經人介紹進入

了清宮，當上了皇家太醫院的吏目，至此，寧波樂家漂泊京城，結束了祖祖輩輩的鈴醫生涯，出人頭地，實現了祖輩多年的夙願。

開創同仁堂

樂顯揚（1629—1688年），是樂家的里程碑式的人物。樂顯揚自幼非常聰敏，勤奮好學。他牢記祖訓，努力學習中醫藥經典，積累醫療經驗。後來，樂顯揚在皇宮太醫院出任出納文書的吏目，收集大量的宮廷秘方、古方、民間驗方及祖傳秘方。

康熙八年（西元1669年），樂顯揚參照太醫院正規製藥模式，按照太醫院的體制安排部署製藥作坊，創辦起既能看病又能抓藥，醫藥兼顧的『同仁堂藥室』。他為藥室取名『同仁堂』，並解釋說：『同仁』二字有『同舟共濟、濟世救人』和『一視同仁』的意思，被後世譽為『大清藥王』。



樂顯揚創辦同仁堂為樂氏家族的藥業夢想打開了局面。樂顯揚有四個兒子：樂鳳翔、樂鳳鳴、樂鳳儀、樂鳳岐，其中三人從事他業，只有樂鳳鳴恪守父訓，接續祖業。

康熙四十一年（西元1702年），樂鳳鳴在父親『同仁堂藥室』創建33年之際，將同仁堂遷至繁華的前門外大柵欄路南的現有店址，擴建並且改名為『同仁堂藥鋪』。

樂鳳鳴幼承家學，精通醫藥，善於總結前人的製藥經驗。他最大的貢獻是彙集《樂氏世代祖傳丸散膏丹下料配方》一書，收藏宮廷秘方、古方、家傳秘方、歷代驗方362首，還印製了《同仁堂藥目》一冊，迅速傳及全國，同仁堂聲譽大振。

因同仁堂歷代恪守『炮製雖繁必不敢省人工，品味雖貴必不敢減物力』的傳統古訓，自清雍正元年（1723年）起，由皇帝欽定為供奉清皇宮御藥房用藥，歷經八代皇帝，長達一百八十八年。

中風仙丹：安宮牛黃丸

三百多年來，社會最為稱道的同仁堂藥品有安宮牛黃丸、牛黃清心丸、再造丹、活絡丹等，同仁堂憑著獨特的製藥工藝，結合了清宮御藥房的製藥標準與傳統中醫藥文化，創造出別具特色的『安宮牛黃丸傳統製作技藝』，

更被列入國家級非物質文化遺產名錄。該藥具有清熱解毒、鎮驚開竅的功效，專治熱病、高熱驚厥，保衛心腦血管健康。安宮牛黃丸一直被流傳為救命藥，一旦中風昏厥，可立即服食保命，有『中風仙丹』之稱。

安宮牛黃丸名字的由來也有典故，『宮』是指宮殿，而人體內以心臟為首，像君王一樣，安居於宮殿中，因此，稱之為安宮。加上含有牛黃這味名貴藥材，因而得名。安宮牛黃丸的起源要追溯至一七九八年清代溫病名醫吳鞠通所編著的《溫病條辨》，與紫雪丹、至寶丹合稱為『溫病三寶』。相傳當年發生嚴重瘟疫，吳鞠通使用安宮牛黃丸一下子救活了數十人，成為當時熱話。後來，當時供奉清宮御

藥的同仁堂接續生產，經過多次修訂整理於《同仁堂傳統配本》，同仁堂與安宮牛黃丸亦結下了不解之緣。

至於藥效，不得不提二零零二年的一個故事，當時香港鳳凰衛視女主播劉海若在英國遇上火車出軌意外而重傷昏迷。在英國接受搶救期間，劉海若一度瞳孔完全散大，喪失了自主呼吸，對外界刺激也毫無反應，英國醫生懷疑她可能已經發生『腦死亡』。隨後，劉海若被送往北京繼續接受治療，主診醫生會診後確認她有『熱病』症狀，並隨即以安宮牛黃丸作輔助治療，令劉海若病情好轉，最終成功回復神志及身體機能，成為醫學界的奇蹟。





