

進修生活

Lifelong Learning Magazine

全方位進修雜誌

210

MAR - APR 2021



孫柏恩小姐
EF海外課程
總監



陳筱芳教育博士
《打開優質寄宿中學之門》作者及出版人
求職廣場出版人及行政總裁



鄔慧潔小姐
麗斯美國留學中心
總監



何卓彥先生
天達海外升學中心
高級經理



古茵藍小姐
Oxford International Education Group
Director of Recruitment Services

掌握海外升學資訊 專家同你分享



Ms Florence Chow
Regional Manager for Asia
Dukes Education

英、美、澳、加留學部署

前體育新聞主播伍家謙
湊龍鳳B如砌模型

長跑好手常沁柔
跑出堅強

EDU 進修生活
PLUUS.hk

高清揭頁版
強勢登陸iPad

請即登入 App store 搜尋“進修生活”
免費下載!



SING TAO
新聞集團



GLION



Les Roches

瑞士格里昂酒店管理大學 & 瑞士理諾士酒店管理大學

提供享譽全球的正統瑞士酒店管理教育
在瑞士、英國和西班牙設有校區
全球排名&業主口碑位列全球前四

格里昂開設項目：

國際酒店管理BBA學士項目
國際酒店管理碩士
奢侈品管理與賓客體驗碩士
酒店創業與創新碩士
房地產財務與酒店開發碩士



瑞士格里昂
酒店管理大學

理諾士開設項目：

全球酒店管理BBA 學士項目
全球酒店管理MBA
酒店數位化轉型碩士
國際酒店管理碩士
奢侈旅遊行銷管理碩士
國際酒店管理PGD文憑項目



瑞士理諾士
酒店管理大學



/ 大學銜接課程

無需DSE成績 升讀外國知名大學

英、美、澳、德、法、新

230+間伙伴大學取錄保證

www.ef.com.hk/studyabroad

EF 大學基礎課程成功協助 DSE 成績不理想的學生派獲高排名大學：

升讀大學	升讀學科	中文	英文	數學	通識	選修	選修
Edinburgh University	Linguistics & English Studies	3	4	3	3	3	2
King's College London	Strategic Tourism and Hospitality Mgmt	3	3	3	3	3	3
Durham University	Biomedical Science	F.5 畢業					
Lancaster University	Accounting & Finance	F.5 畢業					
Cardiff University	Architecture	F.5 畢業					
University of Surrey	Nutrition & Dietetics	4	4	4	3	3	3
University of Birmingham	Electronic Engineering	1	3	4	3	1	ABS
Coventry University	Civil Engineering	1	2	3	3	1	3
University of Sussex	Law with Politics	2	3	2	2	UNCL	ABS



Whatsapp 我們

立即致電
2111 2388
預約諮詢

EF 香港總部

香港銅鑼灣時代廣場第2座1703-08室

電話: +852 2111 2388

Facebook / Instagram

@efhongkong

其他 EF 學生曾成功入讀：





OXFORD INTERNATIONAL COLLEGE

全英國私立中學排名第一

2019年 A-Level A*- A 成績達92.1%

Ranked Top Independent School by The Times

畢業生可以入讀英國10大最優異名校，包括牛津、劍橋、Imperial、LSE、香港大學和香港中文大學之醫科、法律等。

Oxford International College 特別為2021年及2022年入學之學生提供獎學金最高至學費50%。學額無多，額滿即止。

現招：2021年9月入學之學生

(A) 兩年GCE A-Level課程 (適合現讀中四 / 中五或Y10/Y11 同學)

(B) A-Level 特別一年制 (適合現讀DSE / AS 同學)

(C) 一年GCSE課程 (適合現讀中三 / 中四或Y9/Y10 同學)



CARDIFF SIXTH FORM COLLEGE (CSFC)

2010-2018年全英國中學排名第一

2019年全英國中學排名第二

Ranked Top Independent School by The Times, Daily Mail & Telegraph

2019	99% A*-B grades / 90% A*-A grades
2018	96% A*-B grades / 89% A*-A grades
2017	99% A*-B grades / 92% A*-A grades

2012-2019 年考入香港大學及香港中文大學醫科學生超過60名。寰雅教育集團有數十名學生曾在CSFC修讀

現招：2021年9月

(A) 兩年GCSE A-Level課程 (適合現讀中四 / 中五或Y10/Y11 同學)

(B) 一年GCE課程 (適合現讀中三 / 中四或Y9/Y10 同學)



QUEEN ETHELBURGA'S COLLEGIATE

全英國私立中學排名第10名 --- A- Level A*/A 成績達 80%

(依據 The Telegraph Independent School League Table 2019)

現招：2021年 9月入學之學生

(A) A-Level 2 年制課程 (適合現讀中四 / 中五或Y10/Y11 同學)

(B) GCSE 1 年制課程 (適合現讀中三 / 中四或Y9/Y10 同學)

(C) GCSE 2 年制課程 (適合現讀中二 / 中三或Y8/Y9 同學)

(D) Year 2 - Year 9 (適合現讀小學至初中同學)



英國・澳洲升學

✓ 提供免費一站式升學服務 — 中、小學學校申請、辦理簽證、安排住宿及入學後支援。

✓ 提供英澳大學基礎班課程資訊

✓ 專業科目課程介紹醫科、物理治療、職業治療、營養、獸醫及藥劑。

歡迎小學生至中五及應屆DSE學生及家長查詢



寰雅教育集團 Global Education Group

Unit 2602, 26/F, Bayfield Building, 99 Hennessy Road, Wan Chai, Hong Kong
香港灣仔軒尼詩道99號彰顯大廈26樓2602室 (灣仔地鐵站 A2 出口)

www.gloaleduhk.com ✉ enquiry@gloaleduhk.com

☎ 2520 0803 / 5348 9723 📞 9657 5080

不一樣的學生

第一萬次在媒體報道中看到「疫情反覆」四字時，內心的厭惡可想而知，就算是「恭喜發財」，聽一萬次也會覺煩厭吧？更何況在抗疫抗疫又抗疫之後，盡頭彷彿看不見，疫境無止境，苦海更無涯。

相信大家也不是第一次聽到有人談論疫情下學生的「異樣」的學習生涯。早前總算復課了，但全港性系統評估（TSA）又暫停，公開試不知如何安排，學生成績又會如何計算呢？

2020年入讀一年級的學生，感覺應該最為特殊，很多同學甚至有可能是素未謀面，在街上碰到也未必喊得出名字。然後，又可能不知怎地聽說某同學已經舉家移民了，連一起玩耍的機會也沒有，也沒有機會說再見。

不過，世事無絕對，這些「有名無實」的同學說不定日後又會在香港重聚。根據《維基百科》介紹香港回流潮（<https://zh.wikipedia.org/wiki/香港回流潮>），上世紀八十年代因政治理由移民的港人，在1996年（即回歸前一年）又開始回流香港，同時有不少到海外升學的學生，最後也決定回港發展。

