

進修生活

Lifelong Learning Magazine

全方位進修雜誌

241

JAN ~ FEB 2024

專題式培育小IT人 碩士港爸創辦 編程學校

亞洲新興運動
板式網球 合家打成一片
演算法的時間陷阱



星島 SING TAO
新聞集團



手機足本版
一睇即睇

PROGRAMME CODE P63

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

Admission Talk 2024
30 Jan 2024 (Tue)
19:00-20:00 (Zoom)

School of Energy and Environment

- Aspire to be a leading School specializing in cutting-edge research in energy and environment, in the training of energy and environment professionals, and in knowledge transfer for societal benefits.

Key strengths of the Programme

- Multidisciplinary learning experience in both technological and soft sciences in related areas;
- Strong faculty team with top-notch and prominent scholars from overseas top universities, and invited lecturers from industrial and business leaders;
- Brand new teaching laboratory and facility for practical and hands-on learning;
- Strong relationships with energy - and environment - related industries, companies and government agencies.

Mode of Study

- 1-year full-time or 2-year part-time

Who should apply

- Those with a good undergraduate degree in physical sciences or engineering;
- Those who are interested in the issues of energy and environment;
- Those who want to pursue a career in these fields.



Enquiries:

 (852) 3442 2414 / 3442 4761 www.cityu.edu.hk/see see.enquiry@cityu.edu.hk

Concentration

May choose to take courses without concentration, OR optionally with concentration on one of the two streams: Energy or Environment

**Energy Stream****Environment Stream****Without concentration
on any stream**

**30 credit units are required for attainment
of award and credit transfer is allowed
upon registration.**



UGC Fellowships Scheme

Listed under UGC Targeted Taught
Postgraduate Programmes
Fellowships Scheme 2024/25



International Accreditation

Institution of Gas Engineers and
Managers (**IGEM**)
Chartered Institution of Water and
Environmental Management
(**CIWEM**)

Apply Now

Application Deadline:
31 March 2024 (non-local)
31 May 2024 (local)



遣詞與用字

早前收到另一部門同事的通知，說希望所有公司刊物都統一用字。這個當然是好的，文字跟語言本來是與時並進的：從前因何時使用「計畫」和「計劃」而感覺被折磨，說真的當大家看到「畫」字時只會聯想到「圖畫」、「繪畫」，看到「計畫」二字真的想問：「這是甚麼畫（話）？」（不過據了解，不少政府部門網頁仍然在使用「計畫」，以至傳真機……）

大家都慣了寫「手錶」、「店舖」、「奇蹟」。如果同一間公司的刊物，分別使用「奇迹」、「奇蹟」、「奇跡」，那就真教人嘖嘖稱奇了。當然，這甚麼詞、用甚麼字是一件事，寫錯字又是另一件事。我寫了「手飾」、「店埔」、「奇漬」的話（不是俗字、不是異體字），有誰看得明？難道錯誤也可以「約定俗成」地變成正確？

好了，甚麼是「對」、甚麼是「錯」又可以惹起不息的討論。「衛」是對「衛」才是錯？「逼」和「迫」是否誰大誰惡誰正確？再去到「慈」字上面到底是甚麼、小學時老師明明怎樣教的之類。我想說，好多字由甲骨文開始已經變過很多次，正如我們也歷盡變化，在變化中也只有繼續學習，避免犯錯（那些被定義為錯的錯）。

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：2024年1月26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

Vol.241 Contents

JAN ~ FEB 2024

Feature

4-6 封面故事

專題式培育小IT人
碩士港爸創辦編程學校

People

12-14 增值百味

日行一善好精神
黎偉生

18-19 學術達人

倒下倒也不怕
梁重皿

Learning Life

20-22 玩過界

亞洲新興運動
板式網球 合家打成一片

24-25 親子學堂

跨欄好手兼KOL
開班教手繪牛仔褸

26-27 學遊天下

《多啦A夢》駕到
照亮日本相模湖

28-29 藝文有術

萬里尋張大千
導演張偉民專訪

Column

30 智富增值

記憶成為負累

32 職場升呢

AI仍然是2024年
科技預測的頂頭大熱

33 個性全面睇

演算法的時間陷阱

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。



在這個訊息萬變的時代，資訊科技也隨之推陳出新，新科技不但加快了世界前進的步伐，甚至有機會取代人類的工作。即便如此，在加國修讀電子工程碩士、編程及機械人學校Dr X Academy創辦人楊振泰（Kenny）觀察到，不少年輕一代對IT感興趣，如要在這範疇發展，必須系統性地了解編程語言及背後理念——通過專題式學習及參與國際比賽，讓學生對編程設計有基礎認識，培育孩子們的邏輯思維和解難能力。

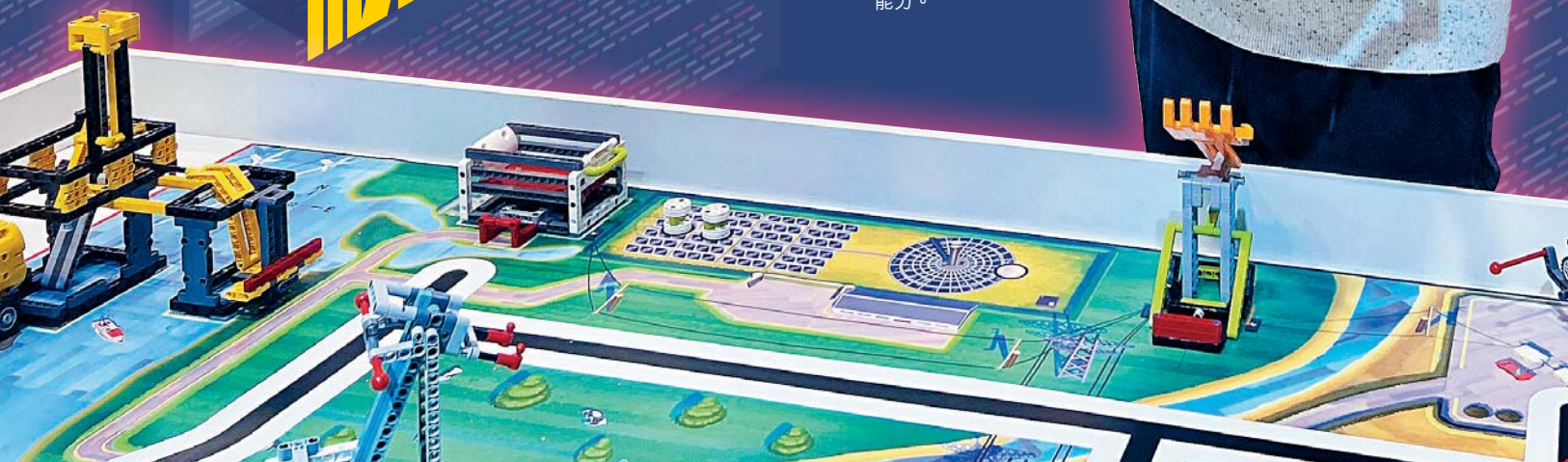


▲Kenny在加拿大先後修讀電腦工程學士，修畢學士學位之後，教授推薦他攻讀電子工程碩士。

專題式培育小IT人 碩士上港爸

創辦 編程學校

►編程及機械人學校Dr X Academy創辦人楊振泰（Kenny）盼通過專題式學習讓學生對編程設計有基礎認識，培育孩子們的邏輯思維和解難能力。



楊振泰 (Kenny) 在加拿大先後修讀電腦工程學士及電子工程碩士，最初接觸與IT相關的事，就是小時候自行組裝電腦，直至大學才真正學習編程。他父母及哥哥都是工程師，這使他在中學也毫無懸念地選擇理科。「我十六歲負笈加拿大升學修讀電腦工程，修畢學士學位之後，我的教授推薦我攻讀碩士課程。」由於加拿大電腦工程不及美國發達，而資訊通訊科技在全球日趨普及，教授鼓勵他修讀電子工程。



將加國所學帶回港 教授編程設計基礎

Kenny

碩士畢業後曾在加國的電訊公司工作，從事IT及軟件開發，為銀行設立電話軟件服務為客戶提供資訊、推銷產品或服務；他也曾嘗試創立電子商務的網站，卻發現一點也不簡單。「那時我在想，到底我該回港協助家族企業，抑或是到大公司工作以獲取更多經驗呢？」

剛好那年他的小朋友出生了，他決定先回港到家人開設的科技公司，協助經營及管理由香港科技工程人才組成的團隊，研發各種科技項目及參與公司上市的工作。「其間我發現部分人對基本的科技用詞不太認識，我會嘗試為他們多加講解。但當我與他們越接觸得多，越發現香港人相對少機會接觸新科技，這觸發了我將自己在加國所學帶回香港。」

他在加拿大生活期間，曾見識當地北美機械人學會 (Robotic Club) 的文化和學習深度令他十分驚歎！「事實上，香港不乏科技人才，也不缺對IT充滿熱誠及具創新意念的年輕一代，只是香港整體科技教育配套相對未夠成熟。譬如說，近來人工智能 (AI) 和ChatGPT備受熱議，又有幾多人理解其背後原理及概念呢？」

適逢2019年全球受疫情影響，各國各地都被封鎖，終有一個契機將令Kenny自己萌生已久的想法實行，就是在香港開設學習編程及機械人學校Dr X Academy。「課程適合四至十六歲的兒童及青少年，通過專題式學習 (Project Based Learning) 教學方式及參與國際比賽，讓學生對編程設計有基礎認識，藉以提升他們的邏輯思維和解難能力。」



