全方位進修雜誌

進修生活

Lifelong Learning Magazine

254

MAR ~ APR 2025

多重身份

陳凱琳

全面發放正能量

天荒愛護老林一星教授

散步療癒力

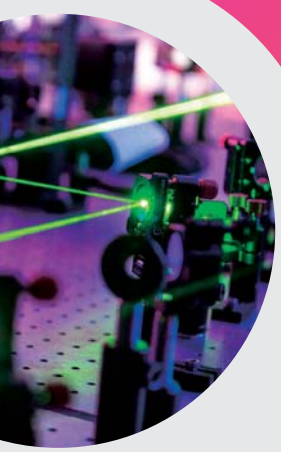
星島 SING TAO 新聞集團

手機足本版 一嘟即睇

CityU College of Engineering
香港城市大學
City University of Hong Kong

追求卓越
職場顯優勢

力求創新
成就好前途



香港城市大學
工學院
CityUHK
Engineering

(852) 3442-4133
ceng.adm@cityu.edu.hk
www.cityu.edu.hk/ceng

假如我是陳凱琳

假如我是陳凱琳，我會：

1. 為自己未夠三十歲已經「試得多、贏得多」而感到自豪。
2. 學無止境，一如Keep going。
3. 為下個十年定下目標，並按部就班地去實現。
4. 考慮拍劇/電影（本人十分期待），以拯救本地電影業（太偉大了）。
5. 把學習的心路歷程著書立說，讓年輕朋友參考。
6. 栽培三個小朋友成為明日之星。
7. 想辦法發放更多正能量，感染身邊的每一個人。
8. 多謝父母。
9. 參與更加公益慈善工作，把愛心傳送到世界每一個角落。
10. 留意今期（及以後）《進修生活》的封面故事。

出版：求職廣場出版有限公司
地址：香港新界將軍澳
將軍澳工業邨駿昌街7號
星島新聞集團大廈
出版日期：2025年3月21日

廣告部
電話：(852) 3181 3187
傳真：(852) 3181 3300
電郵：advertising@eduplus.hk

編輯部
電話：(852) 3181 3672
傳真：(852) 3181 3300
電郵：editorial@jobmarket.com.hk

客戶服務部
電話：(852) 3181 3322
傳真：(852) 3181 3300
電郵：enquiry@eduplus.hk

版權所有，翻印必究
本書部分圖片為星島圖片庫資料圖片。

進修生活
www.eduplus.hk Lifelong Learning Magazine
Vol.254
MAR ~ APR 2025

Contents

Feature

4-6 **封面故事**
多重身份陳凱琳
全面發放正能量

People

12-14 **增值百味**
遺照攝影師
生死一覽無「遺」

16-17 **學術達人**
天荒愛護老
林一星教授

Learning Life

20-22 **玩過界**
拎得起放得低
陳浩源

24-25 **親子學堂**
與貓貓一起
學做立體朱古力拉花

26-27 **學遊天下**
第三十六屆台灣燈會
光聚千塘串桃園

28-29 **藝文有術**
拉丁舞蹈探索自我
釋放女性力量

Column

30 **社創世紀**
撒種的配套措施

31 **職場升呢**
生成式AI的
戰國時代

32 **個性全面睇**
散步療癒力

34 **書評**

《進修生活》每期於指定地點之便利店免費換領，換領券刊於《JobMarket求職廣場》、《頭條日報》、《星島日報》內及EDUplus.hk網頁，讀者可剪下或下載換領券到指定7-11免費換領。

文：葉惠晴　　圖：受訪者提供、星島圖片庫

多重身份 陳凱琳

全面發放正能量

「作為創作者，我的責任是為大眾帶來歡樂。」
——陳凱琳

陳凱琳（Grace）自小跟隨家人移居加拿大，卻十分嚮往在香港生活及工作，於是她決定畢業後回流香港，並挑戰自己參選港姐，這些年也嘗試過不同類型的工作。現時她主要經營個人社交平台，努力構思及創作不同內容，冀盼為大眾發放正能量。

陳凱琳的學習歷程

1996年（五歲）	隨家人移民，學做加拿大人
2013年（二十二歲歲）	大學畢業後回港，重新學做香港人，然後成為選美冠軍
2014年（二十四歲）	學做演員，代表作：《四個女仔三個BAR》、《張保仔》（均為2015年作品）
2018年（二十七歲）	學做太太及母親
2019年（二十八歲）	開始學做KOL；2024年即獲機構選為「IG品牌內容廣告銷售額」（IG Branded Content Ad spend）最高的十名KOL之首

回流

▼Grace很慶幸身邊有同伴及家人的支持，成為她繼續努力向前的動力。

陳凱琳從小目標已經很清晰，她對傳理學系感興趣，於是努力讀書考入加拿大的西門菲莎大學。

「在大學三年級，我有機會當半年交換生，那時每個同學都希望到其他國家體驗。唯獨我想回香港交流。」這與她小時候離開香港有關，「我五歲便隨家人移居加拿大，每年只有暑假才會回香港，我很想知道在這裏生活、讀書，甚至工作會是怎樣，於是當我獲得交換生的機會，我毫不猶豫便想回來香港。」

要回到一個離開了十多年的出生地，這個相信是Grace人生中第一個重大挑戰。

選美

▲▼獲得港姐冠軍的殊榮後，她有機會作多方面嘗試，如擔任節目主持、司儀，以及拍攝劇集等。

於是，Grace畢業後回流香港，隨即要完成自己小時候的夢想——參選香港小姐。「我在電視上看到那些參加者都非常有自信及優雅地表現自己，令我幻想如果我參選了會是怎樣呢？我希望能給自己一個挑戰。」在獲得家人的支持後，她決定報名參選香港小姐。她戴上后冠的情景，相信大家依然記憶猶新。

她獲得港姐冠軍的殊榮後，有機會作多方面的嘗試，如擔任司儀、拍攝劇集等。後來，隨着她組織家庭及小孩出生後，漸漸減少了熒幕前的工作，轉為專心經營個人社交平台，並兼顧藝人及KOL的工作。「兒子出生後，我想有更多時間陪伴他們成長，很自然地我的工作軌道也隨之而改變。」

雖說是自然而然的轉變，但她也曾為此掙扎過，始終要獲得觀眾認同都不是一時三刻的事。「我清晰知道，自己曾經是一名在幕前演出的演員，現在的我只是轉變了另一個環境呈現給大家看，我十分享受有這樣的改變。」說起來雖然輕描淡寫，但實際上，一切發生在短短四、五年之間，由普通人＞選美冠軍+藝人>結婚生子，變化之大、改變之快，適應能力不足者未必能夠做得到，更何況Grace是做得十分出色。這一連串華麗轉身，可以用「GRACEFUL…」去形容。

KOL

▲隨着她組織家庭及生小孩後，減少了在熒幕前的工作，專心經營個人社交平台。

在Grace的社交平台上，不難發現她所呈現的內容十分多元化，涉獵範疇廣泛包括美容、親子、日常生活等。她是如何想到那麼多不同的點子呢？「我們小時候網絡及電子產品尚未如此盛行，我們三姊弟就只能自行構思遊戲自娛。我記得有一次，我們從加拿大駕車至美國公路旅行兩星期，過程中我們三姊弟便發揮各自的想像力，互相創作不同活動及遊戲。」

她一直堅持創作屬於自己的內容，很多時都是「自編自導自演」。「每當我想到一個新點子並能將它呈現出來，都會獲得滿足感。但很多時候，構思內容的過程是寂寞的，始終我現時的工作狀態是極度被動，每日有無數KOL同時發放不同類型的內容及資

訊，為甚麼別人要選擇看你的內容呢？你有哪些吸引他們的地方呢？這些時候都會因而感到很大壓力，甚至懷疑自己。」

她很慶幸身邊有同伴及家人的支持，成為她繼續努力向前的動力。「我是一個急性子的人，想做的事有很多，但又想每我先生常常提醒我，做人不能貪心，要一樣一樣做，專注做好當下的事情。」她一個人的能力有限，每當她想到任何點子，團隊夥伴都會盡力協助她完成。「所以大家覺得我呈現的內容做得好，這真的不只是我一個人的功勞，全賴有團隊及我身邊人的幫助。」

心態

作為創作者，Grace的宗旨是為為大眾提供歡樂。「現時我們每個人每天的生活，都充斥着很多不同的壓力和情緒，我希望大眾看到我構思及分享的內容時，會感到輕鬆，甚至能帶給他們快樂。」她又如何面對個人情緒呢？「我當然都會有感到壓力的時候，或者遇到讓我傷心難過的事，我會找家人及朋友傾訴，調整心態後再投入構思點子及創作新內容。」

▲Grace會調整心態再投入構思及創作內容。

社交平台是一個分享的渠道及媒介，創作者保持內容一致性是不二法門。「內容產出的數量固然重要，這更能讓你『出現』在大眾的平台上，也可為你帶來更多follower（追蹤者），但始終內容的連貫性更能吸引關注及對該範疇感興趣的人。」她也常常提醒自己不要只在着眼數據上，「對客戶來說，瀏覽數據是其中一個重要的指標，但我認為創作者更重要的是富創意的構思，以及想呈現給大眾的內容和感覺。」

