

大公报社評

井水集

23條立法對香港營商環境有益無害

春節通關新安排

特區政府提交《維護國家安全條例草案》、啟動基本法第23條的立法工作，得到了香港民意的強烈支持，原因不難理解，經歷了2019年黑暴的香港市民深切體會到，國家安全防線越是牢固，香港發展就越有保障。23條立法補全維護國安制度的「短板」，早日完成立法工作，不僅無損港人依法享有的自由權利，更能有效鞏固提升香港的營商環境，抵禦風險挑戰，吸引更多的外來投資者來港創業興業。

只有早日完成23條立法，香港穩定發展環境才更有保障。維護國家安全是對香港居民根本利益的最大保護，制定實施香港國安法就是最好的體現。市民記得，2019年黑暴期間，由於國安法律的「缺位」，在外國勢力操控之下，暴徒打砸搶燒無法無天，法治遭踐踏，社會嚴重動蕩，香港經濟因此遭受自2009年金融風暴以來的最大打擊，經濟衰退，外資撤離，失業率高企，港人活在驚恐之中。事實證明，國家安全得不到有效保障，發展就無從談起。

事實上，對於各地投資者而言，一個地區是否值得長期投資，取決於很多

因素，諸如政府效率、法治環境、稅務政策、廉潔程度等等，而當中最關鍵一點在於，有沒有穩定的社會環境。2020年6月香港國安法頒布實施之後，發揮了止暴制亂的決定性作用，推動香港實現由亂到治邁向由治及興的新階段，穩定了外界對香港未來的預期，增強了各界信心。而23條立法，將有效懲治七類破壞國家安全罪行，進一步築牢維護國安的防線，讓香港在深刻變化的國際政經環境中，有足夠的底氣應對未來各種挑戰。穩定的發展環境，是一切營商環境的基礎。

只有早日完成23條立法，香港「國際化」優勢才更有保障。在外國勢力的抹黑之下，一些人認為，23條立法與香港「國際化」是對立關係。這是大錯特錯的。事實上，國安法實施三年多來，香港的發展不僅沒有受到所謂的「打擊」，反而進一步鞏固了獨特優勢。數字勝於謊言，以去年為例，全年香港的存款額增長5%，香港私募基金管理的資產額達到2000億美元，位列亞洲第二。國際貨幣基金組織也發表評估報告，肯定香港作為主要國際金融中心

的地位。如果按美西方的抹黑邏輯，香港何能有今天的發展局面？

香港的根本利益同國家的根本利益是一致的，維護國家安全就是維護香港的固有優勢，就是推動香港「國際化」發展的根本保障。中央多次強調，完全支持香港長期保持獨特地位和優勢，鞏固國際金融、航運、貿易中心地位，維護自由開放規範的營商環境，保持普通法制度，拓展暢通便捷的國際聯繫。早日完成23條立法，明確法律規範，免除後顧之憂，香港才能更好地與世界各地保持廣泛聯繫，為投資者提供更優質的營商環境。

基本法第23條立法絕非所謂的「洪水猛獸」，恰恰相反，這是確保香港繁榮穩定、推動香港實現更好未來的「守護神」。只有築牢國家安全屏障，香港才有信心和條件對全世界更加開放，確保「一國兩制」成功實踐。正如國務院港澳辦主任夏寶龍所指出，早日完成立法，讓香港輕裝上陣，集中精力拼經濟、拼發展，讓越來越多的外來投資者在香港這塊福地安心投資創業，成就新夢想、創造新傳奇。

農曆新年假期臨近，有報道稱，港深兩地正就增加24小時通關口岸進行磋商，深圳灣口岸將率先於年三十至年初四推行。雖然消息仍有待證實，但已引起港人的熱烈討論，期盼早日落實。

香港目前共有十個陸路管制站，當中僅皇崗和港珠澳大橋兩個口岸實現24小時人員通關。皇崗口岸早於2003年實施，至今已過去了21年之久。以如今粵港澳大灣區建設的速度、兩地人員往來的密切度，只有兩個24小時通關口岸，顯然已經不足以應對。跨年夜發生的大量人員無法返回內地事件，雖然是個案，一方面反映香港接待水平有待提升，另一方面也說明了增加相關口岸的迫切性。