DR X ACADEMY

培養獨立設計思維 裝備機械人比賽技能

▼學習科技是其中一種培養出個人獨立設計思維的工具，如Maker Program每節課學生都會完成一個項目如遊戲或模型，讓他們發揮創作空間，並獲得成功感。

▲他在加拿大生活期間，曾見識當地北美機械人學會的文化和學習深度，也觀察到香港不乏對IT充滿熱誠及具創新意念的年輕一代，這觸發了他將自己在加國所學帶回香港。

創立Dr X Academy的初期，Kenny要向家長展示課程有別於一般興趣班，一切得從課程內容着手。「課程由機械設計（Mechanical Design）到軟件編程（Coding），再包括自動化設計（Automation）和主題演講（Presentation），令學生學習到一套全面的運算思維（Computational Thinking）及解難能力（Problem Solving Skill），我們亦經常會把一些現有中學、大學的數學及物理課內容應用於機械人身上，通過樂高（lego）和機械人等有趣方式教導給學生。」

學習科技是其中一種培養出個人獨立設計思維的工具，課程分為兩大類：Maker Program及 Competition Program。前者是賦予學生創造的工具和能力，每節課都會完成一個項目如遊戲或模型，他們能夠於學習時發揮無限創作空間，並獲得成功感；後者則是針對專注力高的學生，以機械人比賽課程為例，由基礎課開始培訓學生對機械人硬件的設計組成及編程控制，再進入備戰課程，帶領學生深入分析比賽戰略，系統性課程內容更有效地裝備學生的機械人比賽技能。

Kenny指，最初家長為孩子報名參加課程，都是想多取一張證書，或增加多一個獲學校取錄的籌碼，「這倒是不難理解，尤其是香港學生是以考取證書作為能力的證明。但自從他們看到小朋友的轉變，我也十分驚喜本地家長的反應，不再是只集中在一紙證明。」



▲Kenny及其導師團隊帶領學生參與不同比賽，今年4月團隊帶領學生衝出香港。

帶領學生衝出香港

這些年來，Kenny除了要思考如何向大眾推廣編程及機械人課程的理念外，籌備活動也曾碰壁。「我認為要建立學生的創新思維必須『衝出課室』，導師們會帶領學生參與國際比賽，但始終我們欠缺籌備大型活動的經驗，這也是我們當初面對較大的困難。」

過去Kenny及其導師團隊帶領學生參與不同比賽，包括First Lego League、First Tech Challenge、VEX IQ及各類Hackathon等。「今年4月，我們更帶領六至九歲組別及九至十六歲組別學生衝出香港，到新加坡參加First Lego League：Explorer；也曾帶領學生出戰十次世界性比賽，那次比賽中有一至兩萬支參賽隊伍，我們也取得優異成績。」為協助學生準備比賽，學校會有約五十至一百小時的基礎課程，講解比賽規則和制定策略，並在比賽前一至兩星期密集集訓，通過反覆訓練讓學生熟悉自己在團隊中的角色。

Dr X Academy為中、小學及幼稚園提供到校課程，導師們與在校老師一同授課。「我們為到校學生提供約二十至三十堂課的基礎課程，並根據他們的表現選出代表參加比賽。」Kenny觀察到，香港不乏對IT充滿熱誠及具創新意念的年輕一代，他更希望為下一代提供具規模的空間學習編程。「通過『專題模式』提升孩子的興趣、營造實戰體驗空間，讓他們在創新的氛圍中學習思考及解難。」他寄語未來想投身IT行業的年輕人，必須具備基礎知識，「相比學歷，更重要的是實際體驗，自己在反覆試驗中培養及領略其中的邏輯思維。」





**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)

Apply
Now



24-25

Open for
Intake Now

MPsyMed Programme Office

☎ (852) 2255 3818

✉ psymed@hku.hk

f [hkupsymed](https://www.facebook.com/hkupsymed)

🌐 <https://psymed.hku.hk>

人工智能發展快速，「AI 主播」的出現成為新聞業界關注的焦點。究竟未來新聞工作會否被科技取代？傳媒工作者該如何在充滿變數的環境中自我增值？歷年來，培育無數傑出校友的香港浸會大學（下稱浸大）傳理學院，旗下四大修課式碩士學位課程，致力為人才提供與時並進的內容與實戰技巧，讓他們能駕馭行業上的挑戰，有更多元化出路。



● 浸大傳理學院旗下四大碩士學位課程，致力為人才提供與時並進的內容與實戰技巧，讓他們能駕馭行業上的挑戰，有更多元化出路。

香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

郭中實教授表示，在新聞教育上，有兩方面是不變的，就是傳媒操守及道德，以及傳媒必須具有內容。

浸大傳理

四大碩士課程 變局中開新局 育才多元化發展

傳統媒體包括報紙、雜誌、電視、電台等，是傳遞資訊的重要載體，但隨着互聯網的普及，向大眾傳播訊息，不再只有單向式途徑。近年，傳統媒體積極探索及尋求其他經營方式，如報館出版報紙之外，也新增網站、社交媒體、手機應用程式等，通過不同渠道，將資訊推送給大眾。過去一年，人工智能急速發展，不少地方的新聞媒體更嘗試以「AI」代替真人擔任新聞主播。

浸大傳理學院暫任院長郭中實教授表示，自從數碼科技導入媒體後，令傳統媒體的採、編、寫過程發生重大的變化。「預計未來人與人之間、一問一答的訪問模式，也可能被取代。這樣聽起來很可怕，但確實是未來的趨勢。」郭教授又指出，一般情況下，記者在大學內接受過專門的新聞訓練，畢業後進入職場，亦有師傅帶領慢慢進入操作流程，之後獨立工作，但將來未必有這個傳承的過程。

保持批判思維 走出「網絡唯一」

浸大傳理學院傳理學文學碩士課程主任、互動媒體系研究助理教授黃磊博士亦指出，機器人寫作和播報新聞成為業界最近關注的焦點。未來，新聞業會受到人工智能，尤其是生成式人工智能的影響，而新聞的生產和消費都會受此影響。

面對科技挑戰，黃磊博士認為，新一代傳媒人除了對新技術保持開放的心態，主動接觸和學習新技術（例如人工智能、虛擬現實）之外，更要保持對批判思維的培養，以及對敘事能力的提升。

「人人都可以分享他們身邊的新聞資訊，但與非專業人士相比，專業記者擁有更好的調查能力、判別新聞真假的求索精神，以及對新聞的敏感性。所以，專業傳媒人應該扮演引領的角色，讓人們更好地關注社會上發生的事情，深入了解新聞背後的社會問題。新聞記者也應當走出『網絡唯一』的思維模式，不是只着眼互聯網上流行甚麼就報道甚麼，而是走進本地社區，關心身邊現實世界發生的事情。」

堅持傳媒專業操守

儘管數碼科技對傳媒行業帶來的變化勢不可擋，但郭中實教授強調，在新聞教育上，有兩方面是不變的。「其一，傳媒操守及道德。傳媒最基本的操守是有責任、有任務去保證內容的真實性，以及保障公眾知情權。其二，傳媒必須有內容，即使是ChatGPT，也需要由人去告訴它做甚麼、寫甚麼、甚麼是重點和標題等。」





黃磊博士

香港浸會大學傳理學院
傳理學文學碩士課程主任
互動媒體系研究助理教授

黃磊博士認為，新一代傳媒人除了對新技術保持開放的心態外，更要保持對批判思維的培養，以及對敘事能力的提升。

郭中實教授

香港浸會大學傳理學院
暫任院長



●自從數碼科技導入媒體後，令傳統媒體的採、編、寫過程發生重大的變化。



此外，雖說現今社會已沒以往般重視文筆，但具質素的深度文章總有市場，如分析性、評論性、調查性，甚至傳統報道文學等等。從業員須打好寫作基礎，在以人工智能數據分析等新科技輔助下，各類媒體寫作前景仍然亮麗。

傳理學文學碩士偏向內容行業

一直以來，修讀傳理系的出路很闊，除了從事記者外，畢業生可作多元化發展，例如公關、廣告和互聯網內容行業等等。浸會大學開辦的四個碩士課程：「傳理學文學碩士」、「傳媒管理社會科學碩士」、「國際新聞文學碩士」、「人工智能與數碼媒體理學碩士」，向具有不同興趣及進修需要的人士，提供理論與實踐兼備的課程。

首先，「傳理學文學碩士」課程着重培養公關、廣告和互聯網內容行業的從業人員，以提升批判思維能力和專業實踐能力為目標。這個專業也提供一個互動媒體專修，專門為想要在互聯網行業發展職業的同學設置，課程偏向互聯網產品和內容開發。

培養國際視野擴闊領域

至於「傳媒管理社會科學碩士」課程，是傳理學院和商學院合辦的課程，着重管理視野、領導力、金融知識方面的提升，希望把這些知識和技能運用到傳媒領域。而「國際新聞文學碩士」課程，注重新聞採寫技能和國際視野的培養。課程提供國際新聞和財經新聞兩個專業方向。

「人工智能與數碼媒體理學碩士」課程則是傳理學院與計算機系合辦的課程，着重計算機編程、大數據處理和數據可視化等技能的教學，希望同學們可以將這些技能運用到傳媒和內容生產領域。



更新硬件配合時代需要



黃磊博士表示，同學們可以根據自己的職業發展興趣來選擇專業。如果具有一定的傳媒工作經驗，希望轉行到公關廣告領域，可以考慮傳理學專業；如果對商科感興趣，可以考慮傳媒管理；如果希望接觸新技術，可以考慮互動媒體專修、人工智能與數碼媒體；如果沒有傳媒相關經驗，想要進入傳媒行業，則可以考慮申請國際新聞專業。

此外，學院不時更新設備予學生使用，如攝影和採訪工具等，亦提供碩士課程如實驗室設備，研究數據分析，人工智能與數碼媒體開發等所需軟件。

師資結合學界業界精英

浸大傳理系以師資優良見稱，碩士課程的授課老師有七成以上來自業界，他們在公關、廣告、傳媒和互聯網領域工作多年。「學界與業界的結合是我們碩士課程的亮點，這不僅為同學們帶來了前沿的業界視野，也為同學們帶來了就業機會。」