素未謀面的小學同學，他日或者可以在不用戴着口罩的情況下碰面，似曾相識的感覺油然而生，然後，為着疫情早已成為過去，互相道賀。

出版：求職廣場出版有限公司

出版日期：2021年3月12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.210 Contents

MAR-APR 2021

6-8 封面故事

掌握升學資訊 仔細部署每一步
2021海外升學教育展

People

12-14 增值百味

長跑好手常壯柔
跑出堅強

16-17 學術達人

陳兆焯施大自然療法
幫迷途人按「暫停鍵」



Learning Life

20-22 玩過界

低成本手工教材
港青推動情緒教育

24-25 親子學堂

前體育新聞主播伍家謙
湊龍鳳B如砌模型

26-27 學遊天下

日本開運奇祭
西大寺會陽

28-29 藝文有術

嘉道理農場藝展
倡物種平等共生

Column

30 職場升呢

facebook
與澳洲爭拗的啟示

32 智富增值

金融科技應用的好與壞

34 個性全面睇

情人在情人節

《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。

掌握升學資訊 仔細部署每一步

2021 海外升學教育展



隨着各國陸續放寬移民政策細則，不少家長積極考慮及部署移居升學方案，帶子女移居海外及在當地升學。惟相關政策方案細節尚待確定，有教育專家認為家長可利用這段時間，多做資料搜集，並詳加部署海外升學事宜。為讓家長了解子女負笈外地升學須知，星島新聞集團旗下 EDUplus.hk 將於 3 月 13 日（星期六）舉辦「2021 海外升學教育展」，網羅英、澳、紐、美、加等熱門國家的升學資訊，並提供包括移民升學、選校策略、大學選科，以及備考頂級大學部署等升學須知。

英國放寬 BNO 持有人的定居政策，令更多家長有意移民讓年幼子女赴英升學。《移居英國升讀公立學校全攻略》作者及出版人、求職廣場出版人及行政總裁陳筱芬教育博士（Fanny）最近也收到不少個案反映，在去年底以酌情入境（Leave Outside the Rules, LOTR）方式安排十七歲孩子移民英國，「惟因香港與英國學制不同，該學生未能銜接當地的公立學校，全因他沒有英國中學公開試 GCE O Level 的成績而被拒申請。」

宜為高中子女 報讀私立學校



Fanny 表示，家長須了解英國教育制度，當地公立學校在年齡上要求十分嚴格，也不會讓學生留級。英國公開試 GCSE 及 A-Level 都是兩年制，十四歲入讀第十班，十五歲便是第十一班，「以上述個案為例，十七歲的學生到英國只可中途插班 A-Level 第十三班，惟課程已經讀了一半，故一般學術表現較佳的公立學校都不會在第十三班收生。」家長欲安排適齡讀預科的子女到英國升學，如經濟許可，Fanny 建議可考慮報讀私立中學，「子女可由十二班開始，讀兩年 A-Level 課程，再以此成績申請大學。」



Fanny 強調，有意讓子女到海外升學的家長，應仔細部署升學事宜，始終高年級生插班到英國公立學校的風險很大。「沒有公開試成績難以讓預科學校受理申請，因他們難以評估學生水平，故家長要為高中子女部署考取 GCE O Level，以此公開試成績獲取入讀預科學校的入場券，亦在移民費用中預留部分金額報讀私立中學。」



成為英國 註冊護士之途徑



有意在醫護界別發展的年輕人，有一個新途徑可以到英國修讀護士課程。Oxford International Education Group, Director of Recruitment Services 古茵藍表示，該教育機構提供多樣化的基礎班及文憑課程給有意在英國升學的學生，其中包括護士基礎班課程。「該課程接受十六歲或以上及在港就讀中六或以上的學生，沒有修讀科學科目的學生均可申請，並且沒有名額限制。」



她表示，有興趣報讀護士課程的學生，入讀大學前只需要修讀為期九個月的大學基礎課程，及格後便可銜接到英國大學排行榜排名第十九的鄧迪大學（University of Dundee）。「這對有意向護士行業發展的年輕人提供進入大學的踏腳石。」學生可在大學報讀 Adult Nursing、Child Nursing 及 Mental Health Nursing 三大主要類別，如想向某個專業範疇發展，可再持續進修。古茵藍將會出席「2021 海外升學教育展」，屆時會向在場人士講解「成為英國註冊護士之途徑」、護士行業在英國的就業發展及其他相關資訊。





加國移民門檻放寬 新簽證方案添出路

除了英國 BNO「5+1」政策外，最近加拿大亦公布全新移民措施，降低港人簽證門檻，增添永久移居另一個選項。天達海外升學中心（Skyreach Education）高級經理何卓彥（Jonathan）指，以往港人須在加拿大獲得學士學位，才能申請兩年工作簽證。現時，只須於過去五年內得到大專資格，即使在香港修讀，並且課程年期足夠兩年，便可赴加申請三年工作簽證。



他強調，當地的傳統名牌大學為教研型，競爭激烈，若 DSE 成績或英語不出眾，可考慮報讀社區學院應用型科目，如剪片、航空、電工、電腦等。他又建議港生考慮文科或管理類以外之學科，「除了工程、商業、會計及金融，電腦及資訊科技較易找到工作。現時很多公司轉用網上通訊系統作業，懂編寫程式者，優勢倍增。」活動當日，天達海外升學中心代表會為有意了解移民加國升學的家長及子女，提供新簽證方案的詳細情況、移民升學所需費用等相關資訊。

由 EDUplus.hk 主辦的「2021 海外升學教育展」，將於 3 月 13 日假旺角康得思酒店 7 樓舉行。是次教育展專為學生及其家長提供海外升學諮詢，屆時將有星級講者獲邀出席，並擔任講座嘉賓，向在場人士分享子女升學須知及部署心得，歡迎家長與學生一同參加。

美德兩地 各有吸引力

美國和德國也是港人可以考慮負笈升學之地。麗斯美國留學中心總監鄒慧潔（Kitty）表示，近年美國升學查詢一直都有增加，「主因是世界頂級學府都集中在美國，加上美國留學生於畢業後有一至三年的 Optional Practical Training（OPT），可留在當地找工作，這也是吸引香港學生的地方。」



她續指，有不少公開試成績稍遜的香港學生，會選擇到美國升讀社區學院，「當中大部分是由社區書院畢業的學生，更可以自由選擇入讀心儀的名校，如加州大學柏克萊分校（UC Berkeley）、加州大學洛杉磯分校（UCLA）等；大部分大學不會要求提供 SAT 成績，只評核申請者於兩年社區學院修讀副學士的表現，認受性高，是升讀名校的另一個選擇。」

EF 海外課程總監孫柏恩（Jennifer）則指，近五年港人查詢德國升學每年遞增，全因當地公立大學是免費的，「它們均歡迎海外學生，他們須完成中六學位，且文憑試考獲六科三分或以上才符合條件。」她續指，德國較著名及較多人修



讀的學系包括工程、生物科技、科學如物理、化學等研究，甚至哲學、政治都是其中選擇，「當地政府投放很多資源發展科學研究；亦培育了許多哲學家或取得諾貝爾獎的學者，吸引了不少對這方面有興趣的學生。」

為讓香港家長及學生更深入了解美國和德國，以及其他國家的升學情況，Kitty 和 Jennifer 將會親臨「2021 海外升學教育展」，分析及探討香港學生海外升學的路出。

2021 海外升學教育展

日期：2021 年 3 月 13 日（星期六）

時間：上午 10 時至下午 4 時 30 分

地點：旺角康得思酒店 7 樓

查詢：3181 3322

* 免費入場，請預先登記：www.eduplus.hk/oef4



美國 擁全球最多頂尖大學

2021年全美頂尖大學以及Ivy League常春藤大學申請人數打破歷年紀錄。
美國優秀大學需求殷切，想增加成功機會，學生應該考慮由中學開始就到美國升學。

公立中學

- 適合15至18歲學生
- 課程為期一年
- 全年費用約港幣\$10萬
- 學生會被分派到極少華人地區，
寄宿在美國家庭，
感受真正的美式生活及文化

私立中學

- 適合升讀第6班（即小六）以上學生
- 全年費用由港幣\$16萬起
- 學生可以自由選擇地區、學校、住宿安排、費用、宗教等
- 學校推介：紐約 Saint Anthony's High School
紐約 Ross School
加州 Fairmont Private School
加州 Southwest High School
華盛頓州 Northwest School