中醫對新冠肺炎治療 作用重大

隨著本港新冠肺炎第四波疫情的爆發，疫苗又存在諸多不確定性，當下香港的普羅市民應如何自保？我們十分榮幸能夠邀請到汪慧敏教授為我們詳盡分享從中醫的角度，面對新冠肺炎，可以如何預防及治療。





作者簡介



汪慧敏教授，醫學博士，第四批全國老中醫專家學術經驗繼承人，全國著名中醫婦科流派何氏婦科第五代弟子，至今已連續擔任香港中醫學會四屆會長，為香港多家大學中醫藥學院擔任校外課程導師，同時任香港中醫藥管理委員會委員、香港中醫中藥發展委員會委員、世界中醫藥聯合會常務理事，2003年晉升為浙江中醫藥大學教授，現為廣州中醫藥大學、美國加州五系中醫藥大學、浙江中醫藥大學客座教授。

瘟疫乃天地癟氣

瘟疫，泛指『容易引起廣泛流行的烈性傳染病』，早在二千多年前《黃帝內經》就指出『厥陰不退位，即大風早舉，時雨不降，濕令不化，民病溫疫』，意思是指氣候反常，濕度增大，流行性傳染病容易爆發。武漢去年年底氣候反常、氣溫偏高、陰雨綿綿，『五疫之至，皆向染易』描述了瘟疫的傳染性特徵。

東漢醫聖張仲景的宗族死於傷寒者眾，其後撰寫成中醫臨床經典《傷寒雜病論》，書中的傷寒泛指由

外邪侵入人體，以發熱為主要症狀的『外感熱病』，相當於現代醫學指由細菌、病毒、衣原體等引起的『傳染性和感染性疾病』，例如普通的病毒性感冒、流感、上呼吸道感染，以及傳染性肺炎、流腦、日本腦炎、流行性出血熱等等，兩者在症狀方面高度一致。到清代1642年，全國瘟疫橫行，十戶九死，江蘇中醫名家吳又可撰成《瘟疫論》，特別指出瘟疫發病有別於一般外感致病因素，是大自然的一種異氣，稱為『癟氣』，是強烈傳染性的外感病，除空氣口鼻傳染外，也可隨飲食、蚊蟲叮咬、蟲獸咬傷、皮膚接觸途徑而發病，吳又可《瘟疫論》中方劑『達原飲』成為2003年治療非典型肺炎主要方劑之一，也成為新加坡等地的預防方。

難百毒不侵 應避其毒氣

《黃帝內經》同時又提出了防治瘟疫的方法：正氣存內，邪不可幹，避其毒氣。『正氣存內，邪不可幹』，意思是人體正氣足抵抗力強，病邪難以侵犯到你。但它同時指出，如果當邪氣超強盛時，會攻破你正氣防線而得病，所以『避其毒氣』很重要，用今天的話說要加強防護，全力避免接觸到傳染源，沒有人可以標榜自己『百毒不侵』，大家都看到短短15秒交集就被感染的例子，目前還在聚餐、多人聚集搶購物資等行為的風險非常高。



中醫在香港的發展和在內地的地位有很大不同，很多文章披露2003年廣州醫科大學附屬第一醫院收治117名非典病人，其中46例完全由西醫治療，死亡9人，病死率19.6%；餘下病例配合中醫治療，死亡率1.4%；而中醫為主導的廣州中醫藥大學第一附屬醫院收治非典病人73例，全部治癒零死亡，零後遺症，中醫藥應用大幅度減少了患者肺纖維化、股骨頭壞死、終生殘疾等後遺症。



中醫全面 介入治療

這次新冠肺炎病情嚴重，在發病原因不明、致病機理未清，現代醫學未有特效藥情況下，中醫藥發揮很大作用。日前國家新型肺炎攻關專家組專家張伯禮院士對中醫藥的治療療效總結到：「中醫藥治療對普通型患者能改善症狀，縮短療程，促進痊癒；對重症、危重者患者可以防止病情惡化，恢復期患者可促進其康復進程。」