談及畢業生出路，郭中實教授指出，浸大傳理系有一個強大的優點，就是在本地和內地的聲譽品牌良好，畢業生就業率高，尤其是本科生的就業率高達百分百。「我在這裏二十多年，我們的本科生畢業之後，在一個月內，都可以全部百分百就業，不用擔心就業問題。」還有，近年來，對互聯網相

關工作感興趣的同學增多，很多同學畢業後也進入互聯網行業做產品運營、內容生產和市場推廣等工作。

遊學訪問海外傳媒機構

由於傳理學院有強大的校友網絡，校方會向同學不定期發送校友帶來的實習機會。「我們每年也會組織海外遊學，過去一年我們去過維也納、布達佩斯、首爾、東京、曼谷等地，我們帶領同學訪問當地傳媒機構、公關公司和大學。未來，我們將會組織台灣、英國等遊學活動。碩士課程為參與遊學的同學提供部分資助。」黃磊博士補充。

就上述四個碩士課程的收生要求，校方會考慮申請者的學術資歷、英文程度、工作經驗等，也會考慮申請者的興趣、目標及和課程是否匹配等。另一方面，對於優秀的申請者，碩士課程設有入學獎學金。另外，亦設有根據成績評定的課業獎學金，詳情可瀏覽院校網頁。



●浸大傳理系有一個強大的優點，就是在本地和內地的聲譽品牌良好，畢業生就業率高，尤其是本科生的就業率高達百分百。



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。由2022-2023學年開始提供「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 7367

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。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。

就業出路

媒體營運管理，包括公關、廣告及傳媒管理行業，也可選擇創業。



3411 8158

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

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。

大學教育資助委員會「指定研究院修課課程獎學金計劃」

就業出路

傳統及數碼媒體、公關公司、科技公司。



3411 8123

課程小檔案

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

*想知更多課程資訊，請瀏覽影片：



課程網址：
https://comd.hkbu.edu.hk/masters/en/index.html

(本文轉載自2024年1月19日《JobMarket》專題)

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

Approved Programmes under UGC's Targeted TPg Programmes Fellowships Scheme*



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



日行一善 好精神 黎偉生

考取及收集徽章，是童軍的傳統，新任香港童軍總會總監黎偉生自七歲受父親薰陶「參軍」，由幼童軍時第一個家務章，到成長後獲取領袖訓練主任資格的木章，四十多年來他已擁有數千個徽章。香港童軍是本地最大規模的青少年制服團體，黎偉生首要任務是令到近年跌破十萬的人數回升。他縫在筆挺制服前襟的「工蜂章」寓意勤奮，他正是一隻追上時代的工蜂，且採取外向型策略。他不想童軍在社區默默耕耘只換來默默無聞，「日行一善」既要

做，也要說出來，「今時今日，做了好事要話畀人知，要透明度高。」



▲黎偉生七歲加入童軍。

▶黎偉生的爸爸黎達華當年是香港童軍設計拓展署總監，策劃招收女童軍。



一百一十年前，香港童軍是全男班，七十年代後期開始容納女性，黎偉生的爸爸黎達華當年是香港童軍設計拓展署總監，「爸爸策劃招收女童軍。他出席童軍訓練活動，我們全家一起去。」黎偉生就這樣跟隨爸爸的足印，踏上他的「參軍」路，「我七歲加入幼童軍，印象中首先接受一些基本訓練，學縫紉、自理床鋪、原野烹飪等，我煮第一味餸是菜心炒牛肉。」

「第一個得到的徽章是幼童軍家務章，童軍需要學的知識，不會特別刁難，一次考試失敗，會鼓勵你繼續考。」他也是受到鼓勵，從副隊長、小隊長、團長，循序漸進晉升，曾任世界童軍組織亞太區成年人童軍運動小組委員會副主席，到現在以總監身份領導香港童軍總會。





德國進修 學以致用

黎偉生自小在童軍學習如何擔當領袖，之後再學習訓練其他人成為領袖。他掛在胸前的「四粒木」木章，便是其努力成果，認可他具備領袖訓練主任的資格，令他引以為榮。去年他去德國進修，學習如何善用其豐富的童軍經驗和技能擔當一名顧問，「做到老學到老，去其他國家參考別人的好處，應用在香港童軍。」

Be Prepared（做好準備），是童軍座右銘。黎偉生裝備好自己，於去年11月1日就任總監，他滿肚密圈說：「經過社會事件、新冠疫情，我們有必要着重留住會員和增加人數，因為按每年統計，以前香港童軍多過十萬人，近兩年跌到八萬多人。七、八成童軍來自學校，疫情期間學校按照教育局指引，停止戶外活動，那段時間在學校亦無招募童軍。」現在學校戶外活動復常，加上一些校長和教師本身是童軍領袖，支持學生參加童軍，黎偉生相信童軍人數今年會反彈。

此外，近年的移民潮，教育局推算2022至23學年，流失超過二萬七千名中、小學生，「成個家庭走，會影響童軍人數。不過移民好，不移民也好，希望大家維持童軍的核心價值，成為一個良好公民。」順境逆境，黎偉生認為都要積極面對。



▲去年4月，黎偉生（後排中間）在德國參加童軍顧問的技能訓練。

疫後加緊吸納新血

為了吸引青少年加入童軍，也要投其所好。香港童軍總會曾經與港龍航空合作，推薦有潛質的童軍參加航空飛行證書計劃，童軍總會為此投放不少資源，包括教練、全動式飛行模擬器等，「童軍完成課程後，有機會投身航空業，前途不錯。加入童軍，將來可以成為民航機師，這是個幾好的賣點呀。」港龍於2020年結業了，黎偉生希望覓得其他航空公司合作。

要重振香港童軍規模，回復超過十萬人數，又要在眾多制服團隊之中提高競爭力，黎偉生為此絞盡腦汁，「要加入新元素，切合時下年輕人需要」，他正籌備成立童軍拯救隊。

「其中一瓣是無人機，訓練童軍操作無人機，然後考牌，加上童軍原本就有的繩索訓練和危機管理知識，將會有助攀山搜救。」他續說：「童軍的急救證書，與聖約翰救傷隊、紅十字會的急救證書一樣是政府認可的，到天災、人禍、強風、黑雨等，童軍如果有一支拯救隊，做同樣性質的後勤工作，對社會有益，亦有助建立童軍的公眾形象。」

去年夏天香港連場強颱風和黑雨肆虐過後，童軍有自發落區幫手善後，「我們時常去做這種打風善後工作，但無廣泛宣傳。」有麝自然香，何必當風立，也許不合時宜了，黎偉生認為：「今時今日，做了好事要話畀人知，要透明度高。」

黎偉生是入境事務主任協會主席，擔任紀律部隊評議會（職方）主席時期，學習與傳媒打交道，認識傳媒的價值，這些經驗正好應用在去年夏天，他需要「救命」之時。

▼黎偉生（右三）出席營火會，披在身上的「營火袍」釘滿他喜愛的童軍徽章。



去年8月暑假，世界童軍大露營在南韓舉行，來自全球超過四萬三千名童軍參加，其中數百人抵受不了酷熱中暑，甚至提早退營。禍不單行，活動期間颱風逼近。四百多名香港童軍參與其中，黎偉生也在現場，「環境和衛生情況惡劣，天氣又熱，中暑的童軍有些因為喜歡短衣赤足曬太陽，又少飲水；香港童軍好醒目，懂得『有蔭遮蔭，有水飲水』，應變能力快，他們雖然也辛苦，但朋輩一齊玩，都好享受。」





越洋訪問 化解危機

但無可避免的是，在香港的家長仍會擔心，亦有投訴，黎偉生於是馬上聯絡他認識的香港記者，安排越洋訪問，「由童軍講述親身經歷，讓公眾知道實況，否則以訛傳訛，好事都會變壞事。」他認為，有危便有機，這次大露營對參加者來說是寶貴經驗，「時下年輕人不太捱得苦，童軍就是要刻苦耐勞，標榜learning by doing（實踐中學習），學過，做過，好與壞的經驗都吸收到。」

童軍是黎偉生唯一參加的制服團體，入境處是他的終身職業，他感慨地說：「以前好多童軍長大後加入紀律部隊，容易獲取錄，但近幾年後生仔都不喜歡打政府工。」

他目前身兼三個崗位，香港童軍總會總監、入境事務主任協會主席，及今年退休的入境處工作，「戴幾頂帽，無太多時間做運動，小時候游水，後來考拯溺章，現在無游水，改為跑步，一星期跑幾次，參加過渣馬十公里。」他笑說，年紀大了，不做運動會好殘。

▼黎偉生認為，世界童軍組織的規模與國際視野可吸引青少年加入香港童軍。



▼香港童軍從1910年的二十八人增長到今天的八萬多人，期間有升跌，黎偉生希望回復高峰期超過十萬人。



▼黎偉生對童軍學員的基本要求是成為一個良好公民。

不望大富貴 只求做好人

黎偉生的童軍資歷深厚，曾經指導的學員無數，偶然在街上重遇也未必認得，尤其是學員已從青澀少年蛻變為成人。

「我擔任童軍新界地域總監時期，主要是帶領住在水圍、元朗、屯門的童軍，有一年，他們有機會去英國參加世界童軍大露營，但部分家庭不富裕，於是童軍總會的會務委員資助他們的旅費，讓他們第一次搭飛機。十年後，有人在街上同我打招呼，原來是當年受資助的一人，他長大後任職會計師，令我好欣慰。」

另一位教他「老懷安慰」的是他栽培過的幼童軍，「他結婚，請我飲喜酒，還斟茶給我，我的眼淚就標了出來。栽培青少年，看着他成長，不是要他們大富大貴，但起碼想他成為一個處事正面的好人。」得到後輩的感恩，這份暖意，點滴在心頭。