中學跳級課程

- 適合16歲以上，未有中學畢業的學生
- 全年費用由港幣\$16萬起
- 修讀完畢後會同時獲發高中畢業證書
以及副學士學位，同學隨即可升讀
美國大學三年級
- 學校推介：波士頓 Dean College
華盛頓州 Whatcom Community College
華盛頓州 Bellevue College

美國升學全面睇2021

美國院校最新情報 2021美國升學趨勢 未來熱門「大勢」學科

3月21日(日) 2:00pm 旺角康得思酒店
3月28日(日) 2:00pm 將軍澳皇冠假日酒店

座位有限，留座 2391-9713

麗斯
美國留學中心

www.litzusa.com
九龍旺角彌敦道655號16樓1601室

852-2391 9713
852-5531 1001



加拿大永居門檻放寬 香港年輕人添移民出路

加拿大剛公布全新移民措施，降低港人簽證門檻，為大家在英、澳等英語系國家以外，增添永久移居上佳選項。年輕一代欲遷往加國，該如何為選讀中學、大專及大學鋪路？讓資深升學顧問跟你分享有用「貼士」。

新增簽證方案 五年內大專畢業合資格

加國政府早前宣布兩大方案，供港人直接申請永久居留權，日後能與家人盡享公民福利：第一，具一年加拿大工作經驗，且符合語文及學歷最低要求；第二，於加拿大大專院校畢業，此細節將於年內落實。

天達海外升學中心（Skyreach Education）高級經理何卓彥（Jonathan）指，以往港人必須在加拿大獲得學士學位，才能申請兩年工作簽證。現時，只要其大專資格於過去五年內拿取，即使在香港修讀，並且課程年期足夠兩年，便可赴加申請三年工作簽證，機會難得。

社區學院重應用 剪片、護理人才吃香

各國疫情漸入佳境，加拿大就業市場步進新秩序。Jonathan建議，港生宜考慮文科以外之學科。「除了工程、會計及金融，電腦及資訊科技較易找到工作。現時很多公司轉用網上通訊系統作業，懂編寫程式者，優勢倍增。」

他續指，「傳統名牌大學為教研型，競爭激烈，若DSE成績或英語不出眾，不妨報讀社區學院應用型科目，如剪片、航空、電工、電腦等。」而較「渴市」的醫療科，可選讀護士或長者護理文憑課程，修畢後投身就業市場。

全年使費二十萬 較英澳實惠

大學生使費方面，每年只需要預港幣十萬至十五萬元，當中每月租屋費約五千至八千元。學費則由每年十多萬至二十多萬元不等，視乎學科所需。

若從當地中學讀起，按心儀大學學系編讀高中課程，能提高日後升學機會。Jonathan稱，「私立中學非唯一選擇，香港學生可入讀公立學校，學費較相宜。一年中學學費可控制至港幣十萬元以內，另加伙食全包的homestay，全年花費十七萬元左右也足夠。」

透過升學顧問申請 事先知悉錄取結果

或有學生認為自行報讀院校，能省時省錢，事實又是否如此？Jonathan表示，「除了安大略省，加拿大大學一律要求申請者，以正本證書逐間報讀。若自行處理，文件來回容易出現失誤，費時失事。如報讀社區學院，升學顧問更較熟悉各間院校銜接優勢，從而助整個升學流程，事半功倍。」

「至於中學報讀程序，跟自行報讀不同，升學顧問會事先知悉哪個校區、哪所學校願意錄取，方便學生提早確定落腳點。」

Jonathan又補充，繁瑣行政事項諸如安排當地住宿、監護人、律師、宣誓及簽證文件、機位、防疫酒店及隔離住宿，甚至日後希望轉科轉校等，升學顧問都能一一協助，絕不僅只「幫忙報名」而已。歡迎有意人士向他諮詢。



天達海外升學中心
高級經理
何卓彥先生



機構小檔案

機構：天達海外升學中心(Skyreach Education)

地址：香港灣仔告士打道109-111號
東惠商業大廈18樓1804A室
(近港鐵灣仔站)

查詢：2520 3303

電郵：info@skyreach.com.hk

網址：www.skyreach.com.hk

facebook：www.facebook.com/skyreachedu

YouTube：Skyreach Education

(以上資料由客戶提供)



去英國入讀頂尖大學好似
Durham, Sheffield 等, 就算
DSE 失手, 讀埋Foundation

都係4年畢業!



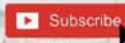
與你細心分析
更好的選擇

想入澳洲8大院校,
得12分你都可以!



YOUTUBE CHANNEL知多啲
同你哋一齊計劃未來

1 訂閱 Subscribe



2 開啟鈴鐺通知 Turn on Notification Bell



YouTube

天達海外升學中心
Skyreach Education



英美澳加·專業團隊·多年經驗·細心分析

☎ 2520 3303

☎ +852 9856 9854

✉ info@skyreach.com.hk

📍 香港灣仔告士打道 109-111 號
東惠商業大廈18樓1804A室





跑壇，近年愈來愈多女飛人。才三十四歲的常沚柔是隱性地中海貧血患者，跑齡長達二十年。從一開始，總是跑鞋不離身；因為好跑得，二十年來身輕如燕，體重只得九十八磅，最輕時，只得九十二磅。但纖瘦身軀藏着一份堅持，雖然不是港隊選手，仍每月參加大小跑步賽，享受競爭的樂趣。她的足迹遍布全港，跑步令其重拾自信，由會考只得幾分的谷底爬上來，2005 年更奪得渣打馬拉松賽青年組第二名。

長跑好手常沚柔 跑出堅強



● 疫情下，常沚柔（左三）與一班參加礦山挑戰賽的義工一起前往礦山村，向村民派發口罩。



● 從會考只有六分到成為獲獎無數的長跑好手，常沚柔深深體會到跑步給予她的正能量。

多年來，常沁柔曾因壓力太大離開過跑壇，最後鳥倦知還。如今她放輕鬆地跑，十次參加比賽，反而有九次拿獎。到底甚麼是真正的跑者？甚麼是真正的跑步？「對跑者而言，跑步是一份力量，一份堅持。能一直跑下去，才是最重要！」常沁柔如是說。

擁有一雙圓杏大眼，笑容甜美的常沁柔，近年成為跑壇的 KOL，不時在社交媒體分享跑步心得，Fit 爆身形加上小腹肌，高峰期每天都吸引逾百名網民想加她做朋友，但常沁柔並未為此感到飄飄然，反而直率地自揭身世：「我是醜小鴨，小時候又瘦又黑，生得一棚『爆牙』，讀書又經常考第尾，會考只得幾分，更差點連中六也升不到；就是因為讀書成績差，我才走去跑步。」

從小跳跳紮的常沁柔，中一開始加入田徑隊，因為讀書成績差，長期「滿江紅」，她形容自己只是校內一舊石頭，毫不起眼，只有踏進運動場，她才找回一點自信。有天田徑隊教練告知有個學界越野跑，半推半就下上陣，結果跑得第五十四名而回。這次打擊，令常沁柔狠狠地跌了一跤，「我站在台下看着身旁的人為冠軍拍掌，