去年底，國家發展和改革委員會發布《大灣區國際一流營商環境建設三年行動計劃》，當中提到改善通關流程，在更多口岸實施24小時通關和「一地兩檢」模式。這體現了中央對香港發展的

支持，「三年行動計劃」逐步推動落實，待日後全面見效，必將有力推動兩地人員、貨物、資金的流通，增強香港作為大灣區龍頭城市的競爭力。

但也要看到，增加24小時通關口岸並非「一放了之」如此簡單，涉及大量的配套政策，包括交通配套，人員分流，乃至安保等工作，具體且複雜。目前暫時只是增加農曆假期的通關口岸，但鑒於農曆新年的巨大客流量，特區政府要充分做好應對準備，做好統籌，吸取過去的經驗教訓，加強協調，既要確保通關暢順，也要做好遊客接待工作，確保無縫連接。

便利兩地人員往來是大勢所趨，必將有利於香港的整體發展，對此要有長遠眼光。實際上，除了24小時通關，未來還應積極就增設「一地兩檢」或「兩地一檢」口岸作出研究，讓「一小時生活圈」更加便利。

聞風

渣馬男子全馬掀激戰 冠亞軍僅差8秒

兩中國跑手闖亞錦賽三甲

一年一度香港體壇盛事渣打香港馬拉松昨晨上演。經過激烈的爭奪後，全馬繼續是非洲跑手天下，肯尼亞的薩托迪和埃塞俄比亞的阿爾米露分別在男女子組奪冠，其中薩托迪僅以8秒之差擊敗亞軍選手。同場進行的第19屆亞洲馬拉松錦標賽，男子組由印度的辛格稱王，蒙古的希什格賽漢則在女子組封后，當中兩名中國跑手跑出佳績，黃永政獲男子組亞軍、李應美在女子組摘季。全馬本地男子組冠軍是香港紀錄保持者黃尹雋，女子組冠軍則由兩孩媽媽姚潔貞奪得。



大公報記者 張銳 (文、圖)



Table with 4 columns: Rank, Runner, Nationality, Time. Shows top 3 men's marathon results: 1. 薩托迪 (Kenya), 2. 莫高卡 (South Africa), 3. 亞耶紐 (Ethiopia).

Table with 4 columns: Rank, Runner, Nationality, Time. Shows top 3 women's marathon results: 1. 阿爾米露 (Ethiopia), 2. 切普圖 (Kenya), 3. 迪米絲 (Ethiopia).

Table with 4 columns: Rank, Runner, Nationality, Time. Shows top 3 men's Asian Marathon results: 1. 辛格 (India), 2. 黃永政 (China), 3. 伊利亞 (Kyrgyzstan).

Table with 4 columns: Rank, Runner, Nationality, Time. Shows top 3 women's Asian Marathon results: 1. 希什格賽漢 (Mongolia), 2. 古爾沙努伊 (Kyrgyzstan), 3. 李應美 (China).

這場亞錦賽男子組賽事，黃永政在頭15公里與辛格不分上下，及至16至20公里稍為落後直至衝線，黃永政最終以2小時15分24秒奪得亞軍，辛格則以2小時14分19秒奪冠。女子組賽事，李應美亦發揮不俗，最終以2小時40分14秒獲得季軍，希什格賽漢跑出2小時33分50秒登頂。



姚潔貞膺全馬本地一姐

全馬本地女子組冠軍姚潔貞的完成時間是2小時41分09秒，表現突出。今次是她自



▲全馬本地女子組冠軍姚潔貞。

▲肯尼亞的薩托迪在全馬男子組稱王。

去年4月誕下第2胎後復出的首個渣馬，她形容是一次測試，3月還有名古屋馬拉松賽事，屆時她會把目標設定在跑入2小時35分。至於爭取巴黎奧運會入場券，她坦言難度頗大，因為需要照顧兩個女兒而未必有足