ASTON：廿載耕耘 為港人實現英澳升學及進修機會

ASTON 相信每位香港學生都擁有獨特的潛能，一心專注為香港學生實踐升學夢想。正因為一直秉持著這個理念，已連續 23 年榮獲「商界展關懷」嘉許，以表揚其社會責任。ASTON 旗下共有兩間升學機構，分別協助不同範疇的香港學生。Aston Education 協助香港學生申請英國及澳洲的中小學、大專院校及大學，憑藉 23 年的豐富海外升學服務經驗，免費提供最全面的升學服務及院校代表個別諮詢，協助學生找到適合自己的院校。而 Aston Institute 則提供一系列在港修讀海外學士、碩士學位課程及英語課程，提高學生的競爭力，助其開啟升學之路的新篇章。

代表逾 500 所英澳學校 助你實現升學夢想

Aston Education 的教育理念不只是協助學生升學，旨在連結學生與院校之間的聯繫，透過教育顧問及院校代表，使學生就其個人的學術成績、興趣和升學目標，提供個人化的升學選擇和建議，協助學生分析及揀選最合適的院校，而 Aston Education 不單止提供揀選院校的服務，亦會協助學生的後續申請及安排，以確保學生順利出國留學。由於 Aston Education 的教育顧問團隊均由英澳兩地學成回來，亦會分享其留學經驗，協助即將離港的學生了解當地的文化差異，以便盡快適應新的學習環境。

Aston Education 多年來為香港學生辦理海外升學備受肯定，協助無數學生入讀理想院校，在業內亦獲多間機構認證及認可，包括英國寄宿學校協會、英國寄宿學校網絡協會、英國大學聯招 UCAS 官方註冊中心、澳洲教育評估服務機構和澳洲國際教育協會。為照顧香港學生的英語水平，與英國文化協會定期合辦 IELTS 工作坊，為學生提供 IELTS 考試的英語準備支援。

感受英國教育魅力 讓港生享有同樣精彩的學習體驗

Aston Institute 為教育局註冊學校之一，其辦學理念希望為在港有意持續進修的人士，提供能享有與英國相同的學習體驗，機構與英國大學 University College Birmingham 攜手合作，在港提供修讀商科學士和碩士學位課程，由英國頂尖大學 University of Warwick 的認可和頒授畢業證書，大學亦安排當地教授來港授課，學生亦可享有大學的豐富網上資源。13 年的課程開辦歷史見證了 Aston Institute 的專業和成功，每年的畢業學生可赴英國參加大學的畢業禮，能與當地學生一同感受真實的畢業氣氛，而 Aston Institute 亦會每隔

兩年在港舉行畢業禮，至今已協助數以千計的香港學生實現他們的大學夢。



◀ 不時會舉行海外升學講座，助學生申請英澳中小學、大專院校及大學。

Aston Education 及 Aston Institute

地址：灣仔軒尼詩道 303 號
協成行灣仔中心 5 樓

電話 / WhatsApp：2866 9933

(以上資料由 Aston Education 及 Aston Institute 提供)



全方位進修月刊

進修生活

Lifelong Learning Magazine
www.eduplus.hk



- ✓ 全面分析熱門**進修資訊**及**增值情報**
包括：**證書、文憑、學士、碩士、海外升學課程**等
- ✓ 深入訪問**城中名人**進修心得
- ✓ 分享最新最詳盡**行業先機**等熱門內容

如要定期收到最新《進修生活》免費換領券及率先獲悉換領日期，
即上 www.eduplus.hk 登記成為會員

免費派發地點

免費換領

7-ELEVEN 便利店

免費取閱

- 大學
- 各持續進修學院
- 各大專上教育機構

免費點閱

- 新增網上揭頁版，豐富內容慢慢睇
www.iread-st.com/eduplus
- 足料網上版 www.eduplus.hk/llm
- [f](https://www.facebook.com/eduplus.hk) [eduplus.hk](https://www.eduplus.hk)



證書課程 Certificate Courses

課程特點

- 最快1個月完成
- 銜接文憑、學士及碩士

- 多元化、涵蓋熱門管理及知識領域
- 由業界專家教授

商業管理

督導管理
團隊管理
專業督導技巧
領導及決策技巧
行政及管理技巧
行政人員商務管理
管理溝通策略及技巧

秘書及公司秘書

公司秘書實務
公司秘書：公司法
公司秘書：上市公司
秘書及行政實務
專業秘書及管理訓練

人力資源

培訓及發展
內地勞動法
人力資源管理
人力資源數據分析
個人資料私隱與人力資源
僱傭條例及人力資源
相關法例實務
Employee Experience
Management

語言及商業傳意

翻譯及傳譯
精通英語寫作
商務英語寫作技巧

市場學/營銷

項目與活動管理
專業及優質顧客服務態度及
技巧訓練
Digital Marketing
Strategic Data-driven
Business Transformation

可持續發展

ESG Planning
ESG Reporting
Green Finance,
Sustainability and ESG
ESG Compliance,
Regulations and Green
Investing

物業管理

物業管理
會所管理
香港租務法例
物業及維修保養管理

紀律部隊

刑事法
犯罪學
罪案調查
人群管理
應變行動計劃

財務/會計

中國稅制
投資組合管理
中國稅制實務
中國財務及會計部門管理
Anti-money Laundering
and Counter-terrorist
Financing

健康管理

獸醫助理
營養食療
健康塑身飲食技巧
營養與壓力情緒管理
音樂治療理論與應用(幼兒
發展)

物流及採購

物流管理
倉庫物流管理
採購與供銷管理
冷凍鏈物流管理
出入口與物流實務
採購合約的執行流程



www.hkma.org.hk/cert

NJB2401261



倒下

倒也不怕

梁重皿

近年不少調查顯示，港人有不同程度的焦慮與不安，作為臨床心理學家，梁重皿博士不會以硬植入方法鼓勵內心受傷的人重新站起來，而是要對方先明白自己的弱點，接受自己會倒下來。她希望公眾明白，不論是成年人或青少年都有他們的躁動或痛苦，作為輔導者要先掏空自己，再走入對方的世界，才能給予最適切的輔導。



◀不少向梁重皿求助的服務對象，未必有情緒病，而是生活中有難以疏解的人事關係或其他問題，希望有人陪伴。

梁重皿除了是一位私人執業的臨床心理學家，也是香港心理學會臨床心理學組主席。除了診症，她經常被邀請出席不同類型的心理學講座，向不同階層人士討論各種心理症狀。不快樂可以有很多種，她近年較多講解青少年精神健康。

當世代不和的問題呈現出來時，她更想向公眾講解更多關於青少年的心理成長問題，她會主動談學童自殺及鐮手等，公眾不太願意觸及的話題。這或許與梁重皿的成長背景有一些關係。『小時候不懂分辨自己為何不開心，於是常常向家人發脾氣。』現實環境逼她急速成長，梁重皿淡然說道，為了不讓家人操心，很早已學懂如何應付學業和人際關係，習慣所有事情自己一個人完成。

對「盡力」另有見解

「我從小就會想，盡力就是盡到沒有力為止。我對『盡力』與『努力』的定義是，不必放棄其他事情來追求一個目標。我希望同時也能擁有別的東西。」

「翻看中五時的學校畢業紀念冊，我寫的是希望當一個犯罪心理學家。我深信即使未能改變客觀環境，也可以調節自己心態。」還是中學生的梁重皿已明白到，心理學家正是能夠協助別人調整心態的職業，於是定下目標，朝這範疇發展。

會考之後，梁重皿由培正中學轉至當年的恒生商學書院攻讀預科，因為恒商着重博雅教育，當中包括人際關係的課程，加上商科不乏心理學的元素，正迎合梁重皿成為臨床心理學家的目標。「當時可說是我人生第一個衝擊，身邊很多好叻的同學，清晰知道的方向，很努力去追求目標。」

◀梁重皿與相隔四年的弟弟，父母為弟弟改名為「堅信」，意指「堅定的相信」。

放棄神科拾回初衷

高考奪得5A佳績後，本地多家大學爭相向梁重皿招手，當中包括香港大學「神科」國際商業及環球管理（IBGM），幾可肯定畢業後投身投資銀行界，保證高薪厚職。同時她申請的恒商全額獎學金亦告成功，可負笈英國修讀心理學課程，實現願望。

「我第一個反應是要留在香港，省卻適應異地生活之苦，而且港大的學位也很好呀。」她已完成註冊，也參加了港大的迎新日及迎新日營，但是擠在講求理性及着重經濟發展的同學當中，她猶豫了，「與同學也玩得開心，但內心有把聲音說，我不屬於這兒。」最後一刻，她買了機票，前往英國諾丁漢大學唸書。

在心理學的課堂，梁重皿因拾回初衷而肯定了自己路向，「我最喜歡變態心理學（Abnormal Psychology），這是一門與臨床心理學最相關的科目。」她想了解人們是如何做出決策，以及如何形成行為模式。完成本科學位後，梁重皿回港工作一段日子，便攻讀臨床心理學社會科學碩士和臨床心理學博士。

實習期間，梁重皿被編排於醫院的臨終寧養部門工作，年輕的她未接觸過死亡，所學的心理技巧也無從入手。「臨床心理學家較常運用認知行為治療（改變服務對象的認知及行為問題），但這裏的病人已是彌留，也不知道何時逝世。」主管囑咐梁重皿自行探索，沒想到啟發她的，卻是病人家屬。

院內一名年輕的癌症病人逝世，梁重皿與主管跟病人妻子會面；一直以來，這名妻子也理性地處理丈夫與兩名年幼子女的事宜，從不在人前灑淚。在會面中，妻子提到丈夫離世前，院方為他舉辦離別派對。妻子踏進悉心布置的病房後，臥於病榻的丈夫，從被窩下摸出一朵玫瑰，送給太太。

連接服務對象情感

「家屬說到這刻，我看到主管在哭，我也忍不住流淚。一向表現堅強的妻子看見我倆如此，竟然嚎啕大哭起來。」按臨床心理學家的守則，是要力求中立，不讓自己情緒影響表現；但這次不同，梁重皿的情感與該名妻子連接起來，真正達到無聲勝有聲。「我和主管流淚，讓她知道自己也可以有情緒。」梁重皿體會到，要陪伴服務對象渡過難關，原來首先要掏空自己，才可連接到對方的痛與愛，給予最適切的支持和輔導。