心想，下年我一定要贏到第一名。」懷着要一雪前恥的決心，每天下課後她飛快換上運動衫，直奔隔鄰的運動場，「喪跑」個多小時，小小身影不停在運動場上打轉，一直跑到黃昏五點多，才拖着疲累但快樂的身軀回家吃飯。風雨不改獨自苦練一年，成績突飛猛進。中二那年她戰戰兢兢再次參加學界越野跑，如願登上冠軍寶座。同學都驚訝，這個曾跑包尾的女孩竟快速蛻變成為女飛人，漸漸由不聞不問，開始跟她成為朋友，常沁柔開始意識到，跑步帶給她無窮樂趣，接着五年，她都穩守冠軍寶座。即使會考那年，她照樣參加比賽。

包尾變第一

因為不是讀書的好材料，那年會考成績只得幾分，連升讀中六的門檻也達不到，「幸好周校長見我跑步成績好，給我機會升中六，否則早就沒有書讀，更沒有今天的我。」中七那年，常沁柔繼續參加學界越野跑，雖然不再拿到第一名，也得了季軍。

高中畢業後，她自覺英文麻麻，於是報考廣州暨南大學的新聞系。入讀首兩年，她想專心讀書，暫時將跑步擱在一旁，直至二年級下學期才再次加入田徑隊，很快狀態又回復高峰。然而跑步的興趣隨着她踏進社會工作擔任一所戒毒機構的輔導員，又再次冷卻了下來。除了每天堅持恒常跑步三十分鐘，她甚少再刻意練跑。不過命運總是將她拉回跑步道上，05 年參加渣打馬拉松比賽，她輕易取得青年組第二名，是跑步以來最好的成績。

跑步對她而言，始終只是生活的調味品，可有可無，直至 17 年她放下工作，做回家庭主婦，萌生再次投進運動的念頭。不過常沁柔並沒有揀跑步，而是玩起健身來，更一星期操



●媽媽很支持她跑步追夢，兩人無所不談，早前結伴遊天壇大佛。

足五天。為鍛煉腹肌，她每天堅持做一千下仰臥起坐。很快，令人羨慕的腹肌躍現眼前，有天看見有健美小姐選舉，於是報名參賽。首次穿上性感的三點式泳衣，將一身剛練成的肌肉塗得油油亮亮，常沁柔鼓起勇氣，又着腰鼓登場，但這張新鮮的面孔並未換來評判的掌聲，「輸得很徹底，我是包尾！」回想落敗的原因，原來是輸在太瘦，「當日對手其實不多，只得幾位，但她們已玩了健身幾年，肌肉很結實，而我只玩了幾個月，體重得一百磅，可能線條操得不夠美！」為比賽，她戒鹽戒糖多月，失落比賽後，決定狂操，「試過一日食四包薯片，有天上磅，發現體重攀升至一百零九磅，於是馬上控制飲食加做運動，用一天時間減回至一百零五磅。」不過最惱人的，是放棄操練後遺留下來的「豆腐肉」，「肌肉不練就鬆鬆的，很難看，用了幾個月時間練跑，才踢走『豆腐肉』。」



●2019年參加二項越野跑，
獲得女子組全場第四名。



開窮跑靚啲

經此一役，令她明白跑步才最適合她，重拾輕量的跑步練習，也間中為失明人士擔任領跑員，漸漸燃起她對跑步的一團火，足跡跑遍吐露港、飛鵝山和寶雲道。為突破樽頸位，更認真地找來教練作有系統的操練，「原來二十年來我用了最差的跑姿，雖然贏了比賽，但很『符碌』。由細到大我的跑姿都很肉酸，經常被人取笑，但每次當我請教教練如何改善，對方只叫我『跑靚啲』，卻點不出問題所在；直至在跑步會遇上王教練，她一針見血道出我的問題，教我跑步時要盡量抬腿，運用盤骨那組肌肉，而不是一味用雙腿去跑，被這麼一點，我就明白了。」

開竅後，常沚柔更愛跑步，幾乎每月都參加比賽。可惜今年遇上肺炎疫情，連場比賽都要取消，「去年除了參加1月1日的保良局慈善跑外，其他比賽全部取消，包括2月份舉行的渣打馬拉，4月及7月舉行的山野賽；本來備戰了一年，現在結果無法參加，很無奈。」

疫情令常沚柔更珍惜自由地跑的時光，每星期堅持練跑三天，「今年還有不少賽事，包括3月舉行的山賽，5月在台北101亦有跑樓梯比賽，10月又有『渣馬』賽事，希望疫情退卻，能如期舉行。」現在的她，只想快樂地跑：「以前跑步是為了拿獎，結果壓力太大，愈跑愈厭倦。現在只想開心地跑，對每場賽事都充滿期待，沒有獎項也沒關係，長跑長有就足夠了！」



●常沚柔（右）感恩遇上伯樂王教練（左），教她如何改善跑姿。

●愛上健身的她2016年參加健美小姐選舉，沒想到包尾而回，非常失落。

患隱性地中海貧血

跑了二十年，常沚柔近年也感到傷患浮現，「以前還年輕，怎跑也不會痛，現在卻偶爾會感到膝頭、腳腕、腳底痛，然後一處傷患痛完，又到另一處隱隱作痛。」

2018年進行例行身體檢查時，常沚柔發現自己原來患有隱性地中海貧血，「若不是驗身，也不知原來有隱性病，難怪有次去雲南操練時，突然感到全身乏力，愈跑愈差，幸好那次沒出意外。現在聽從醫生吩咐，不能跑得太過量，也要定期服食鐵丸補充體力。」

然而，跑步還是令她變得強壯，近幾年鮮有患感冒，即使近日天氣轉涼，街上的人已一身厚衣，常沚柔仍只穿短袖T恤，在山野間飛馳！

○「我是醜小鴨，小時又瘦又黑，生得一棚爆牙；就是因為讀書不叻，才走去跑步。」常沚柔說。



洞悉市場需要 創突破性商業成果

辦「HACK!™ Elite Circle」課程

近年不少人冒起創業的念頭，要由零開始是每名創業者必然面對的首項挑戰。為讓有意創業人士獲得實踐機會，英華美教育（香港）有限公司 (Informatics Education (HK) Ltd.) 夥拍香港物聯網聯盟 (IOTA) 創會會長 Dr. Ernest Lo 和粵港澳大灣區青年總會執行主席 Leo Chiu 合辦「HACK!™ Elite Circle」課程。

Ernest和Leo作為課程導師，二人分別具備創業經驗，前者曾協助研究院開設亞洲分部，亦於香港開辦個人業務；後者則早於初中時期，透過組織共享小組，收取十元會員費，和同學互換遊戲帶輪流玩。

Leo不諱言，有意創業人士可留意市場需要甚麼，「其實我們都是消費者，有意創業者只要留意常規需求，或市場有哪些痛點便可發掘商機。」Ernest亦表同意，每人都可以創業，首要關鍵是認識自己的價值，「我可以為他人提供甚麼價值呢？確立業務願景及定位，最重要是留意不同行業發展及政策，業務願景會隨世界改變而調整。」

分享失敗個案 提高創業成功率

不少人認為創業會「九死一生」，為讓學員深入了解創業的實際情況，二人會與學員分享實戰經驗、了解個案失敗的原因，並帶領他們從思考點子，衡量人力資源、時間等條件，並與其他學員互相認識及交流累積人脈，一步一步實踐個人業務。課程適合任何有興趣與時並進人士、想透過創新及科技推動改革者、學習矽谷成功公司案例來建立創新文化的團體，以及不想被淘汰的業務發展經理。