半個月前，還有中藥沒有抑制冠狀病毒的作用、治療缺乏科學依據的聲音；也出現了哄搶所謂有冠狀病毒抑制作用的『雙黃連口服液』事件。隨著國家中醫醫療隊進駐武漢市傳染病醫院所在病區的康復出院患者增多，本次抗擊病毒肺炎的核心人物鍾南山院士也出聲建議中醫藥要盡早、全程參與其中，不要到最後才介入。其後，武漢市新冠肺炎防控指揮部發文通知，要求1天之內確保所有患者服用中藥，從『不准診治傳染病』到『確保所有患者服用中藥』，中醫藥的身份發生了改變，目前在全國各家新冠肺炎的定點醫院，中醫藥已經成為常規治療，為應對疫情，新冠肺炎的中藥獲國家批准已經投入生產。

調整體質是治療重點之一

1月中旬，隨著疫情的進展，除湖北省出台新型冠狀病毒感染的肺炎中醫藥防治方案外，全國各省、市紛紛出台治療方案及預防湯水、食療，一時間各抒己見，讓普通市民無所適從。比較一致的觀點是：新型冠狀病毒肺炎歸屬於中醫『疫病』範疇，是感受疫毒之氣濕邪偏盛的瘟疫，化濕清毒是重要舉措。

中醫治療重點之一是調整體質（香港人所說的底），在疫病發展的不同時間、不同地域，不同人或同一人在病的初、中、晚期處方都不同，這就是辨證論治。所以，沒有一張男女老少咸宜和包治百病的處方和所謂的預防湯水。中醫治病關鍵在調理身體的內環境，就如中醫治療徽菌性疾病從來不是殺滅或抑制徽菌，而是祛濕化濕，能否抑制冠狀病毒非中醫是否有效的絕對因素。如果你身體健康、飲食睡眠正常、經常運動，在此時也不一定需要服用什麼特別湯水；如果你體弱乏力，容易感冒，可以服用一點以補氣和增抵抗力為主的湯水以保健。

加減補氣益肺湯

材料：

黃耆12克、白朮6克、防風5克、北沙參10克、金銀花5克、連翹5克、陳皮5克、藿香6克

製法：

一碗半水，浸泡半小時，煎煮半小時

飲用方法：

以上為成年人1人用量，每日1劑，一週二到三次，蠶豆症患者不可服用。

其實，比起湯水，我更建議大家讓相熟中醫師給你調配一些有廣普抗病毒成分中藥來傍身，一則可在急性外感熱病初起出現發熱、咽痛及時服用；或者周圍太多朋友感冒時服用，作預防性治療。其中，中成藥銀翹散、蓮花清瘟顆粒、藿香正氣散等有類似療效，這些成藥也是國家衛計委新型冠狀肺炎治療方案中針對醫學觀察人群用來做預防性治療的。

飲食旅遊



新冠肺炎疫情期間，健康的身體更顯得彌足珍貴，增強身體抵抗力、提升免疫能力，大大降低疾病的發病風險，而免疫力來自於良好的營養狀況。今期就跟大家分享一些有利於提高免疫力的飲食建議與食譜；自疫情爆發以來，全球相繼採取不同措施應對，各國已暫停大部分旅客與航班的往來，務求終止病毒傳播的來源，首當其衝受影響的莫過於航空業與旅遊業，當中所帶來的打擊有多大？疫情下又會有什麼方法自救呢？今期就為大家一一探討。



編委
楊琪



編委
姜蓉蓉



食來『疫』去
同心抗疫情
美食暖人心





在這個新冠肺炎疫情下，老百姓首先要做好個人防護，除了出門佩戴口罩、勤洗手，保持室內空間流通，注重充足睡眠、適量運動，不吃野味外，良好的營養狀況可以增強身體免疫力，降低疾病的發病風險。所以注重日常飲食管理，多吃含豐富營養的食物非常重要。為此特意整理了一份飲食建議，還貼心地列出了推薦食譜與大家分享！