梁重皿認為，人們可以做的，是接納不可改變的因素，同時控制那些能夠改變的事情，「例如好好生活，做好自己的工作，其他事情，經濟會否再差，樓價會否再跌，不要過於在意。」焦慮源於害怕失去，梁重皿提醒人們要保持冷靜，想清楚自己的真正需要，承認自己的軟弱，才懂得面對困境，「只要尋回理性思考，你便有力量不跟隨自己的恐懼，又或在有需要時，能夠即時控制一切的感覺。」

人生難免高低起伏，梁重皿自小便有深切體會；而她堅信痛苦之後，便是快樂。「好慘的時候，沒可能正面積極。最困難是，很多人不接受自己倒下，也擔心連累別人。所以我們要接受人生有低谷，而低谷總會過去。」

▲梁重皿與馮曉青合著的《心痛診療所——探索內心的自癒練習》，獲得第四屆香港出版雙年獎。

心理學家非萬能

「我總是說心理學家不是神，很多事情無法改變。所以，做這一行千萬別以為自己可以解決所有事情。」她說，最重要是陪伴服務對象經歷種種，讓他們發掘自己的內在資源，處理自身問題。

她強調，臨床心理學家必須明白自己也是有所限制，很多事情也不懂、做不了也改變不到。「我也是註冊遊戲治療師，課程其中一個要求是，接受其他治療師的治療，成為服務對象。」她最大的體會是，不僅更明白服務對象的需要，也發現自己有問題要處理，「最強的人，不是無敵，而是了解自己的不足，才可坦然面對世界。」



▲梁重皿說，有負面感覺時，可以用自己的方式如畫畫、書寫等來抒發便可，或是找人傾訴，最重要是接受自己也有軟弱的時候。





不知大家有沒有聽過板式網球這種新興運動？它以休閒娛樂性質為主，在歐洲發展成熟，吸引不少人玩，近年終於打進亞洲。近日位於西貢的全港唯一板式網球（Padel Tennis）場「Padel+」正式開幕，擁有駐場教練提供訓練課程，亦可聯同親朋好友一同休閒玩樂。板式網球簡單易學，技術含量甚低，場地需求小，而且新穎的「玻璃反彈」規則，成為合家歡、年輕人、長者，以至小朋友的消閒之選。



▲全港唯一板式網球場「Padel+」。

說到運動，大家會聯想起甚麼？如籃球及足球般激烈的競技？是朋輩間的消閒式娛樂？還是技巧複雜難以學習的項目？很多人誤以為做運動的過程必須劇烈移動，弄得滿頭大汗，過後更全身肌肉痠痛，疲倦不堪，份屬年輕力壯的玩意。可是，其實有些運動也可以是舒適且合家歡，卻又不失運動的樂趣，更能帶給我們健康。去年，香港唯一的板式網球場「Padel+」正式開幕，記者有幸首次接觸這種新興運動，發現它的優點絕不輸傳統熱門運動。

亞洲新興運動 板式網球 合家打成一片

What is Padel Tennis?



板式網球（Padel Tennis）源自墨西哥，70、80年代傳入歐洲，主打休閒運動，在西班牙特別盛行，場地達數千個，當地更有專門培訓板式網球的學校「M3 Padel Academy」，為世界首屈一指的板式網球學校。在亞洲，該運動發展較遲緩，近年才打入東亞地區，於日本及菲律賓較為先進。「Padel Plus」的港人教練Vincent分享，以前香港未有板式網球場的時候，也須赴菲律賓練習。直至去年，香港終於有了唯一的場地，令該運動在港能夠更進一步發展。

◀板式網球球拍較短，且擊球位並非網狀。

板式網球，看字面意思也知道與網球大致相同，也是以球拍擊球，傳回對方的陣地上，普遍以雙打為主。教練Vincent指，因板式網球與其他球類運動相近，因此擁有該方面經驗的話，會較容易上手。Vincent坦言，自大學起已是網球運動員，其後執教網球，近年因機緣巧合接觸板式網球，憑着他的網球底子，一年後便成為板式網球教練。

雖然板式網球與網球相似，其實當中不少細節也大不同。先說球拍，板式網球拍較網球拍短，不如網球拍般的網狀設計，而是以纖維製作而成的中空球拍，因此彈力較強，能輕易反彈網球。至於場地方面，板式網球場只有二十米長、十米闊，較網球場小約三分之一。最重要且最特別的是，板式網球場會以玻璃及鐵欄圍場地，球撞擊玻璃反彈並不等於出界，球手更可利用玻璃的反彈回擊對手，而撞擊鐵欄則代表出界。這也是板式網球有趣和吸引之處。

360度 反彈應對

羽毛球、乒乓球、網球等小型球類運動，只要專注前方的對手便可，然而板式網球卻需要三百六十度全方位應對。由於在板式網球中，球撞玻璃並不犯規，甚至是合情合理的技巧與戰略，令運動員不可以只考慮前方的對方與球的來向，更要懂得利用反彈，假如對手全力擊球，在這種細小的場地下，普通人也「應接不暇」，這時便要善用反彈，為自己增加思考和擊球的時間。

為了了解該運動，記者亦親身落場體驗，發覺趣味比想像中大。由於球拍反彈力度大，起初不自覺地大力揮拍令球遠飛，後來明白板式網球不需要力量，反而需要溫柔接應。而且，球反彈玻璃後，需要一邊扭轉頭追蹤球的動向，一邊向前踏步跟上球的速度，才能成功擊中，否則容易「拍空氣」。教練Vincent建議，板式網球更需要「play smart（聰明地玩）」，既要懂得利用場地玻璃的反彈，又要控制自己的力度收放自如。

► 板式網球的打法與網球、羽毛球、壁球等運動類近。（中新社圖片）



全港唯一板式網球場

「Padel+」是全港唯一的板式網球場，座落西貢。場內一共有四個板式網球場，設有男女浴室廁所，大門入口的休息區提供小食及飲料，二樓更可飽覽場內景觀，即使不打球也可以在此與好友談天說地，環境舒適怡人。



▼場內設有小食區。

Vincent謂，其實香港相當適合板式網球發展，因場地空間需求小，「相對來說，在這寸金尺土的香港，要尋覓如籃球場及網球場的大空間就沒有這麼容易。」

不少人誤以為板式網球是「中產玩意」，其實它更像合家歡運動。該運動對於體能及技巧需求少，不需大力揮拍，加上場地較小配合雙打之下，每人管理的空間更小，不用急劇跑動，即使小孩和長者也有足夠的體力玩樂。而且，板式網球簡單易學，最大技巧就只有正手揮拍、反手揮拍及反彈球，在玻璃及圍欄包圍下撿球的痛苦大大減少。只要學懂基礎，各人也能盡興玩耍，門檻低且娛樂性強。

「Padel+」的創辦人也在活動中分享，自己希望推廣該運動，讓大眾輕易接觸，所以不像其他會所式運動場收取高昂入會費，更有長者及大專生優惠。另一方面，為了推廣板式網球，「Padel+」與Asia Pacific Padel Tour、M3 Padel Academy簽定合作協議，計劃引入外籍資深教練，希望港人能獲得深入學習的機會，並打算在港舉行板式網球比賽，望該運動能夠蓬勃發展。想知道有多好玩，真的要親身打過至知了。

▼板式網球場面積較小，四邊被玻璃牆及鐵欄包圍。

▼板式網球近年在亞洲開始流行（中新社圖片）。



▲二樓的休息區。



得獎名單出爐 實至名歸

《JobMarket求職廣場》自2014年成功舉辦第一屆「卓越僱主大獎」，今年已踏入第十屆，旨在表揚企業、管理層及人力資源專業人士對於工作環境和團體作出的貢獻。每一屆「卓越僱主大獎」均邀請來自各行各業人士擔任顧問及評審，他們對於得獎企業要求甚高。今期我們會公布今屆各大獎項的得獎名單，讓我們為這些獲嘉許的企業鼓掌！