◀作在Grace的社交平台，不難發現她所呈現的內容十分多元化，涉獵範疇廣泛包括美容、親子、日常生活等。

歡樂

一直以來，Grace都希望有一個屬於自己的主持節目，最近開啟了一個新系列——歡迎光「琳」。「我一向都饞食，但烹飪技巧一般，哪有甚麼好比我能一邊主持節目，一邊煮宵夜呢？於是我邀請不同嘉賓，和我一邊傾談一邊整宵夜。最重要的是，我希望這個節目可以帶給大家多點娛樂！」

▲她從小到大都十分喜歡及享受閱讀，希望未來有機會推出一本具紀念價值的兒童繪本。

◀作為創作者，陳凱琳（Grace）的宗旨是為為大眾提供歡樂。

除了新系列外，她從小到大都十分喜歡及享受閱讀，是接觸及認識世界的途徑。「我希望未來有機會推出一本屬於我、具紀念價值的兒童繪本。」Grace冀盼通過自己構思的內容，旨在為大眾發放正能量。「作為創作者，我的責任是為大眾帶來歡樂。」

HKU Med School of Clinical Medicine
Department of Psychiatry
香港大學精神醫學系

The University of Hong Kong

Master of / Postgraduate Diploma in

PSYCHOLOGICAL MEDICINE (PSYCHOSIS STUDIES)

精神醫學(思覺失調學)

碩士及深造文憑課程(兼讀制)

25-26

Open for Intake Now

Apply Now

MPsyMed Programme Office

(852) 2255 3818

psymed@hku.hk

hkupsymed

https://psymed.hku.hk

隨着人工智能(AI)的快速崛起，世界發展的速度已經難以用「一日千里」來形容。正因為瞬息萬變，各行各業都面臨着極大的機遇和挑戰。對即將走出校園投身社會的學子，或想拓闊事業發展空間的在職人士而言，如何順應趨勢和適應變化，也成為重要課題。正如香港浸會大學(浸大)傳理學院院長鍾布教授所言：「AI不會取代人類，但是掌握AI知識和技術的人一定能取代那些不懂AI的人。」因此，浸大傳理學院積極在課程注入人工智能和數據等元素，並成立「人工智能媒體研究中心」(AI Media Centre，AIM)，推動跨學科學習與研究，提升學生的職場競爭能力。

擁抱AI協作新時代
浸大傳理四大碩士課程
與時俱進 跨學科教育

傳理學院碩士課程順應世界趨勢
嶄新課程內容 滿足業界需求

浸大傳理學院院長鍾布教授指出，傳理學院的教學內容既深且廣，不僅專注於傳播領域，更是注重跨學科教育，「我們今天講的是transdisciplinary(跨學科)，意思是打破各個學科的界限，重新組合，產生一些前所未有的新洞見。」他表示，希望培養學生成為具前瞻性思維、國際視野和創作與實踐能力的領袖，懂得與AI協作，為社會帶來正面影響，將來無論從事任何行業都能夠發光發亮。

在數碼轉型浪潮中，傳統媒體正經歷重大變革，人工智能在業界的日益廣泛應用，也使傳媒工作者面臨被取代的壓力。現為聯合國教科文組織(UNESCO)轄下的發展資訊工作組專家成員的鍾布教授，在談到這一趨勢時以新聞行業作為例子，他表示，新聞的價值在於其真實性，擁有獨立思考能力的新聞工作者，能夠為大眾提供深度分析與精闢視角，這些是人工智能無法做到的。

傳理學院積極回應瞬息萬變的媒體環境，持續開辦新科目和調整課程結構，以及增加跨學科內容，其開辦的四大碩士課程：「傳理學文學碩士」、「傳媒管理社會科學碩士」、「人工智能與數碼媒體理學碩士」及「國際新聞文學碩士」，由來自傳播、新聞和互動媒體相關領域的學者和業界專家授課，提供扎實的理論基礎知識，新開科目包括區塊鏈報道(Blockchain Reporting)、人工智能在互動媒體領域的應用、金融市場分析的大數據應用和飲食與文化報道等，讓學生可以往不同的領域發展，靈活轉型。各課程更加與業界推行合作項目，透過實踐訓練機會，幫助學生掌握跨學科的前沿知識和技能，讓他們可以在職場站穩陣腳，同時拓展個人和專業網絡。

●傳理學文學士碩士課程主任黃磊博士指，龐大而又成功的校友網絡，為正在修讀傳理學院碩士課程的學生帶來了無限機遇。

裝備學生靈活轉型

傳理人是最強與人溝通連繫
適應職場關鍵 轉型無難度

浸大傳理學院畢業生的就業出路廣泛，許多校友在記者、公關、廣告、傳訊等傳播相關行業中表現出色，也有不少人擔任公司的中、高層管理職位。「傳理學文學碩士」課程主任黃磊博士表示，「我們有校友從事財經相關行業，或是與環境、社會和管治(ESG)相關，也有校友在政府相關機構任職。」他強調，這些工作的本質都與傳播有關聯，都是涉及與人打交道，「從傳理學院畢業的學生，最強的就是與人建立關聯。尤其在未來人工智能時代，當人和機器有更多合作時，這個優勢就更能夠體現出來。」

關於人才轉型，黃磊博士也曾跟畢業生進行深入討論，「我們不時舉辦『傳理圓桌』活動，邀請在各行各業的校友回校分享，我和那些成功轉型的校友探討過，比如說財經行業，進入這個行業的門檻是不是特別高？本身沒有相關背景的都能夠轉型？他們都表示其實不然。因為金融行業的知識是非常系統化的，入職後通過逐漸接觸這些行業知識，便會越來越熟悉。」他指出，掌握結構化的知識，正是傳媒從業者最基本的技能，「做記者可能會被分派到不同的組別，報道不同的事情，你總會遇到一個時候，要快速了解一個行業或者某一個方面的知識。經受這樣的訓練，當你進入一個並不是很熟悉的行業之後，也會較快適應。」

強大校友業界網絡 助學生拓展就業機會

龐大而多元的校友網絡，也為傳理學院的學生帶來無限機會。在下月初，傳理學院將與浸大商學院首次聯辦就業博覽會，不少參展企業的代表均為傳理校友，或由他們穿針引線安排。同時負責學院校友事務的黃磊博士表示，學院不時舉辦校友活動，校友們都積極為在讀的學生帶來工作機會。學院還與不同業界建

●學生參觀位於首爾的英文國際電視台阿里郎國際廣播。

立緊密聯繫，不時安排學院和企業之間的合作，「最近我們國際新聞和傳播學的碩士學生到訪香港電台，由他們的主播帶我們參觀並參與了廣播節目的製作，一起探討香港的文化如港漂群體等，學生從中獲得節目製作的實戰經驗。」龐大的校友網絡和強大的業界聯繫為傳理學院學生拓展人脈資源、累積職場資本、尋找實習和就業機會提供重要的保障。

此外，傳理學院也鼓勵學生參加不同的比賽，發揮所學，包括創業(Start-up)比賽和內地舉辦的數據可視化競賽。例如，「傳理學」碩士課程的「互動媒體專修」主要是以構思和開發互動媒體產品理念為學習目標。黃磊博士指出，「去年這個專修的一名畢業學生，獲得科學園一筆啟動資金，支持她發展一個使用虛擬實境(Virtual Reality)進行心理療癒的項目。」學院的課程設計也強調創業思維的培養，「我們的『傳媒管理』碩士課程，是與商學院共同開辦的。學生會學習關於商業計劃、商業分析等內容。在課堂中驗證商業想法，可以幫助他們更快地起步。有學生畢業後便成立了媒體公司，助力孵化個人與商業知識產權。」

成立「人工智能媒體研究中心」探索傳播領域AI應用產學研潛力

在院長鍾布教授的領導下，傳理學院創辦「人工智能媒體研究中心」(AI Media Centre，AIM)，以人工智能作為教學和研究的核心，通過轄下的多元化實驗室探索最前沿的人工智能在多個領域的潛力，包括動畫和遊戲、新聞、心理健康、媒體心理、說服、社會公益和治理等。中心並與國內外知名大學及機構合作，冀實現學術突破，同時通過人工智能的創新力量，實踐傳播為善的理念。

傳理人堅守「唯真為善」院訓精神

浸大傳理學院的院訓「唯真為善」(Truth is Virtue)，不止是一句口號，更是每個傳理人時刻銘記在心的做人處事準則。為回應虛假資訊泛濫的現象，2020年，傳理學院成立「浸大事實查核中心」(HKBU Fact Check)，定期發布事實查核報告，向公眾教授與事實查核和資訊素養相關的知識和技巧，提高識別真假資訊的能力，為自己築起保護網。

課程小檔案

院校：香港浸會大學傳理學院
電話：3411 2545 / 3411 7367
電郵：macomm@hkbu.edu.hk
網址：https://comd.hkbu.edu.hk/masters/en/macomm
課程網址：http://comd.hkbu.edu.hk/masters/en/index.html

掃瞄QR code
瀏覽訪問影片

傳理學文學碩士

課程特色

課程着重培養分析能力，並以此探索理論在日常生活實踐中的應用，新舊媒體的過渡與整合以及傳統與變革的關係。從個人、組織和社會層面探究傳播領域，關注媒體科技轉變帶來的影響。提供「互動媒體」專修。