夠時間準備去衝擊達標。

黃尹雋以2小時23分23秒在全馬本地男子組稱王，他認為今次奪冠是跑出賽前部署，對上兩屆屈居亞軍，坦言是「交學費」。他透露暫時計劃參加3月底的無錫馬拉松及4月的倫敦馬拉松，農曆年後或前赴雲南集訓。

本屆共有9男7女共16名海外特邀跑手參加全馬賽事，其中5男3女更為金標跑手，結果非特邀跑手的薩托迪在男子組力壓群雄，以2小時12分51秒的時間首名衝線，僅以8秒之差擊敗亞軍南非跑手莫高卡。阿爾米露則跑出2小時28分47秒的成績封后。

發哥挑戰半馬瀟灑完成



▲「發哥」周潤發(中)賽後與粉絲、傳媒合照。

【大公報訊】今年渣馬一如過往，除了專業跑手爭奪冠軍，一班愛好運動的明星藝人亦是焦點所在。68歲的國際影星「發哥」周潤發，今年從去年10公里升格挑戰半馬賽事。恆常保持練習的「發哥」結果以2小時28分08秒瀟灑完成賽事，並在賽後繼續親民作風，與粉絲、採訪記者等合照。

被問到會否再「升呢」跑全馬，「發哥」幽默回應：「90多歲應該跑到，你等等，但我好開心見到好多長者一齊跑，令更多香港人做運動！」

「發哥」補充，雖然成績不達標，但全程在陽光普照下比賽感覺舒服，只是西隧斜坡路段較為辛苦，要有耐性不心急去跑，很幸運有不少參賽者幫忙開路。不過，他笑言自己今次成績可能會被「發嫂」罰款，據說慢了4分鐘，以每分鐘100元計，總計受惠「四百大洋」。

另外，昨天還有不少藝人如唐詩詠、黃浩然及區永權亦有參與賽事，當中最特別是懷孕7個月的洪永城太太梁諾妍成功完成10公里，她賽後表示想鼓勵媽媽們多做運動。

千里之行 始於足下

特寫

完成人生中的首個全馬，痛苦且快樂着。肌肉酸痛、大腿抽筋、腳底起泡、疲倦，但圓了一生人一定要跑一回的心願，值得。

就馬拉松本身而言，對身體或有傷害。馬拉松尤其是全馬，是對身體極限的挑戰，短期內對心臟構成相當大壓力。今次渣馬有數百人受傷，數十人入院，一人死亡。再次提醒大家，參加馬拉松必須量力而行。身體最誠實，當感覺不好時，應停下來，必要時退賽，勉強無幸福。

但事實是，儘管馬拉松有風險，參加的人卻越來越多。1997年田總為慶祝香港回歸舉辦首次渣馬，只有一千多人參加。其後參與者逐年上升，今年恢復疫前規模，達74000人，若非有名額限制，參與者會更多。

對絕大多數參與者來說，享受的是平時跑步的過程，參加馬拉松是對平時練習的檢測，也為了與高手同場，找出自己的段位和差距。跑步者都受益於跑步，首先是塑造身形。跑步將脂肪轉化為能量，很多人跑步

的初衷就是為了克服中年肥胖(中年人是跑步主力軍)，運動減肥才是真正的減肥。想擁有平坦的腰部，首先就是要通過跑步消除腰間脂肪，否則練不出馬甲線。

其次，跑步有利健康，特別是增強心肺功能。長跑者的心跳更有力，心跳次數也比一般人低；長跑者的深呼吸會提高最大攝氧量，吸一次抵得上一般人吸兩次；長跑是「三高」殺手，從而減少患病的機會，提高生活質素。初跑或會傷到膝蓋，但跑得多了，不僅會加強了肌肉對膝蓋的保護能力，也會累積相關知識，學會科學跑步，延長運動周期。

跑步會產生多巴胺，讓人感到快樂；跑步會培養人的自律，設定目標就風雨無阻；跑步會提高人的免疫力，因此疫後跑步更加流行。

科學家說，人類的長跑基因是千百萬年進化而來，也可以說是與生俱來。人人都有跑步的潛能。千里之行，始於足下，關鍵是邁開第一步。

大公報記者陳星光