AMIDAS
亞通達思香港有限公司
卓越僱主大獎
企業培訓大獎
愉快工作間大獎

機場保安有限公司
卓越僱主大獎 - 4年獎

Baxter
百特醫療用品有限公司
卓越僱主大獎 - 3年獎

中銀人壽
BOC LIFE
卓越僱主大獎 - 9年獎
卓越僱員參與大獎
企業培訓大獎
愉快工作間大獎

大家樂
大家樂企業有限公司
卓越僱主大獎 - 3年獎

中原地產
CENTALINE PROPERTY
卓越僱主大獎 - 10年獎
卓越人才保留策略大獎
企業培訓大獎
亞太傑出僱主大獎

集友銀行
Cheung Yee Bank Limited
卓越僱主大獎 - 6年獎

大昌行集團
DAH CHONG HING HOLDINGS
卓越僱主大獎 - 3年獎
卓越健康與幸福策略大獎
綠色工作間大獎

大新金融集團
DAH SUNG FINANCIAL GROUP
卓越僱主大獎 - 8年獎
企業培訓大獎

DR. KONG
Dr. Kong Footcare Limited
卓越僱主大獎 - 7年獎

FIVE GUYS
卓越僱主大獎 - 3年獎

HKT
香港電訊有限公司
卓越僱主大獎 - 5年獎
卓越新世代發展大獎

ASTRI
香港應用科技研究院有限公司
卓越僱主大獎
卓越僱員溝通大獎

香港迪士尼樂園度假區
卓越僱主大獎 - 7年獎
卓越創新人才招聘策略大獎
企業培訓大獎
愉快工作間大獎

康樂服務有限公司
卓越僱主大獎 - 4年獎
卓越僱主品牌管理大獎
ESG人力資源策略大獎
大灣區傑出僱主大獎

Informatics
Informatics Education (HK) Ltd
最佳企業培訓服務機構大獎

嘉華國際集團有限公司
卓越僱主大獎 - 8年獎
卓越僱員生活及工作平衡大獎

啟勝管理服務有限公司
卓越僱主大獎 - 8年獎
卓越健康與幸福策略大獎
ESG人力資源策略大獎
和諧兼容文化大獎

李錦記
LEE KUM KEE
卓越僱主大獎 - 7年獎
亞太傑出僱主大獎

美心集團
卓越僱主大獎
卓越企業可持續大獎

MERITMEDICAL
麥瑞通醫療器械亞洲有限公司
卓越僱主大獎 - 3年獎
卓越僱主品牌管理大獎
卓越職場文化改進大獎
亞太傑出僱主大獎

mtm labo
卓越僱主大獎
靈活工作安排大獎

NCB 南洋商業銀行
卓越僱主大獎 - 5年獎

日清食品有限公司
日清食品集團 (香港及中國)
卓越僱主大獎 - 9年獎
亞太傑出僱主大獎

新創建NWS
新創建集團有限公司
卓越僱主大獎 - 7年獎
卓越社會責任企業大獎
ESG人力資源策略大獎

OCBC
華僑銀行(香港)有限公司
卓越僱主大獎 - 3年獎
亞太傑出僱主大獎

OTIS
奧的斯電梯
卓越僱主大獎 - 4年獎
卓越企業可持續大獎
ESG人力資源策略大獎

OUTBACK STEAKHOUSE
卓越僱主大獎 - 5年獎

peoplebank
Peoplebank Hong Kong Limited
卓越僱主大獎
最佳招聘機構大獎

SMITH
Smith
卓越僱主大獎 - 3年獎
卓越企業領袖培訓大獎
企業培訓大獎
亞太傑出僱主大獎

Towngas
香港中華煤氣有限公司
卓越僱主大獎 - 9年獎
卓越僱員溝通大獎
愉快工作間大獎

HSBC
香港上海滙豐銀行有限公司
卓越僱主大獎
卓越僱員培訓及發展大獎
卓越人才多元化及包容大獎
大灣區傑出僱主大獎

the mira
The Mira Hong Kong
卓越僱主大獎
企業培訓大獎

TKE
TK Elevator
卓越僱主大獎
卓越僱員培訓及發展大獎

ups
聯合包裹運送服務公司
卓越僱主大獎 - 6年獎





跨欄 好手 KOL

兼 開班教手繪 牛仔褸



▲課堂以小組形式上堂，Vinky可以更加照顧每位學生的需要。

畫畫從來都不只局限在畫紙上，畫在牛仔褸上更可帶來無限創意和新鮮感。前國家二級一百米跨欄運動員兼KOL的黃捷穎（Vinky），還極富藝術天分，自創手繪牛仔褸，為客人度身訂造不同繪圖的牛仔褸，更開班教小朋友，讓他們享受創作藝術的新體驗，穿上自己設計的製成品，猶如「行走的藝術」，非常吸睛！



患驚恐症

前國家二級一百米跨欄運動員兼KOL的黃捷穎（Vinky），年輕貌美已育有兩名就讀中學的女兒；她出身自體育世家，除了遺傳運動細胞之外，藝術上亦極富天分，備受老師讚賞，她憶說：「自小拿起畫筆便畫個過不停，亦跟過住隔離屋的藝術老師學畫畫。」

在2014年，Vinky患上驚恐症，靠跑步得以控制病情，更萌生手繪牛仔褸的意念，「當時逼自己拿起畫筆畫畫，但發現家中沒有適合自己的畫紙，不過就看見一件晾曬的牛仔褸，於是靈機一觸，在牛仔褸上畫了一幅梵谷的畫，更得到很多人讚賞和鼓勵教人。」手繪牛仔褸令Vinky釋放壓力之餘，亦殺出一條新血路，開始為客人畫手繪牛仔褸，亦曾與多位明星名人合作，例如：鄭秀文、吳業坤及鍾培生等，知名度大增，並成立品牌「繪•子•手」，且於去年開始開班授教，首創手繪牛仔褸的先河。Vinky亦與慈善團體「18同行」合作，安排一些想學畫畫，但難以付擔學費的小朋友，免費學手繪牛仔褸。

▼這兩件手繪牛仔褸都是Vinky的無價寶，左邊一件畫的是梵谷畫作，顏色鮮艷，右邊一件本來畫上穿梭機，後來為客人修改成火箭，畫面同樣震撼，值得好好珍藏。



製作手繪牛仔褸步驟



手繪牛仔褸材料和工具，包括：畫筆、防水顏料及牛仔褸。

►小朋友可以依照自己喜歡的卡通人物手繪在牛仔褸上，款式獨特，入型人格。



步驟 1

先在牛仔褸上用乾粉彩起稿。



步驟 2

塗上防水顏料及勾劃線條。



步驟 3

用風筒吹乾。



步驟 4

在圖案上彈色便完成。



完成!

►兩名男孩子學完手繪牛仔褸變成朋友，互相交流一番。



獨一無二



這個手繪牛仔褸班，適合八歲或以上小朋友參加，亦歡迎家長與八歲以下小朋友一起參加，以小組形式上堂。Vinky表示，想讓小朋友知道不一定要在畫紙上畫畫，在牛仔褸上一樣可以，令他們有新的畫畫體驗；最重要是享受過程，畫得開心。

在牛仔褸上畫畫，有別於在畫紙上，所以畫作不需要過於工整，技巧容易掌握，不需要有畫畫底子的小朋友都可以參加，只要留意一些技巧，例如最初不要揀一些線條複雜的圖案；在起稿的圖案上先畫上淺色的防水顏料，然後畫深色，並由上而下地畫。「由於牛仔褸的質地與畫紙不同，所以要先塗上一層顏料，用風筒吹乾後再塗上一層，才可令顏色厚實和鮮明，所以會用較多顏料。」小朋友如畫錯亦不要緊，可以作出修改和補救，大約兩堂左右便可以完成手繪牛仔褸拿回家。由於顏料是防水，只要手洗不要乾洗，所畫的圖案就不會消褪。

Vinky解釋，手繪牛仔褸猶如「行走的藝術」，小朋友穿着自己所畫的牛仔褸，既獨一無二，又有滿足感。小朋友還可以揀自己喜歡的圖案來畫，增加自主性和趣味。

◀談到將來的目標，Vinky想開一個屬於自己的手繪牛仔褸展覽，亦希望在牛仔褸上繪出香港特色的圖案。



《多啦A夢》駕到

▼《多啦A夢：大雄的地球交響樂》主題燈飾牆是焦點所在。

▼本屆活動會與動畫《多啦A夢：大雄的地球交響樂》合作。

▼在活動會期內，可看到許多《多啦A夢》主題造景。

▼本屆相模湖Illumillion會一直辦至明年5月12日。

照亮日本相模湖

關東三大燈飾

聖誕新年俱已過，佳節氣氛仍未散？點解呢？即將到訪東京的朋友，不妨預留時間到東京近郊的相模湖Resort Pleasure Forest主題樂園逛逛。樂園現正與《多啦A夢》動畫搞聯乘活動，打造多個以《多啦A夢》動畫主角為主題的亮麗燈飾場景，還會一直亮至今年5月，絕對不容錯過！

距離東京鬧市僅約一小時車程、位於神奈川縣相模原市的遊樂園地相模湖Resort Pleasure Forest，每年秋日所啟動的相模湖Illumillion活動，一直都是日本關東地區最受注目的燈飾匯演之一。活動會由去年11月開始，一直辦至今年5月（本屆會直至5月12日），提供極長的觀賞檔期。

今屆已是第十五屆的相模湖Illumillion，由多達六百萬顆LED燈打造的景致，成為關東地區最具規模的燈飾匯演之餘，更連續五年躋身關東三大燈飾行列，並獲得本年度國際燈飾大賞燈飾項目部門「優秀娛樂賞」的第二位，地位備受肯定。

值得一提的是，在復常後相模湖Illumillion更積極與卡通動畫人物搞聯乘活動，繼上屆的「角落小夥伴」主題燈飾大獲好評後，今屆便與將於今年3月1日在日本上映的動畫《多啦A夢：大雄的地球交響樂》合作，在園內設計了多達十三個場景，並透過每日下午四時至九時的亮燈活動，將偌大的戶外園地變作瀟灑歡樂氣氛的多啦A夢光影樂園。

▲每日下午四時開始，入園人士可免費乘坐吊椅上下山。

▲亮麗的「光之海」，設有地球交響樂拍照場景。

光與音的殿堂

本屆相模湖Illumillion的《多啦A夢：大雄的地球交響樂》主題場景，大致可細分為山下及山上兩大區域，前者有三個景點，後者則有八個打卡位，兩者均由下午四時開始，便可免費乘坐「虹之吊椅」旅程連結。不容錯過的是在「虹之吊椅」經過的下方位置，便是全長二百五十米的燈光五綫譜，景色璀璨之餘，更不時可看到多啦A夢及其多款法寶的造型燈飾，教人樂在其中。

在山下的三個景點中，最可觀的是位處山腰的「光與音的殿堂」。在這個呈三百六十度的偌大空間，由多啦A夢及大雄等人組成的交響樂樂團，會為大家演奏由葉加瀨太郎創作的樂曲月，再配合燈光匯演的四分鐘精采表演，連同迎賓場景及「光之海」區域的地球交響樂拍照場景，令人眼前一亮。

▼山上區域便有多達八個打卡位。



▲可「戴上」竹蜻蜓跟多啦A夢合照。

山上打卡位多

來到相模湖Illumillion的山上區域，打卡位更是多不勝數，最矚目的當然是一大幅以《多啦A夢：大雄的地球交響樂》為主題的燈飾牆，以及表情可愛的巨大多啦A夢頭像。更意想不到的，還設有超巨大的燈光隨意門及縮小電筒等裝置，配以懸浮在橋上及水面的巨大多啦A夢汽球裝置，以及可「戴上」竹蜻蜓跟多啦A夢合照的場景等等，往往讓人拍得興奮。