飲食營養建議

1. 平衡膳食，食物種類、來源、色彩豐富多樣。
主食粗細搭配，副食葷素搭配；不偏食、不節食、不減重。選擇顏色亮麗的新鮮蔬菜水果，可以多安排西蘭花、胡蘿蔔、菠菜、油麥菜、柳丁、獮猴桃等食物；蔬菜水果需要在平時的基礎上再加量。
2. 食物烹飪方法以蒸煮為主，少油炸油煎，各類食物要加熱熟透。
3. 多飲水，包括湯、淡綠茶在內，每日總量不少於 1500 毫升。
4. 建議適當補充多種維生素、礦物質、深海魚油、蛋白肽等保健食品，支持免疫系統。

推薦食譜：胡蘿蔔燉牛肉、蝦仁炒西蘭花、彩椒拌油麥菜





增強免疫力的 7種營養素



蛋白質

富含優質蛋白質的食物有瘦肉、魚蝦、蛋類、奶類、豆製品等。

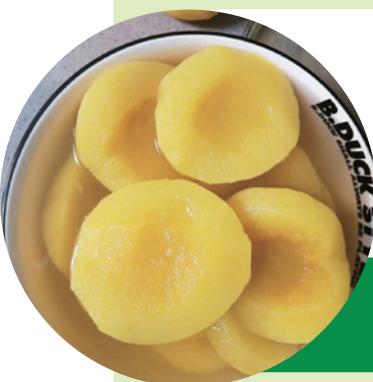
推薦食譜：清蒸魚、
香乾炒蒜苔、冬瓜燴丸子



維生素 A

富含維生素 A 的食物有動物肝臟、胡蘿蔔、芒果、紅薯、菠菜等。

推薦食譜：鹽水豬肝



維生素 C

蔬菜中的維生素 C 含量較水果豐富，主要來源是新鮮的深色蔬菜，如菠菜、彩椒、油菜、白菜等，而水果則有柑橘、獮猴桃、草莓等。

推薦食譜：彩椒炒雞蛋、
清炒油菜、燴炒圓白菜



硒

硒幾乎存在於所有免疫細胞裏，所以硒可以提高免疫力；動物肝臟、腎臟及海產品都是硒的主要來源。

推薦食譜：黃豆豬腰湯

維生素 E

富含維生素 E 的食物有植物油、堅果、豆類、小麥胚芽等。

推薦食譜：花生核桃豆漿、小麥胚芽麵包 / 饅頭



鋅

貝殼類海產品、紅肉類、動物內臟都是鋅的良好來源。

推薦食譜：蛤蜊海鮮湯



膳食纖維

膳食纖維有利於保持腸道健康，腸道是人體最大的免疫器官；粗糧、薯類、蔬果、豆類、菌菇類都是膳食纖維的良好來源。

推薦食譜：豆腐菌菇湯



一城有一味，一家一思念。在忙碌的生活裏，美食不僅填飽了肚子，充實了心靈，強壯了身體，抗擊了疫情。更因為美食，擁有幸福的味道呀！



新冠肺炎疫情
對旅遊及航空業的影響



今年農歷年期間突然傳來新冠肺炎的消息，正當世界其他國家還不以為意的時候，香港人已開始提高警覺加強防疫意識。經歷過沙士一疫，香港人具有非常高的警覺性，搶購口罩、酒精搓手液的浪潮早早就出現，排隊買口罩不再是新鮮的事情，比較誇張的是搶購廁紙以及主要糧食，超級市場的貨架基本上空空如也。香港人的『盲搶潮』引來各大傳媒紛紛報導，成為了周邊國家甚至外國人的嘲笑對象。是次疫情未有像2003年沙士一樣，於數月內得以受控，反之疫情迅速蔓延全球。大概四五月的時候，世界各地相繼出現搶購潮。當地人親身經歷恐慌後，開始明白香港人只是太懂得有備無患，未雨綢繆之道。

疫情在全世界大流行，各國封城封關，避免各地交通往來，務求終止病毒傳播的來源。當所有邊境關閉，首當其衝受影響的就是航空業及旅遊業。小編今期將以第一身的角度為大家探討新冠疫情對航空業及旅遊業帶來的影響。