就業出路

媒體及公關機構，可投身網上媒體產品經理、產品運營等新工種。「互動媒體」專修畢業生可投身互動媒體產品開發團隊。

3411 2545

傳媒管理社會科學碩士

課程特色

除了管理方面的基本知識，課程也探討媒體行業在急速發展過程中的新機遇，傳授新的管理理念和技巧。對傳媒行業的管理和領導能力及素質作綜合訓練。

就業出路

媒體營運管理，包括公關、廣告及傳媒管理行業，自主創業。

3411 8158

人工智能與數碼媒體理學碩士

課程特色

全港首個注重於大數據分析和人工智能在傳媒領域的應用的跨學科碩士課程，提供數碼時代所需的人工智能和媒體傳播的前沿跨學科知識和技能訓練。

就業出路

媒體公司、科技公司產品經理、運營、公關公司等。

3411 8123

國際新聞文學碩士

課程特色

側重探究香港、內地、東亞和南亞地區的國際新聞發展與變化。課程旨在提升同學在國際新聞相關領域的 學術修養，增強分析能力，批判思維，法律知識；訓練新聞專業能力，包括講故事，寫作，新聞採編，影像製作和專 業的新聞生產；進行跨學科學習能力(財經、大數據、數碼傳播)的培養。

就業出路

傳統及數碼媒體、國際新聞機構、財經媒體。

3411 2389

TAUGHT POSTGRADUATE PROGRAMMES FOR COMMUNICATION PROFESSIONALS

- ❖ **Multiplatform and digital communication**
- ❖ **Theory-practice integration**
- ❖ **International faculty and students**
- ❖ **English-language teaching**
- ❖ **A focus on Asia and global perspective**

SCAN THE QR CODE TO GET PROGRAMME INFORMATION

MA in Communication
傳理學文學碩士

- aim to train communication leaders at the individual, organizational and societal levels
- new concentration : **Interactive Media**

MA in International Journalism Studies
國際新聞文學碩士

- offer two concentrations: International Journalism, and Business and Financial Journalism

MSocSc in Media Management
傳媒管理社會科學碩士

(jointly offered with the School of Business)

- aims to produce graduates equipped with general business, management skills and specialist knowledge to manage media businesses

MSc in AI and Digital Media*
人工智能與數碼媒體理學碩士*

(supported by the Department of Computer Science, Faculty of Science)

- aims to provide students with cutting-edge interdisciplinary knowledge of and skills in big data analytics, AI theories and applications, and media communication

APPLY NOW:
https://iss.hkbu.edu.hk/amsappl_pg/welcome.jsf

香港浸會大學 HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

傳理學院 School of Communication

在華人社會，死亡議題常被視為禁忌。社工出身的遺照攝影師周志偉，卻選擇以鏡頭直面生命的終點。從汶川地震的輔導經歷，他見證生命的脆弱與堅韌，決心結合攝影與哀傷輔導，用影像探討生死，陪伴被拍攝者梳理人生、解開心結。他不僅為末期癌症病人拍攝家庭照，更走訪公屋、屋邨等地，為鮮少踏足社福中心的長者免費拍攝。每張照片背後，皆承載着溫度與意義。他期盼，告別不再是遺憾，而是愛的延續，讓每段離別化為祝福，讓每份情感永存記憶。

►周志偉結合攝影與輔導，陪伴被拍攝者梳理人生、解開心結。

遺照攝影師

生死一覽無「遺」

周志偉偶然接觸到醫院的寧養病房，為走向生命盡頭的病人，拍攝人生最後的照片。起初，他不知從何下手，但漸漸發現，許多病人渴望在生命之終，與家人留下回憶。有次，護士緊急請求他為一位奄奄一息的男病人拍攝全家福。他借來梯子，調整病床，從高處拍攝一家三口緊靠的瞬間，「那位父親笑了，但其太太和女兒卻淚流滿面。」隔天病人離世，但照片留下了永恒的紀念。

▼周志偉上門為有需要人士拍攝照片。

回應社會 填補主流服務缺口

▼►團隊盼陪伴被拍攝者回顧人生。

那刻，周志偉深感攝影的力量，不僅是紀錄，更是一種陪伴與慰藉，促使他萌生創辦「百人遺照」的想法，盼以攝影陪伴被拍攝者回顧生命、審視當下，並規劃未來，「我們希望回應社會的服務缺口，填補主流服務未能觸及的角落。」

由社工輾轉加入攝影界

回顧周志偉的社工路，1998年畢業後，先後加入不同社福機構，試過到球場「執仔」，也曾投身助學扶貧的工作。做社工近十年，他自認輔導經驗豐富，足以應對挑戰，惟真正踏足災區、接觸災民，始覺自身所為微如一粟，難撼生死之重。

那年是2008年，四川省汶川縣大地震後，失去家園的災民於臨時安置區安頓。周志偉首次為倖存者提供輔導，對象是一位北川中學三年級男生。男孩憶起地震一刻，學校化為瓦礫，他被掩埋其中，難忍痛苦，漆黑中與一位同學互相勉勵，期待獲救。然而同學漸沒回音，隱約傳來一聲囑咐，「我很累……如果你能出去，告訴我媽媽……」。男孩着同學堅持下去，惟四周只餘下沉默，那位同窗終留在廢墟中。

他也曾伴隨軍人，與一位失去至親的中二級女孩重返災區。層層交織的鐵絲網，包圍倒塌的建築，遮蔽昔日平和澄靜的樂土，只有親歷現場，才能聽見生命底層的陣陣呼嘯。女孩在滿目瘡痍中一眼認出家園，鑽進縫隙尋覓，沒多久便激動地說：「找到了！」周志偉一瞥，女孩手拿數本相冊，「她只說要回家取物，那時才知道是相冊，寄託了她對家人的思念。」

一場場關於生命的對話就此展開，層層沉澱。有八旬婆婆與六旬女兒一同拍攝「人生畢業照」，笑容燦爛，坦然面對死亡。另有女士希望拍一張「回眸一笑」的全身遺照，她說不願前來送別的親友太難過，「我希望回頭對他們說聲『再見』，然後大家各自前行。」

有因交通事故需長期臥床的父親，錯過了兒子的出生與成長，與兒子關係疏離。周志偉為其家庭拍攝全家福，父親、母親和兒子緊緊依偎。那位父親感動地說：「我會把這張照片放大，排在電視機上。每天看着它，對我來說是一種安慰。」

他清晰記得，初次在喪禮上看見自己拍攝的遺照時，心裏百感交集。一位百歲人瑞的家人邀其到安老院拍攝，婆婆當時親自挑選了一張笑容溫暖的個人照。婆婆離世後，其家人邀請周志偉出席喪禮，感謝他為婆婆留下珍貴回憶。

那天剛好是他的生日，他默默坐在靈堂，凝視眼前的照片，婆婆的笑容依舊慈祥。他悄悄抹去眼角的淚水，既感恩能為婆婆留下最後的倩影，為其家人帶來慰藉，同時深刻感受到這份工作的意義，正是為了減少人們生命中的遺憾。

▼每張照片背後皆承載溫度與意義。

青年的言詞赤裸而直接，周志偉承載了難以承受的悲傷，「有人問我可否把家人還給他，讓他的家人活着。我開始思考，社工到底是甚麼，又可以做些甚麼？」種種解不開的結，幾欲將他壓垮。他硬着頭皮，沒讓負面情緒停在心裏太久，惟那些被抑壓的情感，隨時間侵蝕心靈，「我的價值觀崩潰了！當社工是為了幫助別人，但如何助人？」

返港後，他輾轉加入攝影界。負擔已卸，但無盡的思緒仍縈繞心頭，商業世界的虛與委蛇，讓他重新尋覓生命的深意。他對社福工作依然熱誠，渴望回應那些未被聽見的呼聲，自此做起結合輔導和攝影的「小實驗」，不僅記錄影像，亦發掘人們深藏的情感。辦免費拍攝解銀髮族心結

他和團隊時常走訪公屋、屋邨和商場，接觸鮮少踏足長者中心的銀髮族。有次，朋友借出商場店舖，他便舉辦免費的拍攝活動。他回憶，有位伯伯於店外徘徊三天，至第四天才進店，伯伯寡言，拍照時總展示側臉。他留意到伯伯另一側有傷痕，耐心引導其轉換角度拍攝。對話中，伯伯透露疤痕是為保護年幼兒子，被熱水燙傷留下的。

▼周志偉多年前參與災後輔導服務。

周志偉輕聲說：「這道疤痕承載着你對兒子的愛。」伯伯沉默後點頭，終選了一張稍側但能看到疤痕的照片。數日後，伯伯帶妻子再來拍攝，數十年的心結彷彿已釋懷。

以鏡頭為鑰，打開深鎖的心扉；用影像定格生命，傳遞溫暖的情感。周志偉認為，活着不僅在於如何度過每一天，更在於如何面對生命的終點，與所愛之人告別。他直言，「助人」太沉重，但即使只是短暫陪伴，也有價值，「我可以與他並肩走過哀傷，直至他重拾前行的力量。」

創辦「百人遺照」 盼帶生死議題入社區

周志偉和Cherry創辦「百人遺照」，走進長者及殘疾人士中心、醫院，乃至上門為有需要人士拍攝，兩人強調「五道人生」的重要性。

周說，針對每一位被拍攝者，從前期準備到後期跟進，約需一個月時間，希望被拍攝者能參與每一細節，從選擇服裝、照片的色彩，到模擬喪禮、思考希望留給世人的面貌等。他舉例，有人穿單車服來拍攝，亦有教師帶書籍合影，每件物品背後都承載生命故事。