此外，原來作為樂園地標的摩天輪，每個觀景車廂都會變身成為多啦A夢車廂，在車廂外面分別飾以《多啦A夢》一眾主角的畫像，既是打卡熱點，也是居高臨下賞景的好去處。

特別推介

▼超巨大的燈光隨意門，吸引不少粉絲前來打卡。

▲位於山腰的「光與音的殿堂」，氣派不凡。



相模湖Illumillion

日期：
即日起至2024年5月12日

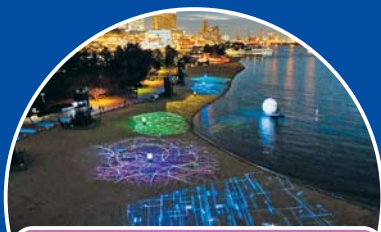
門票：成人一千九百日元（約港幣一百零一元）起，小朋友及長者一千二百日元（約港幣六十四元）起。

交通：由新宿乘JR中央線列車至相模湖站（約一小時），在一號巴士站乘巴士到Pleasure Forest前站下車（約八分鐘）。

網址：www.sagamiko-resort.jp/illumillion/

台場CONCORDIA 互動投影

在台場DECKS東京商場前方的台場海濱公園上演的CONCORDIA，堪稱日本國內最大型的互動海灘藝術投影秀。在每日的下午四時半至九時，有超過三萬平方呎的海灘區域，會透過AI及AR技術，呈現巨大的水上月亮、與觀眾互動的燈光投影、經QR碼呈獻的AR體驗，以及由自然環境數據衍生的Natural Environment AI影像，予人夢幻感覺。



網址：concordia-odaiba.jp

青之洞窟 蔚藍世界

由澀谷公園通至代代木公園櫟並木的青之洞窟，以七十七萬顆藍色LED燈泡及櫟並木中間的深藍色地氈營造奇幻氛圍，會期內由下午五時至十時均可體驗到。值得注意的是，今屆更首度在代代木公園櫟並木的入口位置，增設聖誕樹狀裝飾及提早在日間營業、有大約二十家雜貨及美食攤位的聖誕市集，令會場更見熱鬧。



網址：shibuya-aonodokutsu.jp

神宮外苑 聖誕市集

日本最大型聖誕市集Tokyo Christmas Market，今次由日比谷公園移師至明治神宮外苑聖德記念繪畫館前，總合球技場舉行，規模更見盛大。在此除可欣賞到十四米高的世界最大型木製聖誕金字塔裝飾，更有五十六家售賣聖誕商品及美食的攤位進駐，加上多元化的現場表演，肯定超級熱鬧。



網址：tokyochristmas.net



萬里尋 張大千

導演 張偉民專訪

由張偉民執導的《萬里千尋》，剛榮獲聖保羅國際電影節「最佳國際紀錄片」，剛於1月18日在香港上畫，影片以畫家張大千1949年離開中國飄泊海外為重心，重構這位「畫作抵萬金」的國畫大師鮮為人知的下半生。籌拍此片，張偉民稱源於2011年在舊金山國立大學偶然獲得的膠卷母帶，一看覺得不可思議，都是張大千繪畫或散步的紀錄，如一位古人活現於彩色畫面中，「那時我很驚訝，怎麼如張大千般偉大的藝術家，其多年的海外生涯竟沒有任何完整的記載！」好奇心驅使下，她越挖越多發現，「在尋找的過程中，他好像一直引領着我，為我解謎，為我打開他的『大千』世界。」



▼由最初孤身一人開展拍攝工作，張偉民（前）慢慢獲多方面的支持。



電影拍攝長達十二年，拍攝手法也有別以往，「我只靠零碎的影片及資料開始，沒有劇本，一切從零開始，我將尋找的過程都拍下來，讓觀眾跟我一起經歷。」張偉民指張大千對她的吸引力不僅是「偉大」，作為同是飄泊海外的中國人，她很想知道張大千移居到陌生國度，如何以一個中國藝術家的身份在國際藝壇上實現自己的夢想。

張偉民曾走訪近二十個國家，包括多次赴巴西聖保羅市，訪問了近百位曾跟張大千接觸過的人，由各人口中了解張大千的真實一面。電影中也剪輯了不少張大千的珍貴家書及生活片段，包括他與西班牙鬼才藝術家畢加索的會面，以及在各

地舉辦的展覽等，展現他對家人溫情、創作時筆墨揮灑豪邁的不同面貌，「他追求的，是一個如陶淵明筆下的桃花源，他選擇移居到世界最遙遠的地方，建了他的八德園。他的一身古人裝扮，乃傳統中國文化的代表，他精通古典，也樂於接受新事物，能融會東西方藝術在其作品中，他所有的想法皆源於他的自信與信念，這正是他偉大的地方。」

►影片以張大千1949年離開中國，飄泊海外的下半生為重心。（黑白圖片）



▼張大千走遍世界，尋找心中的桃花源。（黑白圖片）



由最初孤身一人開展拍攝工作，慢慢獲大學及各方面的支持，同行者越來越多，說到難忘的事，「一定是巴西的八德園，雖然現在那裏已一片汪洋，我選擇以水底下的八德園作為影片的開首及結尾，對我及對電影而言都極有意義。」張偉民還計劃將拍攝過程寫成書，長遠則希望關注更多海外華人藝術家，她相信這也是張大千給她的使命。

張偉民：「人做事必須有理想，堅定地實行，若只是停留在生存層面，人是走不遠的。」



香港投資培訓學院（HKITI）講師，專長教授CFA 備試課程，為香港財經分析師學會會員，參與制定持續專業培訓研討會。為香港電台普通話台節目《e 線金融網》及Now財經台的嘉賓講員之一。曾從事香港地產發展業、擔任股票分析員，碩士畢業於新加坡國立大學，2001年取得財經分析師資格（CFA charterholder）。閒時喜愛閱讀，深信知識可以改變命運。
Email: tedkwan@gmail.com

記憶成為負累



回顧2023年，恒生指數由二萬點下跌了百分之二十至約一萬六千多點，表現差強人意。在2022年底，新加坡的資產管理規模大約是三萬七千億美元，而香港是三萬九千億左右，相信到公布2023年底的數字時，新加坡已經彎道超車。可見地緣政治的影響力，而分析員之訓練主要以經濟學為主，再加上商業行為知識，可能對政治帶來的影響未能充分反映。

2023年初開關以來，我們以為會復常至2018、19年的景況，隨着時間過去，晚市不景氣、零售業不振興、旅遊業不似預期、自由行也不像往常一樣、股市成交量下跌、集資額暴跌、做生意的亦不好景，中層人才流失，加上財赤幅度加大，面向將來，道路仍然艱難。

筆者深感「復常」已不可以是香港的出路，如果我們只想像去做一些過往的事情，而去恢復過往的景象，我覺得失敗的機會很高。我們可能需要心態重新開機（reboot），把過去的都忘掉，不讓過去的情景佔據思維空間，騰出心力，去塑造一個全新的將來。記憶成為負累，蠶食了想像力。

但究竟有沒有人，或甚麼人可以提出一個願景呢？這要回到去市場主導還是政府主導的方針？如由市場主導，當中公司的高層要負責生死存亡，所以由高管提出願景，失敗了就負責任，公司最差情況是破產，同事可以轉職，家庭仍然存在，繼續生活，社會反而穩定，讓時間慢慢淘汰剩下的可持續業務。當中一定有新聞說某大公

司破產，人們又去懷緬一番，說甚麼黃金時代過去了，但其實可能是一些微不足道的新企業的開始，不過新聞不會報道。

我有時會想，阿里巴巴的出現是否因為政府很想做電子商貿呢？當時最盛行的仍然是加工出口的製造業，但在無人歌頌的環境下，漸漸成就了一間跨國企業。香港70年代製造膠花、玩具、手表，做小販賣生果、豬腸粉，是否當時政府在分析完世界大局後，引領市民而得出來的繁榮呢？及後製造業北上，老一輩的工人失業，但他們的子女就透過苦讀變身專業人士，並投入服務業，當時出了不少醫生、會計師、建築師、測量師等等，養活自己的父母及下一代。如果只依賴一兩個主要趨勢去做事，人們便無時無刻想去配合，佔用了不少腦力，不利發揮其他想像的空間。但人類的心理就是討厭不確定性，如果沒有辦法知道做甚麼生意是最可持續，而有人（特別是政府）去提出，人們便會全力而去跟隨，萬一失敗了亦是一起失敗，但如果成功了卻沒有跟隨，就被排擠出外了，這叫後悔厭惡（regret aversion），此現象在基金業經常出現，在大市上升時，明知太貴亦不甘沽貨；在大市跌時，明知太便宜亦不甘買入，因為如果自己是唯一一個做錯了的，年底的投資表現比同業差很多，可能連工作都失掉，不宜令自己後悔。別人做甚麼，我就跟大隊，只要在大隊中間，輸錢不是問題，賺少了亦不是問題？

回歸主題，香港的將來究竟是市場抑或政府主導呢？筆者知道政府可以摧毀市場，但市場的存在可以威脅但不至於可以摧毀政府，所以將來如何，還是「看官」吧！

新工新氣象 招聘增值展

2月28日(三)

+ 11AM - 6PM

+ D2 Place一期2樓
The Space



大量全職、兼職
各大機構即場面試



HR即場解答
工作內容相關疑難



求職增值講座
讓你裝備自己

網上預先登記並出席
送「求職必勝」筆
乙支

(名額：100個)*

免費入場 立即登記 www.jobmarket.com.hk/r/feb19

客戶服務 | 電話：3181 3322 電郵：enquiry@jobmarket.com.hk

進場人士必須登記，JobMarket保留最終決定權。*圖片只供參考，數量有限，先到先得，送完即止。以活動細則為準。



全力支持：

EDU 進修生活
PLUS.hk

頭條搵工
HeadlineJobs.hk

D2
PLACE

THE
SPACE

梁偉峯

創新學堂 • 靈巧技能 • 職場升呢 • 個性全面睇 • 職場Q&A • 智富增值 • 書評

職場升呢



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、英國特許事務學會資深會員、國際扶輪3450區中環海濱扶輪社創社社長。
電郵地址：mail@joseph.hk