2020年是人類歷史上的一場災難，不倫身處在哪個國家，各行各業都無一幸免。當中航空業界正面對有史以來最嚴峻的威脅，整個航空業界損失達數以千億計。相對911事件、金融海嘯以及沙士，這次新冠肺炎疫情造成最嚴重的損失。各國關閉邊境，商務旅客和一般遊客對航空交通需求急劇減少，航空界面對有史以來最大規模的飛機停飛，更有航空公司捱不住疫情的嚴峻打擊經已倒閉。

由於航空業的資產負債率較高，除了基本設施建設費用，飛機保養或者採購都非常昂貴，所以有需要通過定期抵押貸款的方式維持營運。突如其來的疫情，導致眾多外國航空公司陷入經濟危機，陸續申請破產保護或申請債務重組。疫情影響下，全球已經超過17間公司進入破產保護程序。航空公司為了自救紛紛採取減少航班、停飛裁員、停薪留職、強制休假等措施減少開支。飛機停飛不但影響旅客，還牽涉各行業人士，例如機組人員、地勤人員、飛機維修人員、飛機餐飲工作者、清潔人員及運輸人員等。

由於航班減少，導致飛機停泊的問題陸續出現。飛機停泊費用昂貴，太多飛機停泊在停機坪亦會造成意外。『大鐵鳥』要經常保持引擎起動，沙漠就是最適合長期停泊飛機的地方，原因沙漠地勢平坦、氣候乾燥，可以減慢飛機鏽蝕的速度，所以有很多飛機被送往沙漠。有些捱不住疫境的航空公司需要把飛機零件拆開分別出售以換取資金。在這幾個月以來，香港機場也出現一幕幕前所未見的畫面，數以百架飛機整齊地停滿停機坪，這些畫面非常壯觀但卻令人感嘆又憂心。

數據顯示航空業將難以在2024年或以前恢復到原來的載客量。面對着惡劣的經營環境、昂貴的成本、不可預計的未來環境因素，航空公司如何面對這些艱巨的挑戰？如何在這場艱難中掙扎求存並自救呢？

很多國家地大脈廣，例如中國、美國、澳洲、新西蘭、日本等國家，國內客運仍然有一定的需求，其航空公司仍可以保持少量的業務。可是對於香港以及一些細小城市而言根本沒有內需航運，他們除了積極尋求政府援助，亦要想盡辦法如何自救。其中一個方法便是將客機改裝成為貨機。各



地政府實行封城措施，市民都要居家隔離又不可外遊，環球對各國貨物的需求不跌返升，網上消費激增，帶動航空運輸的貨運量，客運需求劇減但貨運業的需求卻保持強勁。

部份航空公司擁有兩類型飛機，客機以及貨機。貨機整架機身內沒有座位只會載運貨物，包括我們生活所需用品，例如口罩、食物海鮮、鮮花植物、電子儀器、日常用品等，甚至運載動物，所有可以想像得到的都有機會裝在貨機上運往世界各地。疫情關係，客運需求減少，很多客機長期停泊在停機坪，這不但會對飛機造成耗損，還增加航空公司營運成本。故此，很多航空公司就利用客機去載貨物。客機載貨要有很嚴格的規定，不是單單將貨物放在座位上，前後期工作亦非常重要，工作人員需要計算每件貨的重量不能超過一定的重量，確保貨物被安全送往目的地。有時候客機的機身上會放貨物，亦有時候只會在機底內放貨物，這樣航空公司就可以增加收入。

疫情爆發初期，遊輪群組的爆發導致大量旅客滯留異地，有些人因簽證關係甚至被困在機場，非常徬徨無助，其後各國派出包機去接回國民。香港國際機場是全世界其中一個最繁忙的機場，遊客往來不絕，但疫情以來機場幾乎所有的店舖都關閉了，只有少量餐廳仍然運作。現在的機場是虛寂無人，感覺凋零，真是令人感嘆！除了機場，飛機上也是一樣，印像深刻的是在八月從紐約飛往香港的航班上，全機只有四名乘客。以往座無虛席的航班，變得空空如也，令人非常慨嘆，亦都憂心不知疫情何時會過去或受控。以前在航班上會看到一個個喜悅的樣子，不論是去旅遊、公幹或是探親，乘客們臉上可看到他們懷著期待的心情到達目的地。可是這個疫情把這一切都改變了，乘客都被迫展開不一樣的旅程，在機上乘客會穿上全套保護衣物，有些甚至不吃不喝直到下機，大家擔驚受怕，心情惶恐。作為空中服務員，需要接觸來自世界各地的乘客，我們都不敢鬆懈，在飛機上全程戴口罩、護目眼鏡，不停勤洗手，以防在機上感染後傳染給家人。