該課程分為三階段，包括「預測和啟動業務」、「破解/解鎖營運和執行」和「從0到1，從業務增長（Grow）到規模化業務（Scale Up）」。學員可於課程中了解啟動業務前，應預先為公司文化、專家團隊、財務預算及創新改革等方面作好準備；不但要預測發展領域或業務在五至十年內的趨勢，亦要發掘新的收入來源，並為自己業務設定「視野」和「高度」，以及「現在」和「未來」的定位。



定好業務的發展方向後，學員可學習「破解/解鎖營運和執行」，包括規劃給予團隊年終花紅或獎勵，並估算投資回報率及作出風險評估；為業務或產品設計路線圖，解讀數據背後的含意，以及快速塑造業務原型（Prototyping），改造業務正在進行的項目。學員掌握了創業前置的作業後，可加深了解如何塑造最輕量級的可行性產品（Minimum Viable Product），在真實世界中獲得第一個客戶，並通過籌集資金（Fundraising）或財政預算（Budgeting）來獲得資金；學員亦可認識槓桿及徵兆或迹象的概念，當面對經濟下滑或衰退時，作為堅持經營或是戰略轉向的決定因素。

業界精英 組成導師團隊

實踐式學習的課程有助學員掌握設計思維技巧的精髓，導師分享實戰例子，引導學員了解及釐定不同持分者的需要，作出創新意念規劃，並透過反覆測試及有系統的驗證，引發並帶領參與者嘗試創業。

活動小檔案

Hack!™ Growth Training 課程

開課日期：2021年3月19日（星期五）

時間：19:15 - 22:15

地點：Online 及實體上堂

講者：矽谷創新思維企業家 Dr. Ernest Lo & Mr. Leo Chiu

學院：英華美教育（香港）有限公司
Informatics Education (Hong Kong) Ltd.

查詢電話：3556 6000

（以上資料由客戶提供）



陳兆焯施大自然療法 幫迷途人「按」暫停鍵



●疫情下，位處偏遠的正生書院依然照常上課及活動。受訪者提供

正生書院受經濟不景及疫情夾擊，一度只剩下兩個月營運經費，校長陳兆焯早前在網上告急，呼籲熱心港人出資助學。這所隱匿於大嶼山芝麻灣的私校，二十五年來堅持自主學習、煮食自理、凍水沖涼，像修行一樣。陳兆焯慨歎，社會富庶及科技進步，為年輕人帶來更大的迷失。眼見社會轉變，學校由專收吸毒及有案底的年輕人，到近年兼收沉迷打機的隱青，及有情緒問題的學生。他堅信，學生置身在山野般的校舍後，可以對過去紛擾的生活按下「暫停鍵」，重新尋找自己所嚮往的未來。

●正生書院校長陳兆焯期望，正生獨特的校園生活可助學生找到未來方向。

「你好，基督教正生會。」擔任正生書院校長長達四分之一世紀的陳兆焯，不止教學生落力，連機構熱線也是他的手提電話號碼。兩小時的訪問，他手上的電話從未放低過，連捐款退款的行政工作，都由他包辦，「有時會有家長打電話來求助，我希望盡快幫助他們。」在正生書院內，落力的不止陳兆焯一個，這裏的教職員須輪班住宿，全天候照顧學生。陳兆焯苦笑說起，消防員是「返一日放兩日」，正生的老師則是「返兩日放一日」，每周工時七十六句鐘，薪金卻比傳統學校還要低。

容易放棄 新一代學生更棘手

正生書院起初專收吸毒及有案底的青年，初來報到的學生，總有一身「江湖」味。近年轉變明顯，目前三十六個學生，只有三分之一因法庭判決而來，更多學生是經學校、社工或家長轉介，問題有打機、賭博成癮，以及情緒問題，「我們有位女學生只是十二歲，就已經有兩年幾無出過街，又不肯與人溝通，也有學生不過小六畢業就打媽媽，家長很無助，於是帶了他過來。」

學生性質的轉變連外人也看得到，曾有家長笑着跟陳兆焯說：「你的學生外表比其他學校更純品。」他卻認為新一批學生更棘手，更需要耐性教導，「以前就算做黑社會，都有基本的責任感，大佬吩咐你斬人，你都知道要準時到，現在的學生即使答應會做，也很容易放棄；以前的學生加入黑社會，都是為了跟大佬，只要我幫他轉另一個大佬，以後跟耶穌就可以，現在的學生告訴我，他甚麼人也不想跟。」

社會富庶更多隱青 家長有責

縱然有新舊對比，但陳兆焯絕不認同一代不如一代的說法，只是社會富庶後，青年問題不再一樣。過去一家

五六口擠住公屋單位，家中沒甚娛樂，要學壞首先也要出街，一旦犯事被警察拘捕，正生書院就有幫學生改錯的空間；今日大部分家庭空間即使再細小，年輕人也能闢出私人空間，躲在家中沉迷打機上網，家長束手無策，社會也不懂如何介入。

除了環境影響，家長的心態也有責任，「以前的家長見到子女在這裏變好，就叫子女留下來幫其他人，現在的家長叫子女快點離開，會出錢供子女出國讀書，不要在這裏浪費時間。」陳兆焯慨歎，正生書院的孩子即使有再多的問題，也不過是社會現實的縮影。

未達自我期望 收埋自己

即使如此，在陳兆焯眼中，沒有一個是壞學生，只是這一代的年輕人，比過去更迷失，「以前年輕人犯事，之後做的士司機、廚師，選擇雖然少，但只要勤勤力力，也覺得過得去；現在選擇很多，繼續讀書、出國都可以，但他們不知道自己想要甚麼，結果勾起更多情緒。其實很多隱青對自己有很高的期望，但同時又知道自己達不到，於是情願收埋自己。」

陳兆焯相信正生書院的教育方法，可以幫助他們尋回自己，「我在正生書院二十五年，發覺認識自己是要通過與外在世界的互動。」在網絡世界，只要懂得按封鎖鍵，不喜歡的人從此消失，在正生書院寄宿的學生，不止要學會與人相處，更要與世界及大自然互動，「你不搬食物上來，不肯煮飯，就無飯食；我們的食水不是扭開水龍頭就有，要靠山水收集，落雨少就有可能不夠水洗澡。」

正生書院的上課時間，只有早上兩個多小時，學生下午需要工作，包括維修校園及煮飯。陳兆焯的目的是要將學習的主導權，交予學生身上，「很多學校相信學生成績與留在課室的時間成正比，我覺得動機才是最重要，學生認為不夠時間，就會珍惜課堂，加上我們的老師二十四小時都在學校，他們可以隨時找老師求助。」

盼助學計畫 獲足夠捐款

以私立學校營運的正生書院花費不菲，每月開支達一百二十萬元，過去一年善款收入大減，學校一度只剩兩個月營運費用。陳兆焯於是啟動助學計畫，呼籲港人每月捐款一百元，至今已有逾三千人參加，解決燃眉之急。他期望助學計畫有足夠人數參與，令捐款足夠支付全年運作。

由三十五歲加入正生會，在一片荒地上建立正生書院，轉眼間，陳兆焯已屆花甲之年，身邊朋友問他何時退休，他總是笑回答：「我三十五歲已經退休了，正生書院是我的第二人生。」現實是，迷失的青年太多，正生書院只有一所，他更清楚正生書院不止是教學生，更是為一個個無助家庭，尋求解法辦法，「我都是一個爸爸，如果我的兒子需要人幫助的話，我也希望有人可以嘗試幫助他。」

● 在陳兆焯眼中，沒有一個是壞學生，只是這一代年輕人，比過去更迷失。





Master of Science in Energy and Environment 理學碩士(能源及環境)

School of Energy and Environment

- One of the leading academic units in Asia specializing in the two most critical areas of our time: energy and environment.
- The first and only one in Hong Kong.