AI仍是今年科技預測的頂頭大熱

回顧2023年的科技議題，相信AI（人工智能）當之無愧，尤以ChatGPT最為震懾；而在新一年來臨，AI仍然是預測中的頂尖技術。去年全球AI投資增長了40%，預計在今年AI的應用將會更加普及，並且將會在許多領域發揮作用，例如自動駕駛、醫療保健、金融、製造業等。

在眾多AI發展，生成式AI是去年AI領域中最為突出的學科之一，大型AI模型的進化使得它們能夠生成各種各樣的東西，例如電子郵件、摘要、藝術、聲音和視頻。這些模型已經改變了我們與技術互動的方式，並擴大了AI在客戶支持文件等數據有限的領域的影響力，同時它們在藝術和遊戲領域引發了創意革命。在2024年，生成式AI預計將成為主流，Gartner預測更多開源預訓練模型和雲端運算將讓更多人能使用生成式AI，又預計到了2026年，超過80%企業將在正式環境中使用生成式AI API和模型，或部署支援生成式AI的應用程式。

至於在網絡安全中的應用方面，隨著預計到本年末的網絡攻擊的財務影響高達十點五萬億美元，AI在網絡安全中的應用將會增加。在這個變革的風景下，生成式AI提出了新挑戰，例如釣魚詐騙和社交工程攻擊。AI在金融中的應用將會在2024年得到進一步的發展。去年全球金融AI

的投資額達到了五十億美元，預計AI將會在風險管理、詐騙檢測、投資決策等方面發揮作用。

此外，AI在自動駕駛汽車中的應用將會變得非常重要。去年自動駕駛汽車的投資額達到了一百億美元，預計在今年自動駕駛汽車將會更加普及，並且將會在交通、物流等領域發揮作用。還有在醫療保健中的應用，相信將會在今年得到進一步的發展。去年全球醫療保健AI的投資額達到了六十億美元，預計AI在診斷、治療、藥物研發等方面亦會「有一番作為」。

值得一提的是，AI在製造業中同樣可以大派用場。它可以幫助製造商提高生產效率，降低成本，提高產品質量，並為客戶提供更好的服務，例如AI技術可以運用感應器收集到的資料，在生產出現漏洞之前揪出潛在問題。這項資訊稱為「預防維護」資訊，生產經理可以運用這項資訊預估需要保養設備的時間點，以利即時解決問題。去年的Epicor調查指34%的受訪者同意機器人在工作場所比人類更有效率。另外，AI亦可以協助製造業公司行號提升員工的工作表現。

筆者認為，AI在2024年的發展仍然是勢不可擋，不論你是用戶還是商戶，均需要更加了解AI的發展，從而把握當中的優勢。

廖明誌
(賽馬會心導遊+計劃 心理健康推廣主任)

創新學堂 • 靈巧技能 • 職場升呢 •

個性全面睇

• 職場Q&A • 智富增值 • 書評



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，以線上線下模式，助會員強心健體。

演算法的時間陷阱



你可有想過：為何總是不知不覺間在媒體上花耗很多時間？你有留意自己每日花多少時間在線上嗎？看看數據，2023年第二季全球網絡用戶每日花在互聯網的時間為六小時四十一分鐘；而花在社交網絡的時間為一百五十一分鐘，即接近三小時。假設足夠的睡眠時間為八小時，那麼大多數的我們便日花約五分之一清醒時間在社交媒體上。Cornell University 和University of Pennsylvania的學者和六千多名美國學生及在職人士進行

實驗，發現了三項因素，影響我們選擇繼續觀看媒體而不做其他事情，包括：1.觀看的數量：已連續看了五個MV的人，比僅看了一個MV的人，多10%更可能繼續看；2.觀看的相似度：將類似的影片以分類標籤呈現（如教育、旅遊、美妝），使人清楚了解相似度，會多21%可能繼續看；3.觀看的方式：先連續完成兩項工作，再看兩條片的人，比平均分布工作和看片（工作>看片>工作>看片）的人，多22%更可能繼續看。以上三項因素，都增加了媒體在觀眾心中的熟悉程度或即時記憶感（可及性accessibility），使人想繼續觀看類似的內容。當我們容易獲取某類內容，並沉浸其中，可能會發生The rabbit hole effect（兔子洞效應），即是預期同類內容能帶給我們更多愉悅。結果解釋了為何我們工作時，很容易被不同社交媒體牽着走——這些平台在演算法下，透過大數據了解用戶使用不同程式和瀏覽網站的習慣；針對個人喜好，推薦貼近用戶口味的貼文、影片及廣告，吸引人點擊廣告以賺取廣告費，並停留更長時間。從特定主題開始，引導我們跟隨連結、點擊推薦的影片或文章，探索各種主題，甚至逐漸偏離原來的主題，令我們

容易從中失去時間的概念。

觀看朋友分享的梗圖和影片，的確是生活樂事，但當這些媒體消耗了你本來想要做認真事的时间，我們不妨嘗試作出改變。要有效改變，不是一味催迫自己「不能看」；相反，我們可以聚焦如何看，從微小行動來推動態度上的轉變，例如減少瀏覽內容的相似性和重複性，有意識地對抗演算法的魔力。

仔細方法包括：盡量只觀看一至兩條影片，如果想連續觀看幾條影片，可選擇看完全不相關的內容，探索潛在感興趣的領域。

找方法來中斷連續觀看體驗：例如使用社交媒體計時器，在使用量達某時間後提示休息；在桌前貼便條紙，提醒自己不要連續觀看太多影片；預早安排看影片後的其他活動。

留意不同社交媒體的設定，減少因演算法而出現的內容：例如在IG避免揀選探索頁面（Explore）界面、善用「暫停動態消息顯示建議貼文」（Snooze suggested content）功能、或是YouTube的「關閉自動播放功能」。有意識地搜索自己想看的內容，避免漫無目的地瀏覽；或自覺地提醒自己去吸收多元類型的內容，有意識地切換視角看事情，培養多角度思考。

善用手機的屏幕使用時間（Screen Time）功能：記錄不同程式的使用情況，可以設定使用時間上限；有些程式更能記錄拿起手機次數、平均查看時長、邊走邊看手機的時長等。

反思自己停留在社交媒體過長時間的原因，是拖延症，不想面對工作、不想錯過潮流及朋友最新動態的錯失恐懼（FOMO），還是甚麼？自覺地一步步剖析行為，了解自己背後的心態。



書名：《馬來姑娘》

作者：劉以鬯

出版：中華書局

售價：港幣98元

活在他鄉 求同存異

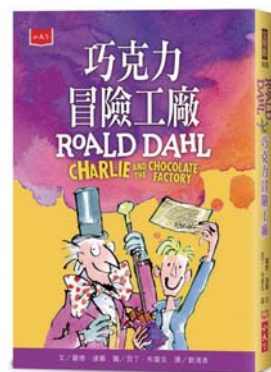
文學家劉以鬯在2018年離世，他的「絕版」作品因而得以重見天日，對於喜歡真正文學的人來說無疑是一個喜訊。

《馬來姑娘》是劉以鬯未曾結集出版的中篇小說，1959年在《星島晚報》連載。故事場景設於南洋鄉村，主角是馬來亞少女拉絲蜜與捕鱸為生的中國男子鄭九，兩族因宗教、習俗不同，難以通婚，但經歷人類的爭鬥與自然的磨煉，二人最終排除萬難，共結連理。在這個虛構故事裏，作者寄寓了各民族應和諧共處的思想。讀者可把本書視為具異國風情的愛情故事來閱讀，亦可細味蘊含其中的深刻信念。

信會有奇迹 朱古力萬歲

《巧克力冒險工廠》改編成電影兩次，前傳電影《旺卡》剛於上月上映。如果看過前傳，倒是時候回味一下它的正本戲。

貧窮的小男孩查理與父母及臥牀的祖父母、外公外婆居住在大城市郊區的小房子裏。他是個聰穎仁慈的男孩，儘管生活艱苦，仍然很愛自己的家庭。查理非常喜歡朱古力，但因家境貧窮，每年只能在生日當天收到一條朱古力棒作為禮物。有一天奇迹出現了，一張金彩券令他的命運從此完全改變。



書名：《巧克力冒險工廠》
(全球三億冊紀念版)

作者：羅德·達爾

譯者：劉清彥

繪者：昆丁·布雷克

出版社：小天下

售價：港幣117元



ESG(環境保護、社會責任和企業管治)可持續發展是近年炙手可熱的話題，更與項目管理息息相關，所有可持續發展推進皆建基於項目管理(Project Management)。踏入2024年，想提升個人競爭力升職轉職，考取Project Management Professional (PMP®) 是你的進修不二之選。

考取PMP®後，事業有更好出路？

- 👑 PMP® 持有人士年薪高出非持有人20%
- 👑 不少公司在招聘時，會列明具備PMP® 為考慮因素。除此之外，在承包政府部門或大型企業的外判服務時，合約上均要求具備PMP®的人士參予
- 👑 掌握節省成本及控制Project時間的技巧，確定專業身份，可促進職位晉升



**AUTHORIZED
TRAINING
PARTNER
OF PMI®**

免費模擬課堂詳情

日期：2024年2月6日 (星期二)

時間：7:30pm—9:30pm

地點：Webinar

查詢：☎ 35566000

☎ 66473987

立即登記留座





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



☎ (852) 3442-4133

✉ ceng.adm@cityu.edu.hk

🌐 www.cityu.edu.hk/ceng