強調「五道人生」理念

團隊將「五道人生」理念融入其中，鼓勵參與者及時道愛、道謝、道歉、道諒及道別。Cherry提到，以「攝影」為媒介，被拍攝者有機會審視自我，珍惜與身邊人的關係，「有時因恩怨或缺少溝通產生隔閡，拍照時會自然相繫，逐漸靠近。」

拍攝完成後，團隊會再跟進數周，助參與者梳理思緒，亦鼓勵他們寫信給自己或所愛的人。兩人坦言，沒為項目申請資助，在公餘時間抽空拍攝，近乎義務工作，但從未動搖。周志偉說，「我們做的不僅是攝影，更是一場哀傷輔導，過程中我們也有成長。」他續說，兩人之力有限，故有訓練義工參與，盼將生死議題帶入社區。

▼周志偉到機構和院校演講分享經歷。

Department of Neuroscience

香港城市大學
City University of Hong Kong

香港城市大學**神經科學系**於2019年成立，致力研究大腦及中央神經系統，從解剖學及生理學所獲得的對神經系統的認識，來探索細胞及分子生物學，幫助我們加深了解如阿茲海默症、帕金森症、肌萎縮性脊髓側索硬化症(亦稱盧·賈里格症、運動神經元病)、癲癇症以及中風等疾病的成因及探究其治療方案。神經科學系目前提供碩士和博士研究學位課程，並為城大學生提供副修課程。我們的目標是進行開創性的神經系統研究，並建立一個優秀的教育平台，以培訓神經科學領域的人才，幫助畢業生為未來多樣化的職業前景做好準備！

了解更多
本學系資訊

神經科學副修課程
Minor in Neuroscience

神經科學理學碩士
Master of Science in Neuroscience

Programme Code: P98

學生可選修課程中的「人類與人工智能」方向，並完成指定的學分。

報名截止日期: 30/4/2025

立即報名

神經科學哲學博士/哲學碩士
Doctor/Master of Philosophy in Neuroscience

全年接受申請

立即報名

ns.go@cityu.edu.hk
https://www.cityu.edu.hk/neuro/

天荒愛護老

「人人都會老，媽媽早兩年跌倒後需要長期照顧，接受評估加入中央輪候冊，系統幫到的不單是我不認識的老人家，而是我的父母。」在美國生活了十八年，始終心繫香港，他說：「當年回流，家中四大長老仍健健康康，十幾年過去，兩個已過身，兩個在護老院，慶幸當年的決定，趁父母仍健康行得走得，有美好相處的時間。」陪伴家人一起老去，直視人生的春夏秋冬，他說很值得。

「我夠資格領樂悠卡了。」今年剛好六十，眼前曬得黝黑的林一星腰板挺直，像個運動健將，新年前後馬不停蹄，放假外遊，出席國際會議，閒時射箭潛水跑馬拉松，總是很忙碌。「我五十歲先開始做運動，是有點遲但不會太遲。」人人都會老，但年輕時，永遠覺得老病死很遙遠，在美國攻讀博士期間，林一星直言遇到學術路上的伯樂，讓他專注安老研究，開啟了新的門。

「都是世界級知名的學者，無私做研究，邀請我加入，希望為社會帶來改變，我的人生有好多機遇，遇到好多好特別的人。」加入港大前，在美國生活了十八年，其中十二年都在美國明尼蘇達大學任教，曾參與美國首個全國性的參與者導向護理計劃，他形容這些經驗都很寶貴，能應用到社會，只是人在異地，心中仍有遺憾。

▼林一星（右二）出席安老院舍優質照顧研討會，探討疫後新常態。

「在美國，研究對象是一般老人家，回到香港，研究對象還包括自己的父母和外父外母，這些情感連繫，始終有點不同，就如你是一個建築工人，路過同阿仔講條天橋我有份建，特別有滿足感。」人人都會老，都是研究項目的準用家，2011年舉家回流香港，過去十三年，他先後領導多個大型安老研究項目，包括制定長期護理的評估工具和配對公式，以及將「錢跟人走」的概念引入社區照顧，目前的臨床研究項目則包括關注長者精神健康，應對社會實際的需要和變化。

▼積極推廣賽馬會樂齡同行計劃，關注長者精神健康。

獲委任成為特首政策組專家組成員的港大社會工作及社會行政學系教授林一星，形容自己是怕悶的人。大學讀經濟，對數字敏感，卻沒投進金融界大展拳腳，而是轉跑道做社工，考取獎學金到美國攻讀博士，回港參與安老研究項目，包括在港制定長期護理的評估工具和配對公式，以及將「錢跟人走」的概念引入社區照顧，讓象牙塔內的研究得以落地，為社會帶來改變。

斷層一代對安老好奇

「媽媽早兩年跌倒後需要長期照顧，接受評估加入中央輪候冊，系統幫到的不單是我不認識的老人家，而是我的父母。」面對人口老化，林一星表示西方社會用了三代人去預備，香港遲起步，但急起直追未為晚。「香港是移民社會，我父母那一代是難民，爺爺嫲嫲留在內地，我接觸的上一代就只有父母。」他形容自己是斷層的一代，沒有祖父母三代同堂，這樣的成長背景，反令他對安老問題產生好奇。

「對比外國八成長者獨居或雙老，香港長者五成與家人同住，很多亦有外傭，社區照顧更有優勢，只要計算好成本，服務券正好讓錢跟人走，讓老人家可以更彈性選擇需要的服務。」倡議撥款形式上的改革，他又支持大灣區養老，形容是順理成章。「在美國生活和工作，你退休之後，因為物價貴，通常不會選擇繼續住紐約；正如英國人，退休後也不會繼續在倫敦居住。」

林一星直指大灣區養老是個趨勢，「六十歲返內地消費，八十歲選擇返內地安老，已是大勢所趨。」現時逾九成長者用醫管局服務，他表示利用大數據計算醫療成本，可透過醫療券資助看醫生，或向醫療集團購買保險全包，只要解決香港長者最擔心的醫療配套問題，林一星深信，「大灣區養老會是個雙贏的善策。」

▲林一星（左）一直不懈地舉辦及研究長者情緒健康的課程及研討會，讓公眾認知更多。

留時間給家人

那是九十年代初，畢業工作五、六年，積蓄不夠十萬元，新婚的他膽粗粗與當中學老師的太太齊齊辭工去美國讀書，由香港中產變為清貧留學生，完成博士學位原擬回港，剛好美國有大學向他招手，就這樣在美國一留十八年，直至父母已七十開外，這個遊子開始思鄉。

「心態有少少不同，想給家人多點時間。」時年2011年，林一星決定一家四口返回出生地香港工作和生活。「當年回流，家中四大長老仍健健康康，十幾年過去，兩個已過身，兩個在護老院，好慶幸當年的決定，趁父母仍健康行得走得，有美好相處的時間。」媽媽早前確診認知障礙，現在已認不到他，他雖然難過但沒遺憾。

「我的人生有好多機遇，遇到好多好特別的人。」由滿江紅的留班生，到考獲獎學金以及遇到他喜歡的研究工作，林一星說要多謝每一個影響他生命的人。「當年是否辭職去美國讀書，有好多掙扎，慶幸有人給我好的意見。在社署工作，做感化官要寫法庭報告，我的英文不好，亦多得當年的上司認真批改，讓我進步。」六十而耳順，直視人生的春夏秋冬，林一星說很感恩。

留班生變學霸

大半生在大學校園做研究，想必自小已是學霸？林一星笑言非也。他透露中學成績總是滿江紅，六兄弟姊妹排第三，出身基層，父母務農，自小對他的要求是「升到班就好」。「小時讀鄉村小學，六個年級五個老師兩個班房，不要說做大學教授，根本讀大學已是很遙遠的事。」那些年他是唯一派到五年制中學的學生，可是這個獲派英中的村校狀元，未及衣錦還鄉，中一已留班。

「除了中文科，其他用英文教的科目全部肥佬。」後來勉強升到班，會考成績亦不足以原校升讀中六，只因有同學退學，他才冷手執個熱煎堆，但第一年考A-Level成績麻麻，無法升讀大學。「第二年以自修生身份再考，那時一邊工作一邊預備，做到3月先辭職，距離考試只一個月。」結果四個重考的同學中，只有他一個考到大學，林一星形容，亮麗的成績，連他自己也始料不及。

在港大讀經濟，畢業後在一間美資的國際金融機構做會計實習生，「當年的上司只大我六年，大家年紀相若常常傾偈，我問他二十八、九歲做到這個位，是否很滿意？他的答案出乎我意料之外，說如果讓他重新選擇，未必會這樣選，可惜已太遲，公司好福利，供緊太古城一個單位，走不了。」年輕上司的感觸猶如當頭棒喝，讓他反思前路。

思前想後，決定趁年輕轉跑道，轉讀社工重新開始。「當時的想法是給兩年時間自己，試試其他工作是否適合。」轉職社署工作，適值移民潮，開始有房屋津貼，排隊升職有望，但怕悶的他又再靜極思動，「屋企窮，第一次去旅行是大學時坐火車返大陸，從未去過外國生活，當時就同自己講，如果考到獎學金就試試到外國進修。」

▲▼五十歲之後，林一星才開始學射箭潛水跑馬拉松，找回自己的興趣。

人生無限可能

讀書遲熟遲勇，就連做運動都是，時年六十，林一星說，自己五十之後才開始做運動，射箭潛水跑馬拉松，通通是到達知天命之年才接觸，只因半百之齡，工作上了軌道，子女上了大學，有時間找回自己的興趣。無論幾多歲都好，他說人生仍有無限可能。

林一星有一子一女，女兒讀社工，兒子讀機械工程，這個怕悶的爸爸自言子女大了可以放手，自己享受me time。「屋企好近射箭場，路過報名，試過就好喜歡，練習時分數不高，但每次比賽，表現都會比練習好。」連續兩年參賽獲獎，只因壓力下得分，向來是他的強項。

除了射箭，他還愛上馬拉松。「由一開始圍住校園跑，後來有朋友叫我一齊跑10K。」如是者，他又不能自拔，由十年前開始第一次參加，至今已跑了八次馬拉松，「跑馬拉松同射箭好似，講求集中力，一定要排除雜念。」找到屬於自己的平衡點，進入狀態，好好迎接仍有無限可能的豐盛晚年。

informatics

learning redefined
Quality accredited education. Anytime. Everywhere.