Aims of the Programme

- Equip professionals with multiple knowledge and skill sets in energy and environment sectors;
- Combine both hard and soft sciences for balanced career development;
- Provide science- and engineering- driven education for energy and environmental engineers, sustainability managers, and governmental officials etc.

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;
- Field trips to 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.

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

Programme Details: www.cityu.edu.hk/pg/programme/p63

Application Deadline: 30 April 2021 (non-local)
31 May 2021 (local)

Enquiries: Tel: (852) 3442 2414 / 3442 7496
Fax: (852) 3442 0688
Email: see.enquiry@cityu.edu.hk



Accredited by

Institution of Gas
Engineers and
Managers (IGEM)

“Listed under UGC
Targeted Taught
Postgraduate
Programmes
Fellowships
Scheme 2021/22”

Accredited by

Chartered Institution
of Water and
Environmental
Management (CIWEM)



英國升學及教育服務 助你入讀英國頂尖大學

- ◆ 牛津劍橋頂尖入學預備服務 (Oxbridge Preparation)
- ◆ 英國羅素大學聯盟入學預備服務 (Russell Group Preparation)
- ◆ 代辦英國超過 300 間學府的申請服務 (包括大學/寄宿學校/公立學校)

立即預約 · 由大學教授為你親自進行
免費牛津劍橋入學諮詢及選科分析
<https://oxbridge.asia/consultation>



超過 15 年教育諮詢經驗 · 牛津劍橋成功案例多不勝數：



Gideon (Oxford)



Ho Yeung (Oxford)



Henry (Oxford)



Jin Cui (Oxford)



K.M. Lam (Cambridge)



Janice (Cambridge)



Rachel (UCL)



S.H. Yip (UCL)



Edward (Imperial)



Victor (Imperial)



Linny (UCL)



T.C. Chan (UCL)



+852 9867 3399



+852 3151 5588



info@oxbridge.asia

香港九龍尖沙咀柯士甸道 83 號柯士甸廣場 12 樓 1205 至 06 室



製低成本教材

港青辦情緒教育

疫情襲港一年多，迷茫及無力感籠罩日常生活，尋找情緒出口成為每個人的
人生課題。心理學系畢業生 Louisa 設計低成本手工教材，教導小朋友辨識情緒，
並有效而具體地表達感受。推動情緒教育的過程絕不容易，小朋友的回應教她堅
持推廣情緒教育，並積極裝備自己，冀將幼兒發展啟導至正向心理和價值普及化。





● Louisa 去年於澳洲國立大學心理學系畢業，冀發揮自己的微小力量，加強社會大眾對情緒的認識及重視。

訪問當天，個子小小、手挽着兩大袋手工教材的 Louisa，笑容滿臉地與記者打招呼後，細心的把每件手工教材放在桌上。去年於澳洲國立大學心理學系畢業的她，回港前想着自己怎樣實踐所學，「我出發到雲南鄉村學校及柬埔寨山區小學義教。」一般義教服務都是教授語文為主，她卻選擇與當地小朋友探討情緒。

一切由義教開始

Louisa 觀察到外國手工或遊戲類型的情緒教材較昂貴，「為配合柬埔寨當地的需要，我特意設計小朋友能動手做的情緒教材。」她利用 A4 紙、紙碟和顏色卡紙等材料製作表情臉譜，並配合兒歌及小遊戲，教小朋友辨識情緒。完成兩次義教後，她希望更多人可以使用這些手工教材，「於是我嘗試開設專頁，上載教材與有興趣的人分享。」

她期望透過舉辦活動，走入社區接觸更多家長和小朋友，於是參加了「今生不作機械人夢想計畫」，並有幸入圍十強。「此計畫為我配對了明愛青少年及社區服務的社工作我的導師，在他的安排下，我在明愛轄下的社區中心舉辦線下工作坊，與小朋友及家長分享情緒教育。」

受疫情影響，Louisa 無法與小朋友實體上課，唯有改以網上形式進行，「小朋友在家實在太悶了，線上工作坊『場場爆滿』。」她最初由一家社區中心開始，後來陸續有不同機構主動向她發出邀請，更有機會將教材帶給南亞裔小朋友，以「一傳十、十傳百」的形式推廣情緒教育。

自我懷疑 歷情緒低谷

Louisa 回想當初選讀心理學系，全因患有專注力失調及過度活躍症（ADHD）的弟弟，「最初我們以為弟弟頑皮，待他確診後才理解他小時候的表現和行為，這讓我更明白認識心理狀況的重要。」

她在高中時期曾擔任「大姐姐」，協助低年級同學適應中學生活，這段經歷令她有所啟發及成長。「過程中不只是我照顧他們，從他們的回應中，也令我深刻體會『生命影響生命』的力量。」後來，負責該計畫的輔導組老師認為她適合在社福界發展，「於是我決定到澳洲修讀心理學系。」

十八歲那年，Louisa 獨自一人到澳洲升學，卻發現自己處於情緒低谷。「單是在外地升學已有許多不適應，我要自行管理日常生活的各種事宜，加上學系裏有許多比自己優秀的同學，難免會質疑自己的決定和能力。」

在學期間，她曾到求助熱綫及精神復康中心實習，為有情緒困擾的成年人提供服務，更察覺自己的成熟度不足以幫助個案，「曾有求助者對我說『你都未結過婚，你知道結婚煩惱咩？』，這些時候我也會懷疑自己是否適合投入這個行業。」



● 在明愛青少年及社區服務的社工的安排下，Louisa 在明愛轄下的社區中心舉辦線下工作坊，與小朋友及家長分享情緒教育。





● Louisa 設計低成本手工教材，教導小朋友辨識情緒，並有效而具體地表達感受。



表情臉譜故事滿驚喜



● 為讓更多小朋友更容易接觸情緒教育，她利用 A4 紙、紙碟和顏色卡紙等材料製作手工教材。

當你真心渴望某樣東西時，即使實踐過程中跌跌撞撞，最終都會找到自己的定位。長着孩子臉的 Louisa，最終選擇為孩子提供情緒教育，她感激遇到的每一個機會。雖曾經歷自我懷疑，也被家人笑說手工教材是「紙紮」、「爛銅爛鐵」，「但只要我設計的教材能令小朋友享受其中，這就是我堅持下去的動力了。」

談起推動情緒教育最難忘的經歷，她首選到柬埔寨義教，「當地資源匱乏，山區小朋友很珍惜製作手工的機會，更會和我分享表情臉譜背後的故事，每次都令我驚喜連連。」她將這套教材帶回香港時，也思慮本地小朋友會否享受製作呢？「讓我驚訝的是，他們可以放下電子產品六十分鐘，用心製作每一個表情臉譜。」



這一年來，Louisa 前後與近三百名小朋友製作表情臉譜，每名小朋友製作的表情都是獨一無二且各有故事，例如有小朋友呈現吃米線「十小辣」後的表情；有無法到公園玩耍而傷心的神態，亦有模擬媽媽日常生氣的樣貌。她以外國教材為藍本，加入「在地化」的元素，冀將抽象的情緒具體化，「通過製作手工讓小朋友辨識情緒分類，學習以適當的方式表達心情。」