旅遊業與航空業基本上是一脈相連，環環緊扣，航班的減少、停飛以及封鎖邊境的措施，對兩個行業都打擊很



大，唇寒齒亡。香港一向以來被譽為旅遊購物天堂，世界各地的人都被香港這個美麗城市吸引來旅遊。但疫情令各國封關，除了航空業受到重創，旅遊業亦不能倖免。沒有了外國遊客的到訪，本地人又不能外遊，旅遊業簡直是一潭死水，慘不忍睹。對於出名喜愛市旅遊的香港人來說真是非常難捱。所以這個疫情下就興起了『Staycation』這個新詞語，意思就是在港入住不同的酒店，滿足不能外遊的慾望。更有航空公司推出『Flycation』，乘載旅客從『香港飛往香港』，在香港上空圍繞一圈。聽起來很不可思議，但這短短的旅程還是客滿，一解港人旅遊之思念。本地遊亦算是為抗疫疲勞的港人帶來一種紓解壓力的方法。然而沒有了外來的遊客，很多旅行社都入不敷支，面臨倒閉裁員。

國泰航空公司在香港屹立 70 多年，歷經政府援助及注資，裁員潮亦不能倖免。今年初開始關閉所有基地於外站的員工，十月中旬更要關閉港龍航空及裁減至少超過六千名香港員工，當中包括數以千計空中服務員及飛機師。雖然小編沒有在裁員名單中出現，但這場世紀疫症亦令我選擇摘下飛了 13 年的翅膀，重新回到地上，做一隻有腳的雀仔。對於一份做了十多年的工作，懷念必然會有的，但我相信做人始終要向前看，相信明天一定會更好，在將來的日子飛得更高更遠！希望大家可以堅持著這份信念，樂觀積極地面對，疫情將很快過去，大家就可以去旅行，再一次和遠方的家人朋友相聚。



建樂士品牌於1949年在香港創立，到現在已經有71年歷史。

一向以品質見稱，產品榮獲香港Q唛優質產品認可、香港名牌標識認可。王牌產品咖啡壺、真空保溫壺、不銹鋼鍋具、餐具暢銷全球。在餐飲業市場、星級酒店、餐廳酒樓、航空服務及辦公場所均久負盛名。保溫咖啡壺及塑膠保溫壺均採用優質進口食品級材料製成，具高度的防碎性，無毒無味安全衛生，為餐飲行業提供令人滿意的質量。



京东 建乐士官方店

KINOX TRADING LIMITED

地址：香港九龍觀塘鴻圖道九號建業中心二樓

電話：852-23896261 傳真：852-23432111

電郵：enquiry@kinnox.com 網址：www.kinnox.com

宁兴国贸大厦

宁波 · 东部新城 · CBD 核心区 · 40 万方国际商务办公集群

宁波国贸中心洞悉现代商务的真谛，以国际化的高瞻视角，为企业量身定制商务办公集群，其中 A 塔楼宁兴国贸大厦，建筑面积 6.8 万平方米，匠造的单层 2200 平方米灵动空间，满足贸易、会展、金融等企业的办公要求，让商务突破一切可能。现面向全球火热招商中。

- ◎日建鼎力之作
- ◎双 地 铁
- ◎奢适空间
- ◎生态建筑
- ◎高端配置
- ◎节能技术
- ◎泊车无忧
- ◎完美配套



VIP 招商热线 **0086-574-87990568**





香港寧波同鄉會

香港中環德己立街 2-18 號業豐大廈八樓 801 室
電話 : (852) 2524 5935 傳真 : (852) 2877 2025
餐廳電話 : (852) 2523 0648 電郵 : info@ningpo.com.hk
www.ningpo.com.hk