PMP®是你的升職專線
事業快人一步

AUTHORIZED TRAINING PARTNER OF PMI®

想要成為項目管理的專家，獲取全球認可的PMP® 證書嗎？PMP® 認證是項目管理領域的黃金標準。我們誠摯邀請您參加免費講座，深入了解PMP®認證如何幫助您提升專業技能，並為您的職涯注入新動力！

考取PMP®後，如何拓展您的職場生涯？

PMP® 認證不僅是專業能力的象徵，更能有效推動事業發展。取得PMP®後，您將可以：

- **發掘更多機會**：現時香港和海外很多企業將PMP®認證列為優先招聘條件
- **提升實戰技巧**：實用的知識和工具能助您有效管理不同範疇項目
- **增強市場競爭力**：在職場中脫穎而出，成為資深項目管理人才

免費模擬課堂詳情

日期：2025年4月9日 (星期三)
時間：7:30pm－9:30pm
地點：Webinar
查詢：☎ 35566000
WhatsApp 66473987

立即登記留座

www.informatics.edu.hk

登記留座及查詢熱線：3556 6000

香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

香港浸會大學理學院
HKBU Faculty of Science

Faculty of Science
Master's Degree Programmes

Apply Now

2025 Entry

MSc in Analytical Chemistry
分析化學理學碩士 ROYAL SOCIETY OF CHEMISTRY | ACCREDITED DEGREE
3411 2407

MSc in Data Analytics and Artificial Intelligence
數據分析和人工智能理學碩士
3411 2376

MSc in Environmental and Public Health Management
環境及公共衛生管理理學碩士
3411 7746

MSc in Green Technology (Energy)
綠色科技（能源）理學碩士
3411 5817

MSc in Information Technology Management
資訊科技管理理學碩士
3411 7079

MSc in Mathematical Finance (HKBU) and MSc in Finance, Investment and Risk (University of Kent)
金融數學理學碩士（香港浸會大學）及
金融投資及風險理學碩士（英國肯特大學）
3411 7019

MSc in Operational Research and Business Statistics (HKBU) and MSc in Business Analytics (University of Kent)*
運籌學及商業統計理學碩士（香港浸會大學）及
商業分析理學碩士（英國肯特大學）
3411 7019

*This is an exempted course under the NON-LOCAL HIGHER AND PROFESSIONAL EDUCATION (REGULATION) ORDINANCE CAP 493 (Ref. no.: 452850). It is a matter of discretion for individual employers to recognise any qualification to which this course may lead.

Programmes Information

Faculty of Science, HKBU
hkbusci
HKBU Science
sci@hkbu.edu.hk
HKBU Faculty of Science
香港浸会大学理学院
HKBU Science

本文摘自《東周刊》人物傳奇

抬得起放得低 陳浩源

過去一年，香港運動員在國際賽上屢獲佳績，尤其在巴黎殘疾人奧運會（殘奧）中國香港代表隊勇奪三金四銀一銅。港隊返港當日，有一張熟悉的面孔帶着滿足的臉容，以銀牌佳績正式宣布退役，他就是港隊老將，征戰輪椅羽毛球十五年的陳浩源。訪問當天，陳浩源剛完成試身，為新城電台音樂頒獎禮主持一職作準備，「做主持不是我的範疇，但主辦方想我試試，我就有這個機會。殘疾人士又有義肢又有輪椅，要着得靚好困難，因為要找到衣服適合我們穿着並不容易。」今年新城破格邀請一班運動員任主持，讓運動員有更多機會與大眾見面，這是運動員地位能在公眾層面再提升的明證。

►剛過去的新城電台音樂頒獎禮，陳浩源以運動員身份擔任主持。

◄回顧運動員生涯，他已實踐了「搏盡無悔」的真正意義。

征戰輪椅羽毛球十五年的陳浩源，見證着市民大眾對運動員的認識、支持度大大提升，近年更常被市民認出要求合照。回想他的運動員生涯，是由一宗嚴重的交通意外開始，「中七畢業後，因自覺口才不錯，就去做銷售及市場策劃，一直做到二十三歲那年出事。當時在內地工作完坐車回港，我坐在後座睡着了，醒來已身處香港醫院。當中只記得一些片段，例如曾經痛醒過，主要是家人告訴我發生了車禍，說我因為被夾住，所以左腳被消防員當場切走，之後做了十八個小時手術，輸了十六包血，才救回我一命。」

陳浩源坦言，瞓在醫院時無暇思考失去左腳的問題，直到康復出院，思緒才開始襲來，「每天都在醫院搏鬥，要做整形、植皮，差不多每四日做一次手術，單是要麻醉的也做了二十多次。直到離開醫院，才真正思考我未來該如何生活？當時還很年輕，我是天生樂觀的人，但仍不懂將來如何走下去。由六呎高變成得四呎，以前是個大男孩，現在坐在輪椅上，推商場門都要人幫，又怎樣工作呢？那是我最掙扎、最黑暗的時候，比躺在醫院更不開心。」

意外成為運動員

▼陳浩源從小到大都十分好動，甚麼運動都愛玩。

因為不想向家人伸手拿錢，希望活得有尊嚴，於是陳浩源經朋友介紹，由文員做起，等到有機會再轉職，直至做回老本行的市場推廣。不過賺錢自給自足的滿足感，原來及不上做運動的快樂。陳浩源自小十分好動，甚麼運動都玩，讀書時最喜歡打羽毛球。車禍之後，他第一時間想起的，也是羽毛球，「出事後最怕這輩子都做不到運動，所以一出院便立即報班打羽毛球，報了香港殘疾人體育協會的訓練班。見到一個有底子的人來報班，而且是二十四歲，他們都好開心。」

陳浩源藉着課程重新感受到運動的樂趣和滿足感，終於找到了人生最重要的精神支柱，「每星期打一次，是我最期待、最開心的事。打了七、八個月後，在一個周年比賽得到第一個香港冠軍。那個獎跟亞運、世錦、奧運相比當然不特別，但今日回看，那是讓我重新站起來、最重要的獎牌。」

羽毛球讓陳浩源找到自己的價值，因此由一星期打一次，到兩次、三次，每次都更認真、更落力。2009年，他開始代表香港打友誼賽，2010年到廣州打亞洲傷殘運動會。當年陳浩源仍未做全職運動員，還要一邊上班一邊打波，但因為體壇出現一件大事，讓他決心走上全職之路。

他說：「就是在2014年，得知2020年殘奧運動會，會加入輪椅羽毛球項目，所以一定要準備好，所以在2015至16年，一星期練五日，那兩年是我自己貼錢練足五日的，同時亦要工作，終於在2017年，決定成為全職殘疾人士運動員。」

陳浩源坦言，曾有不少其他項目的教練，軟硬兼施邀請他「過檔」，但最終都被他一一拒絕，「我很喜歡羽毛球，堅持的原因是真心喜歡這項運動。如果為了成績去玩籃球或劍擊，我一定會放棄。」

▲一個小小的港區比賽，成為陳浩源決心當運動員的重要里程碑。

即使一切都要靠自己摸索，甚至因為香港沒有對手練習，要到韓國隨隊集訓，他仍然堅持，「香港未出現過輪椅羽毛球，但我硬頸，為何不可以做第一個呢？就試試行得多遠。」結果確是走得比想像中高、更遠。

◀在殘奧中任持旗手，對陳浩源而言意義重大。

挑戰世界第一

雖然輪椅羽毛球納入2020年殘奧項目，但世事又給陳浩源一次打擊，因新冠肺炎爆發，準備了多年的心血，很可能付諸流水。他一邊戴着口罩辛苦訓練，一邊撐過壞消息的打擊，最終參加2021年東京殘奧，是他人生中最難忘的時光。

▶剛過去的巴黎殘奧，他以銀牌的優秀成績結束職業生涯。

▼2021年，陳浩源終於償了心願參加殘奧。

談到運動員生涯中最難忘幾場戰役，必定要提地上最強對手金正俊，「我是一個不錯的運動員，由2015年開始名次都維持在第三、四名，前面都是韓國運動員。到2017、2018年升上第二，第一名正是韓國選手金正俊，他七年未輸過，結果我在2018年11月成功打敗他，震動了羽毛球圈。很開心證明自己一路走來沒有錯，原來真的能挑戰到世界第一，也啟發了其他選手。」

上屆巴黎殘奧，是陳浩源的最後一戰，同時讓他感到無比壓力，「知道這是自己最後一個國際賽，很大機會有遺憾，因為對手是于秀榮，我在世錦賽就是輸給他，第一次沒有拿到獎牌。全世界都覺得，（于秀榮）二十一歲應該贏三十九歲，但最後我打贏了他，得到銀牌，是給自己寫下一個『靚仔』的句號。」