攻讀碩士增知識 擴闊服務範疇



一路走來，Louisa 深切體會到推動情緒教育絕不容易，在香港更是艱難。「香港社會氛圍主要是教導學生以讀書和成績為人生首要目標，鮮有提及情緒教育，但辨認及管理情緒是人生重要的課題。」她期望能發揮自己的微小力量，加強社會大眾對情緒的認識及重視。

全球受疫情影響一年多，她觀察到社會大眾的情緒均受影響，「小朋友不能上學，人與人的社交接觸亦減少了，負面情緒隨之出現，例如面對生命中各種不可控的情況，驚慌及無力感亦會湧上心頭。」要舒緩負面情緒的關鍵在於記錄及觀察，「我們可以記錄當刻的心情及感受，或細心留意身邊每件值得感恩的事，壞心情最終都會消散。」

Louisa 把所有心思都放在製作手工教材上，笑言未來目標是到訪全港十八區的社區中心辦工作坊，更計畫進修職業治療的碩士課程，深入了解感覺統合這個範疇。「香港小朋友是全球感統較差的族群，主要是生活環境較少空間讓他們跑跑跳跳。」她期望把相關知識融入在教材，提高教學的活動性，讓不同需要的小朋友得到幫助。



● Louisa 笑言未來目標是到訪全港十八區的社區中心辦線下工作坊。

善用CEF進修

成為一名公司不可缺少的數碼營銷專才



Certified Digital Marketer

認識營銷工具

了解策略

套用並實踐

真實案例分享

網絡營銷工具和平台種類繁多，而且不斷革新，你確定你了解哪些工具適合你的企業？網絡營銷策略應根據企業的業務特質，有計劃地執行一系列網絡營銷方案；如何鎖定目標客戶？哪些時段是最有效的營銷活動推出時間？運用哪些營銷工具？透過什麼平台？這些都是影響營銷效率的關鍵因素。

透過 Certified Digital Marketer (CDM) 課程，學員可以達致以下四大目的



了解客戶特質
並管理客戶



提升內容營銷技巧



吸引更多合資格的
潛在客戶



縮短營銷與銷售
之間的距離
加速成交時間

透過了解更多數據驅動營銷 (Data-Driven Marketing) 工具和技術，學員可有效地管理網絡營銷投資回報率，用數據取代直覺，計劃最高廣告投資回報。專家導師透過實戰經驗和個案分享，啟發學員開拓更廣的網絡營銷創造性，分析性和技術性的技能。

免費模擬課堂詳情

講師：CDM專業培訓師 Mark KONG

日期：2021年3月31日 (星期三)

時間：19:30 - 21:30

地點：Webinar

查詢電話：3556 6000



持續進修基金認可
Course No. 21C-023019

立即致電留座



前體育新聞主播伍家謙 湊龍鳳及如砌模型

生兒育女從來都是上天的決定，正如前無綫體育新聞主播伍家謙與太太結婚六年多，第一胎便來一對龍鳳胎，完全是意料之外，令他既開心又緊張。在照顧初生 BB 方面，這位新手爸爸經不斷探索、嘗試，在錯誤中學習，經過多月來的訓練，亦慢慢能掌握當中竅門。湊兩個初生 BB 的確辛苦，但他享受其中，並形容就如砌模型一般，更將一幕幕育兒趣事作為美好的回憶片段，好好細味。

● 一對兄妹表情多多，精靈可愛，深得父母的寵愛。



● 成為父親後，伍家謙覺得自己比以前更有耐性，「小朋友來到世界，甚麼都不知，所以做父母要有耐性去教導。」



擔心又開心

前無綫體育新聞主播伍家謙，2013 年跟圈外女友謝麗萍（Betty）結婚，去年 4 月太太誕下一對龍鳳胎，团团叫 Archibald（乳名怪獸仔）、因因叫 Audrey（乳名怪獸女）。初為人父的伍家謙，直言心情既開心亦帶點擔心和緊張，「最初知道太太有 BB，心情是開心的，後來知道是孖胎就覺得更興奮。當知道是一對龍鳳胎，心情簡直喜出望外；但在醫學上龍鳳胎屬高風險懷孕，所以當時都擔心太太和小朋友的健康，亦擔心自己的支援是否足夠。」

一對子女在疫情下順利、健康地出生，伍家謙終於放下心頭大石，「我有替小朋友剪臍帶，當聽到 BB 的哭聲，自己都感動得哭了出來；有小朋友之前會有很多幻想，幻想小朋友將來聰不聰明、靚不靚，但到小朋友真正出生時，就會覺得只要他們健康快樂便已經足夠。」

踩足更照顧

子女出世後，作為新手父母要迎接另一個新的考驗——照顧初生BB。伍家謙形容照顧初生BB，就好似一盒沒有說明書的模型，而他坦言玩這盒模型暫時不算「太叻」，仍在摸索中，幸經過多月來的練習，已慢慢上手，他亦盡了作為父親和丈夫的責任，「BB出世後，我盡量將工作延遲，可以有多些時間在家『踩』足更，與太太和長輩輪流照顧子女；現在一對子女的睡覺時間開始延長，我亦開始復工，但我多數是做夜更，照顧初生嬰兒是辛苦，尤其要照顧兩個，我有時都會休息一陣或去跑步偷懶，但都不及

太太辛苦，因為她要十月懷胎、要調理身體、餵人奶，更要全天候照顧BB，所以我不敢叫辛苦。」

除了辛酸事，湊BB趣事亦多籬籬，伍家謙體驗不少，全都是珍貴和可愛的回憶，「好似最初我來餵BB，最後自己睡了，要由太太餵奶；擔心自己替BB掃風不好，令BB嘔奶出來；替BB換尿片時，自己所站立的位置不對，以致BB請我『飲茶』等搞笑事。」



●一對孖生子女在疫情下出世，令伍家謙印象難忘，「本來聘請工人姐姐，但由於疫情關係來不到香港，所以要靠家人幫手；其次很多醫院都不可以陪產或探訪，幸而我揀的醫院，可以見證小朋友出世的重要時刻。」

●對於子女將來的選校問題，伍家謙表示現時兩名BB年紀尚小，暫未考慮，「想珍惜他們仍然是『一嚙飯』的時期，好好把握這兩年時間，因為之後小朋友要讀書，便不會有充足的睡眠。」



●兩年前，伍家謙孖住歐鎧淳去到澳洲豪玩豪食，身形脹爆，但自龍鳳B出世後，忙湊BB的他，只睡四小時，短短時間輕了十磅，不用操都fit了。



●經過兩個多月的練習，伍家謙照顧初生BB沖涼和換片都頭頭是道。



不設太多框架

管教方面，伍家謙心目中都有一幅基本的藍圖，就是希望自己與子女能夠如朋友般相處，讓他們有一個開心、快樂的童年。

他認為子女有自己的人生，作為父母不應該設太多限制，而是尊重他們的選擇，「我覺得作為父母，教育子女的最終目的是要對自己的選擇承擔責任。」

伍家謙亦與太太有共識，希望子女能夠快樂地成長和做一個善良的人，「小朋友讀書成績如何，部分是靠先天，但善良與否則可以自己選擇。」

這正正亦是伍家謙的父母，希望他成為一個好人和善良的人；而他就將這種良好的品格世代相傳，造福人群。



日本開運奇祭 西大寺會陽

牛年伊始，相信大家都想來一趟開運之旅，位於日本本州西部的岡山縣（Okayama），在 2 月 20 日舉行了一個開運奇祭「西大寺會陽」，一眾只穿丁字襠布的「裸男」齊齊在嚴寒晚上爭奪「寶木」，祈求在新一年得到好運氣。