其實陳浩源要對抗的不但是年齡，還有質疑的聲音，「隨着年齡增長，我開始多病痛，會有聲音質疑自己『何不一早退呢？就不用被人打落水狗！』這些心態都要自己去調整。」

退役之路　重新起步

「有人說得到金牌才算圓滿，但運動員講天時地利人和，疫情時我覺得自己水平是世界第一，但未到你就未到你。十五年的運動生涯，已有七年半是世界第二。甚麼是搏盡無悔呢？是你付出一百二十分努力，緊緊地擁抱得到的成果，找不到一刻可以挑剔自己，那就是搏盡無悔。」

陳浩源自成為香港輪椅羽毛球第一人，到正式從國際賽退下，一直保持優秀的成績，但回望球壇歲月，他仍有一個遺憾。

▼現在他經常參與講座、做演講培訓，尤其想加強運動員與特殊需要學生的講話能力。

▼每次演講之後都會收到紀念品，當中他最喜歡別人送給他的畫像。

「沒想過十五年來沒有選手陪伴我，我是第一代，由零開始，到兩屆奪獎牌，走了整個流程，最終都沒有人接棒，是一個遺憾。即使講起輪椅羽毛球就想起陳浩源，但這件事一點都不型，因為下屆輪椅羽毛球，香港沒有人參與，沒有人會再提這個項目，是真心感到傷心。」但他許下承諾，日後若有人想學習輪椅羽毛球，他隨時願意免費教授，希望火種可以重燃。

至於接下來的工作，他早有計劃，「會繼續讀書，拓展自己的公司，辦培訓殘疾人士、SEN（特殊教育需要）同學的演講班，解決自信及與人溝通的問題，也繼續去不同公司做培訓。

香港樹仁大學
HONG KONG SHUE YAN UNIVERSITY

Master of Social Sciences in Play Therapy

遊戲治療社會科學碩士

Now Open to Apply!
現正招生

Unique Play Therapy Master's Programme in Hong Kong
全港唯一遊戲治療碩士課程
+
Australasia Pacific Play Therapy Association (APPTA) Accreditation
榮獲澳大拉西亞太平洋遊戲治療學會認證

Full-time 2 Years/ Part-time 3 Years
45 credits · Total HK$117,000 (paid in installments)
全日制2年 / 兼讀制3年
45學分 · 總學費$117,000 (按學期繳交)

Program Website

Apply Now

MSSPT Programme Office
Tel : (852) 2806 5197
Email : mplaytherapy@hksyu.edu

本文摘自《東周刊》親子天地

與貓貓一起學做立體朱古力拉花

一杯杯有立體可愛造型的熱飲，既吸睛又美味，坊間有不少教人拉花的工作坊，當中這一間擁有十二隻貓貓的咖啡室，所開辦的立體朱古力拉花工作坊，可謂最有特色。課程中，小朋友學會做立體得意貓貓拉花之餘，還可以與貓貓互動，增加接觸動物的機會，達致紓解壓力和放鬆身心之效。

十二貓貓相伴

「Meow Art Coffee」於2022年12月成立，除推廣領養外，亦舉辦不同的工作坊，旨在透過活動形式，希望小朋友從活動中發揮創意和想像力，大膽創作自己的作品；同時鍛煉小朋友的手眼和雙手協調，以及提高他們的溝通能力。

立體朱古力拉花工作坊，適合三歲或以上小朋友參加；而十一歲以下的小朋友，就需要一位家長陪同參加。這個工作坊可以讓小朋友學習製作造型可愛的3D立體及2D平面的朱古力拉花，而且製作步驟簡單易學，從中更能培養他們對拉花的興趣和成功感。這間咖啡室飼養了十二隻貓貓，陪伴參加者一起學做拉花。小朋友可以置身在貓貓的天地中，一邊學習拉花，一邊被牠們簇擁，過程中可以紓緩壓力、放鬆身心，享受非一般的學習體驗。

►咖啡室創辦人兼導師靜怡細心地指導小朋友和家長做拉花，達至最佳的效果。

製作步驟

步驟1

打奶泡，由慢至快，不要撞到頂部及底部（五十至六十次）。

步驟2

倒二百毫升牛奶入打奶壺（約半杯），加熱至六十至七十度（可以使用凍奶）。

步驟3

開蓋待二十秒，把奶泡用湯匙盛載到玻璃杯中。

步驟4

待三分三十秒後，奶泡會和牛奶分層變硬。

步驟5

等候期間把打發的奶泡，鋪在朱古力表面，形成厚厚的奶泡層，再倒入牛奶，約杯邊水平便可。

步驟6

用湯匙將變硬的奶泡盛載至杯中，盛載時用另一支湯匙以維持形狀，不要讓奶泡塌陷。

步驟7

重複動作，然後用湯匙及竹籤修飾想要的形狀。

步驟8

使用拉花針沾上少量食用色素，描繪出可愛的貓貓表情，便完成。

完成！

製作朱古力拉花所用的材料和用品包括：朱古力粉、牛奶、手動打奶壺、溫度計（如要熱牛奶）、拉花針及玻璃杯。

簡單又易做

這個兩小時的工作坊，創辦人兼導師靜怡會先示範及講解3D立體朱古力貓貓拉花的做法，然後輪到參加者親自沖調，體驗一下。完成後，接着便學習2D平面拉花沖調，而製作過程中所用的朱古力粉份量，是可以因應自己的喜歡和需求作出調整。最後，大家一起品嚐自己製作的可愛貓貓拉花飲品及蛋糕，這刻家長與子女一起放鬆心情，好好享受一頓下午茶的親子時光。此外，導師還會給予參加者一些貓貓零食，例如：雞肉凍乾，讓他們可以與貓貓互動，感受被貓包圍的感覺，培養愛護動物之心。

小朋友透過這個工作坊，可以親自體驗拉花的製作過程，感受當中的樂趣，對拉花有基本的認識；另外，設計3D拉花的圖案時，可以幫助小朋友發揮想像力和創意；同時加強他們的專注力、手眼協調、雙手協調等；還有，透過有趣的活動，讓小朋友樂於學習新事物。

◄家長和小朋友可以在貓貓的陪伴下，學做拉花朱古力，味道特別甜美。

本文摘自《星島日報》藝文薈

▲飾以「TAIWAN」字樣的迎賓門，引領大家進入主燈展演場的六大園區。

正月早已過，元宵亦已完。談到元宵，香港好似沒有甚麼氣氛，但在台灣今年就搞得有聲有色。在上月舉辦的第三十六屆台灣燈會，便是睽違九年後再度在桃園舉行，讓我們走馬看燈回味一下吧。

第三十六屆台灣燈會

光聚千塘串桃園

在上月12日元宵節開幕的第三十六屆台灣燈會，大會主題是「光聚千塘串桃園」，藉着一眾精彩漂亮的花燈藝作，串連桃園的地方特色，為觀眾呈獻光影交織的藝術饗宴。

本屆台灣燈會設有兩大會場，分別是位於桃園機場捷運A18站「高鐵桃園站」站前廣場的「主燈展演場」，以及A19站「桃園體育園區站」周邊的「光的遊戲場」，兩者合共展出超過三百件燈飾作品。

▼王耀新的「忘憂戲舞」花燈，現正在「主燈展演場」的匠藝之星燈區展出。

▲來到喜心與境展區，可看到饒富童話氣息的「千塘蓮語」燈飾。

「主燈展演場」，便以桃園地區引以為傲的棒球文化為設計概念，打造出棒球場般的觀賞動線之餘，更分別設有一座主燈、兩座副燈，以及六個主題燈區。

◀在「主燈展演場」的全球燈匯展區，可看到名古屋、千葉、島根、關西、宮城、高知、香川及札幌等多個日本地區縣市的主題燈飾。

當中最受注目的便是名為「無限樂園」的主燈，這座由晚上六時至九時半、每隔半小時便有三分鐘燈光展演的主燈，由著名藝術家李明道（Akibo）精心設計，以無限符號結合球體與幾何形狀，並運用AI及多項嶄新科技，交織出迷人的繽紛光網，營造科技感十足的未來樂園意象。

▼來本屆台灣燈會在桃園的主燈，是由藝術家李明道設計的「無限樂園」。

傳統副燈「福耀蛟龍」及現代副燈「航向守護」，也是各具特色，配合有「TAIWAN」字樣的迎賓門，以及喜心與境、聚光島嶼、全球燈匯、科技創潮、永續台灣及匠藝之星等六大燈區，還有場內的多組精美燈座及主舞台的多元化表演活動，教人看得目不暇給。

至於「光的遊戲場」便細分為活力發光站、青春光劇場、城市聚光燈、光臨千塘國及福光滿意讚等五個園區，主打親子與遊戲的主題氛圍，配合多元化的燈光裝置及互動設計，趣味十足。

當中最矚目的相信是光臨千塘國展區，這裏不但是本屆台灣燈會唯一結合廣闊水域及特殊地貌的燈區，更有十二米高的巨大比卡獸，以及皮卡丘的充氣擺設的蹤影；另在城市聚光燈展區，也可看到進擊的巨人主題充氣裝置，同樣給遊人留下深刻印象。

▼十二米高的充氣比卡獸，是「光的遊戲場」光臨千塘國展區的焦點。

▼富有現代感的副燈「航向守護」，屹立全球燈匯及永續台灣之間的位置。

拉丁舞蹈 探索自我

釋放女性力量

有人說，現在是「女力」時代，這詞彙不僅代表女強人在職場上閃耀，更反映出女性在生活中對自我的認同與情感的釋放：面對挑戰，她們能夠堅強而優雅地前行，綻放光芒，感染身邊每一個人。每位女性都在尋找不同方式磨礪光芒，資深拉丁舞教練蔡子瑩（Lara）選擇以舞蹈藝術作為自己發光的舞台。

▼每位女性都在尋找不同方式磨礪光芒，資深拉丁舞教練Lara選擇以舞蹈藝術作為自己發光的舞台。

▼拉丁舞強調身體的線條、節奏與力量的掌控，剛柔並濟。

拉丁舞強調身體的線條、節奏與力量的掌控，剛柔並濟，Lara認為這多樣化的舞姿促使舞者不斷探索自我，實現心靈與身體的協調，更可療癒內心，「透過舞蹈，我們學會面對自己的情感，將內心的焦慮轉化為優雅的舞步，勇於表現、勇於愛自己，欣賞自己的表情、身形及體態之美。」在這自我探索的過程中，釋放女性的內在力量。

▼學習舞蹈不僅是舞姿的完成，更是一場心靈的覺醒，讓每位女性都能從中找到屬於自己的發光點。

Lara近年開設了拉丁舞蹈教室Classy Dance La Vie，教舞之餘，更擔當起心靈導師，看到學生跳拉丁舞後的轉變尤其感欣慰：「有些學生最初來上課時，都會穿運動服或跑步裝，怯於展露體態，但跳拉丁舞後卻像打開了新世界，開始樂於展現自己優雅及女性化的一面，如嘗試化妝、穿裙子及高跟鞋來上課。」Lara藉着教授舞蹈將自信傳遞給學生，也在學生身上獲得回報，互相扶持，她特別分享了一位六十多歲長者學生的故事：「她剛開始學跳舞時，我們有點像『扶阿婆過馬路』般小心翼翼，但一起練習久了，彼此分享及支持下，她現在已可獨自完成舞蹈！」這種「團魂」使女性在追求自我的道路上不再感孤單。

舞蹈的療癒力量巨大，惟傳統拉丁舞的入門門檻較高，Lara因此特別編制了速成班，讓新手也能輕鬆嘗試，跳出自信，同時與時代接軌，「現今女生喜歡在社交平台分享日常生活的短視頻，建立個人形象，我特意設計了簡單的課程，只需兩堂課學生即可拍出一條優美的拉丁舞『Vlog』，與親友分享。」如此一來既可讓新手快速感受到跳拉丁舞的樂趣及成功感，增強自信心，亦有助培養跳舞興趣，讓她們在面對練習基本功的難熬時刻，變得更易接受。

Lara強調：「我關心的是拉丁舞能為你的生活帶來甚麼改變。專注跳舞後，你變得更有自信嗎？更懂得欣賞自己嗎？而非技巧的完美程度，能夠轉到十個圈或做到一字馬只是其次。」學習舞蹈不僅是舞姿的完成，更是一場心靈的覺醒，讓每位女性都能從中找到屬於自己的發光點。

►Lara藉着教授舞蹈將自信傳遞給學生，也在學生身上獲得回報，互相扶持。

關志康

出身於金融地產行業，是特許金融分析師、豐盛社企學會的共同創辦人及總幹事，自2011年起，一直提倡包括政、商、社、學、民的跨界協作，推動社會企業發展、社創知識落實及社創精神施受，深信這既是一種個人的「轉化學習」又是一種社會的「典範轉移」，讓持份者既活出豐盛生命，同時提升社會福祉，以雙贏思維，用心建設我家。

Email : tedkwan@gmail.com

撒種的配套措施

一粒種子落地後是否能夠發芽，除了要看種子本身的質素外，還有三個重要條件：水、空氣和陽光（適當的溫度）。因此，所撒的種是否能結出好果實，是要取決於種子落土後的化學反應及很多環境上的因素。

筆者用此比喻套用在社會服務當中，種子是受惠者本身；鋪設的土、澆灌的水及所施的肥是提供的服務；空氣密度及溫度冷暖是大環境的轉變。種子本身的質素各有差異，但如何透過調控服務及可控的大環境，讓種子得以茁壯成長，是做社會工作需要的整全思考模式。

同行

本學會的一個叫「創 • 新路」的項目，主要協助弱勢青年探索升學以外的多元出路。項目初期曾跟進過一個要守監管令的青年一年之久，見證住他從一粒受損的種子到長出幼苗。

猶記得社工在轉介這個青年個案時，希望我們能安排一個能建立他正確價值觀的環境。因着是第一次配對複雜背景個案，筆者決定自行聘請這位青年進敝機構工作以作觀察。整個同行過程可說是耐心的考驗，價值觀的碰撞以及做事方式的落差，也鬧過不少的矛盾——試過有委婉的勸告、有痛心疾首的責罵、亦有對外轉介的嘗試，但保持對他的盼望是從未改變過的心態。

同證

見證他真正轉化的時刻是跟進八個月後的一次庭審，當他被宣判不用再入獄的那一刻，他的心境發生很大的變化。他開始懂得感恩（例如主動向幫過他的人衷心地說出感謝及會感謝一切的機會等）及建立良好行為（例如主動戒煙、盡量不撒謊、認真對待所吩咐的任務等）。

雖然破碎的家庭讓他面臨許多再次誤入歧途的隱憂，但當他開始建立向好的動力時，他已慢慢在好土中適應並發出嫩芽。

一般而言，「社會創新」的定義是運用嶄新的方式、研發新產品、服務，其中包括現有業務模式、程序和方法的新應用以對應社會需要。(註) 但這段與青年同行的經驗，讓筆者對「社會創新」有很多的反思。大部份人認為創新思維是指前半句的描述，即發明新產品及服務，但這次經歷讓我思考更多後半句的描述，如何透過現有業務，重新組合應對不同服務使用者的拼盤式服務，創造合適的環境誘發他們自身改變的動力。

盛放

最美的盛放，是百花齊放。 社會工作者可擔當這個高級園丁這個角色，建立恒溫通風的大環境，並就着不同種子的材質，放入適當材料及養份，共創一個欣欣向榮的花園。

註：https://www.sense-program.hk/post/【二十一世紀通】社會創新

梁偉峯

擁有工商管理博士及三個碩士學位，從事資訊科技超過三十年，現為香港理工大學專業進修學院講師及課程總監、香港零售科技商會副會長、香港互聯網論壇副會長、亞洲域名爭議解決中心專家名冊成員、香港調解資歷評審協會認可綜合調解員、英國特許仲裁學會（東亞分會）委員、學術及職業資歷評審局學科專家、香港、新加坡及英國電腦學會資深會員、英國特許市務學會資深會員、國際扶輪3450區中環海濱扶輪社創社社長。
電郵地址：mail@joseph.hk

生成式AI的戰國時代

在當今科技迅速發展的時代，生成式人工智慧（AI）已經成為一個熱門話題。生成式AI指的是能夠自動生成內容的人工智慧技術，這些內容可以是文字、圖像、音樂甚至是視頻。隨着技術的不斷進步，生成式AI的應用範圍也越來越廣泛，並且在各個領域中展現出了巨大的潛力。

生成式AI的發展歷程可以追溯到數十年前，但真正的突破是在最近幾年。隨着深度學習和神經網絡技術的成熟，生成式AI的能力得到了顯著提升，例如OpenAI的GPT-3模型就是一個典型的生成式AI，它能夠生成高質量的文本，並且在多種語言和主題上表現出色；另一個著名的生成式AI是DALL-E，它能夠根據文字描述生成逼真的圖像。此外，DeepMind的AlphaFold則在蛋白質結構預測方面取得了重大突破，展示了生成式AI在科學研究中的潛力。

除了這些知名的生成式AI，還有一些新興的技術也在迅速崛起，例如Copilot是一個由GitHub和OpenAI合作開發的AI工具，它能夠幫助開發者自動生成代碼，提高編程效率。DeepSeek則是一個專注於數據分析和信息檢索的生成式AI，它能夠從大量數據中提取有價值的信息，幫助企業做出更明智的決策。

然而，生成式AI的快速發展也引發了一些爭議和挑戰。首先是倫理問題，生成式AI生成的內容有時可能會帶有偏見或不準確的信息，這對於社會的影響是不可忽視的。此外，生成式AI的應用也可能對某些行業造成衝擊，例如新聞業和創意產業，這些行業的從業者可能會面臨失業的風險。

潛力估計不到

儘管如此，生成式AI的潛力依然不可小覷，它可以用於自動化內容創作，提高工作效率，並且在醫療、教育、娛樂等領域中發揮重要作用。在醫療領域，生成式AI可以幫助醫生生成診斷報告，從而節省時間並提高診斷的準確性，例如AI可以分析病人的病歷和檢查結果，生成初步的診斷報告，供醫生參考。在教育領域，生成式AI可以用於自動生成教學材料，幫助教師更好地備課，例如AI可以根據課程大綱生成教案、練習題和測試題，減輕教師的工作負擔。至於在娛樂領域，生成式AI可以用於創作音樂、視頻和遊戲內容，例如AI可以根據用戶的喜好生成個性化的音樂播放列表，或者創作出新的遊戲角色和劇情。

筆者認為，生成式AI的戰國時代已經來臨，這是一個充滿機遇和挑戰的時代。我們需要在享受技術帶來的便利的同時，也要謹慎應對其可能帶來的問題，確保生成式AI的發展能夠造福全人類。

廖明懿
（賽馬會心導遊+計劃 心理健康推廣主任）

計劃由香港中文大學心理學系麥穎思教授主理，社企「說書人」協辦。計劃透過一站式網上平台，提供心理健康評估、實用練習及工具、自療課程、心理學文章，讓會員加強自我照顧技巧，提升心理健康及預防抑鬱及焦慮情緒困擾。計劃亦定期舉辦講座及工作坊、靜觀共修、治療小組等，以綫上綫下模式，助會員強心健體。

散步療癒力

近年「散步」成為了一種潮流：樂隊My Little Airport的《詩歌舞街》裏寫到「只有散步我們才真正聊天」、流行讀物《香港散步學》介紹多條本土散步路線、主流媒體紛紛提出「城市漫步（Citywalk）」的概念。散步，除了是一種潮流，實際上對我們的身心健康又有何好處呢？

走走路 充充電

隨着步伐，我們開啟各種感官如視覺、聽覺、嗅覺；平凡或美麗的景緻都能帶來溫和的刺激，成為快樂的線索。在日常生活中加入短時間的散步，已能夠顯著改善健康：研究指出，一次午後漫步已經能夠提升情緒，抒緩抑鬱焦慮症狀，當中光線能誘發身體釋放令人感覺良好的血清素。而快步行更能誘發釋放抒緩痛楚的安多酚、壓抑「壓力荷爾蒙」皮質醇的釋放。也有研究指出，置身於大自然散步能提升成年人的心情和樂觀態度、與大自然的連繫；並能緩和壓力、焦慮和消極的過分思考。醫學期刊《刺針》透過美國疾病管制與預防中心的風險因子監測系統問卷（Behavioral Risk Factors Surveillance System survey），分析約一百二十萬美國人近四年的數據，發現把步行當作日常運動的人，相比不運動的人，感到有心理負擔的日數減少了17.7%。此外，一項針對香港老年人的研究發現居住在更適合步行社區的老人，感到更少的孤獨感和更高的生活滿意度，快樂指數也更高；這可能和在社區步行帶來更高的環境掌控感及自主性有關。

外國有心理治療師提倡「散步治療」，治療師邀請接受治療的人選擇一個喜歡的公園，將心理諮詢室搬進大自然，增添清新空氣和散步時釋放的安多酚；接受治療的人不止和治療師對話，過程中更會留意自己的步伐和姿態、散步時的自我對話、事後也有記錄散步的日記。提倡散步治療的治療師Jonathan Hoban形容，「當你在大自然中漫步，環顧周遭的樹兒、遼闊的天空，它們並不會作出任何批判。」

步行的過程，亦可以是練習靜觀的好時機。專注自己的呼吸和步伐、感受腳掌和地面接觸的感覺、感受地面承受身體重量的感覺、感受步行時雙腳肌肉的感覺，把注意力帶到呼吸。除了自己，也不妨留意周遭的環境：有哪些人和景物是熟悉的？在這些熟悉的人和景之外，有沒有哪些人、事、物，一直存在着，但自己是未曾留意到的？例如是環境的變化，如四季不同的花草、雲朵的流動、陽光或微風輕拂的溫度、每個跟自己擦身而過的人或生命。

散步時，身體在律動，思想在飛馳；能專注於身邊美妙的事物，更能專注於內在最真實的狀態。 散步，也是善待自己的一種方法。

基督教香港信義會 The Evangelical Lutheran Church of Hong Kong | GTC 天恩培訓及發展中心 Grace Training and Development Centre

2612 1221

搵工搵到好迷惘？即讀 免費*/學費資助#課程 搵方向！

ERB課程 培訓期6-10週

1 營養顧問助理
基礎證書
課時：172小時

2 花店實務及花藝設計助理
基礎證書
課時：160小時

醫管局認可

3 醫護支援人員(臨床病人服務)
基礎證書
課時：204小時

4 咖啡調製員
基礎證書
課時：160小時

5 中醫診所助理
基礎證書
課時：216小時

6 歷奇活動助理
基礎證書
課時：168小時

7 剪接助理
基礎證書
課時：164小時

8 高級保安及物業管理
基礎證書
課時：156小時
包考牌QAS

11 侍酒員
基礎證書
課時：200小時

9 物理治療助理
基礎證書
課時：144小時

咖啡拉花藝術
基礎證書(兼讀制)#
課時：20小時

10

地點：佐敦 葵興 石門 天后 屯門

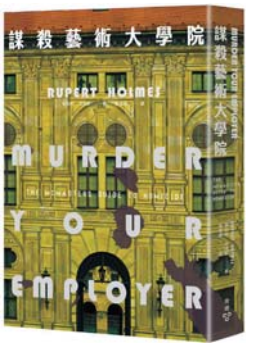
elchk.gtc　gtc.elchk.org.hk
gtc@elchk.org.hk

課程一覽表

ERB課程基本入讀資格：年齡在15歲或以上的香港合資格僱員。
*就業掛鈎課程：學費全免；申請人必須是失業、待業或失學人士；出席率達80%可獲發培訓津貼及就業跟進服務。
#非就業掛鈎課程：豁免繳費-沒有收入或每月收入為HK$14,000或以下之申請人；高額資助學費-每月收入為HK$14,001至HK$22,000之申請人；一般資助學費-每月收入為HK$22,001或以上之申請人。

erb 僱員再培訓局

ERB是撥款及監管機構，委託約80間培訓機構開辦培訓課程



書名：《謀殺藝術大學院》
作者：魯伯特 • 荷姆斯
譯者：楊睿珊
繪者：安娜 • 路易佐斯
出版：臉譜
售價：港幣一百六十六元

謀殺上司的人

航太工業設計師克里弗原本十分享受自己的工作與生活，但新上司菲德勒的出現讓他宛如置身人間地獄。克里弗不禁心生殺意，穿戴上一套偽裝之後就把菲德勒推下地鐵月台，但立刻被兩名刑警模樣的男子視破假身份，還得知無良上司大難不死，自己根本白忙一場。

原來，那兩人並不是真正的刑警，而是「麥克馬斯特學院」派出的代表，專門挑選具有謀殺藝術潛能的一般人到學院進一步接受技能訓練。他們是否真能剷除仇敵又逃過法律制裁？

童話背後的另一個世界

自從母親去世、父親再婚，大衛越來越覺得自己不屬於這個家。他埋首閱讀，想在故事中尋找慰藉，憤怒與悲傷卻日日啃食他的心靈。突然之間，他能聽見書本彼此交談、驚見家中閃現陌生身影，甚至還有死去母親遙遠又空靈的呼喚。在一次激烈爭執後，他誤闖另一個世界，卻受困其中。

在那藤蔓交纏的奇異之境，小紅帽愛上野狼、殘酷的女獵人埋伏在森林裏等着擄走孩童。王子不愛公主、睡美人的真實面目使人毛骨悚然。這一切都與一個鮮為人知的駝背人有關。但是，大衛如果想要回家，只能繼續前行！他能否具有「哪吒不怕海龍王」的勇氣走出險境呢？

書名：《失物之書》（經典增修版）
作者：約翰．康納利
譯者：謝靜雯
出版：麥田
售價：港幣一百四十元

School of Energy and Environment
香港城市大學
City University of Hong Kong

MASTER OF SCIENCE IN ENERGY AND ENVIRONMENT
理學碩士(能源及環境)

1-Year Full-time I 2-Year Part-time

ADMISSION 2025/26

APPLY NOW

The School of Energy and Environment, established in July 2009, is Hong Kong's first institution dedicated to energy and environment research and education. Its faculty includes 20 experts among the top 2% of highly cited scientists. The school develops sustainable technologies and nurtures future energy and environmental researchers.

62nd [QS] World University Rankings 2025

10th [QS] Asia University Rankings 2025

1st [THE] Most International Universities in the World 2024

Application Deadline 30 Apr 2025

PROGRAMME CODE: P63

SUSTAINABILITY ENERGY ENVIRONMENT

WHY SCHOOL OF ENERGY AND ENVIRONMENT?

- ★ Interdisciplinary learning for broad knowledge
- ★ Faculty with diverse global backgrounds
- ★ Advanced research facilities for hands-on experience
- ★ International partnerships to develop a global perspective

APPLY NOW

(852) 3442 2414 see.enquiry@cityu.edu.hk www.cityu.edu.hk/see

THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

COLLEGE OF PROFESSIONAL AND CONTINUING EDUCATION
專業及持續教育學院

School of Professional Education and Executive Development
專業進修學院

SPEED

DIVISION OF BUSINESS AND HOSPITALITY MANAGEMENT
工商及款待業管理學部

DIVISION OF LANGUAGES AND COMMUNICATION
語文及傳意學部

PolyU SPEED 2025/26

30 項 全日制 **19** 項 兼讀制 學士學位銜接課程

學位由理大頒授

獎學金最高HK$110,000

立即報名

☎ +852 3746 0900 🌐 speed-polyu.edu.hk

DIVISION OF SCIENCE, ENGINEERING AND HEALTH STUDIES
科技、工程健康學部

DIVISION OF SOCIAL SCIENCES, HUMANITIES AND DESIGN
社會科學、人文及設計學部