襠布裸男爭寶木



說到岡山這個被譽為「晴天之國」的地方，大家可能會想起日本三大名園之一的後樂園、古雅迷人的倉敷美觀地區，以及白桃與香印葡萄等美味果物，但在冬日成為熱話的，便是位列日本奇祭的西大寺會陽。

西大寺會陽，顧名思義，是在供奉千手觀音菩薩的岡山縣岡山市西大寺（正名為金陵山西大寺觀音院）舉行的會陽

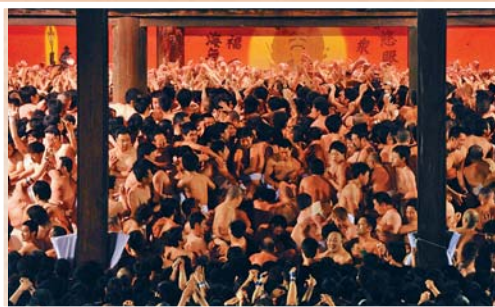
裸祭。這個每年 2 月第三個星期六（今年是 2 月 20 日）上演的盛會，取名會陽，是象徵一陽來復，有熬過嚴寒、迎來陽春的寓意。祭典據說由奈良時代（公元八世紀）寺院開山以來在修正會（新春法會）中爭奪高僧題字字條的習俗開始，演變成裸男競逐寶木的活動至今，已有大約五百年歷史，並已被列為日本國家指定重要無形民俗文化財產。

作為日本的奇祭之一，西大寺會陽最震撼的時刻，便是在祭典當晚由接近一萬名只穿上傳統丁字襠布的「裸男」，



●一眾裸男在參與慶典前，都要經過垢離，取場以清水潔淨自己及除去往年的災厄。

在西大寺正殿前爭奪由住持拋下的兩根長二十厘米、直徑約四厘米的「寶木」木棒的場面。由於住持會先行投擲大約一百根由柳樹木條綁成的「串牛玉」擾亂視聽，才在現場燈光熄滅後拋出沾滿香氣的「寶木」，一眾裸男便要循着香氣尋找「寶木」，形成一場既混亂又緊張的大激鬥。至於搶得「寶木」的幸運兒，會被稱為「福男」，據說可在隨來一年得到滿滿的福氣。



●在往年的西大寺會陽中，便可看到由接近一萬名裸男爭奪「寶木」的壯觀場面。

在疫情下，本屆西大寺會陽雖仍如常上演，規模卻大為縮減，除謝絕非相關人士進場，重頭戲「寶木」爭奪戰更只限平成至令和時代的一眾「福男」參與，其他如會陽宵祭、少年版裸祭、會陽演舞、冬日花火會及露天攤檔等活動均告取消，只保留成人裸祭前的會陽太鼓表演，幸好大家仍可透過網絡看直播或重溫 (<https://www.saidaiji.jp/cms/live>)，欣賞到本屆西大寺會陽的實況，有興趣者不妨按時觀看。

查詢：www.okayama-japan.jp (岡山官方觀光網頁)



米芝蓮食肆推介

若大家有興趣在疫情告終後來到岡山一遊，除可按時到訪西大寺看會陽奇祭，也別錯過一嘗縣內的美食。原來據日本地域情報網站 J-Town Net 最新發表的全國美食都道府縣排行榜，岡山縣便排在北海道、福岡縣及大阪府之後位列第四位。

原來岡山縣這個朝向瀨戶內海、有着豐富美食資源的地方，在日本 2021 年《米芝蓮指南》中，便有兩家餐廳取得二星榮譽，至於得到一星的食肆也有十八家，另有二十八家及一百四十五家食肆分別獲得必登推介及餐盤推介，可見來到岡山縣尋味，肯定不會失望。

當地的兩家米芝蓮二星餐廳便是鮎緣及喰切料理八方，都是提供廚師發辦料理的和食食肆，前者是家只有八個座位的壽司店，後者則提供會席料理。一星餐廳方面，備前市的頭島 Restaurant Cucina Terada 便深受注目，主廚寺田真紀夫選用瀨戶內海時令食材炮製的意大利菜，向來教人期待。米芝蓮餐盤推介方面，岡山市內以吉列豬扒拉麵見稱的中華蕎麥麵老鋪淺月，以及可嘗到散壽司等鄉土料理的福壽司，都是人氣推介。

查詢：www.okayama-kanko.jp/news/495



●在岡山縣可嘗到散壽司等鄉土料理。



●備前市的頭島 Restaurant Cucina Terada，取得米芝蓮一星食肆頭銜。



●頭島 Restaurant Cucina Terada 供應以瀨戶內海食材炮製的意大利菜。



嘉道理農場藝展

倡物種平等共生

人與自然的關係密不可分，可惜自然因現代發展而屢遭破壞。近年，不少藝術創作也重新探索自然，嘗試開拓人與自然共生的可能性。好像多年來以自然植物為創作對象的藝術家鄭波，其最新策展的視覺藝術展覽《Life is hard. Why do we make it so easy?》，便從另一角度引領觀者走進嘉道理農場暨植物園，探尋自然氣候的生態系統。展覽延續他在 2018 年泰國喀比雙年展的同名作品，並與園內的蘭花專家合作，通過以本地蘭花製作的植物標語裝置作品，提倡物種平等共生的概念。

●展覽從嘉道理農場暨植物園的藝舍開展。
(圖：Cheung Chi Wai)



●鄭波着重觀眾於展覽中的視覺經驗，將文字裝置置於高低不同角度，也不影響園內原有的植物。
(圖：Cheung Chi Wai)

觀照萬物生命

《Life is hard. Why do we make it so easy?》（《生命如此艱難，何必搞得這麼簡單？》）位於嘉道理農場暨植物園的藝舍，走上小山坡便見幽靜的雅舍，內裏置放了藝術家鄭波在隔離時期每天繪畫的蘭花素描與速寫，細緻地展現植物的生命力。展覽從此處開展，記載了藝術家對自然生態一事一物的觀察與想像。展覽名稱緣自泰北農民 Jon Jandai 的 TED 講座題目「Life is easy. Why do we make it so hard?」，鄭波將句子反轉作展覽名稱，意圖喚起人類對自然環境遭受破壞的關注。

「原來題目中的『Life』是指人類，但我希望能擴闊看的角度——『Life』所指的不但是人，可以是地球上的萬物生命，提供另一種視野。」鄭波道。因此，是次展覽，他將植物轉化成題目中的文字，隱藏在園林當中，也讓觀者步進密林的同時，能思考人類與自然的緊密關係。

一字記之曰蘭

鄭波這次與嘉道理農場暨植物園的蘭花專家紀仕勳博士 (Dr. Stephan Gale) 合作，從本地花中挑選合適的品種，栽培出本地蘭花，並創作出獨特的裝置，在園內的「葛先生花園」展出。鄭波解釋選取蘭花的原因：「這次展覽是我在 2018 年泰國喀北雙年展同名作品的延續，當時展覽與非牟利機構 (NGO) 合作栽種蘭花，並於泰國的國家公園展出。碰巧嘉道理農場也有不少蘭花品種，可見泰國與香港都是大型生態圈，乃適合蘭花生長的地帶。」他續說，香港有超過一百種蘭花，「為何在作品中才能得見蘭花？」他希望重新凸顯蘭花於我們日常生活中的普遍性與重要性，並以此重新連結我們與自然生態的關係。

他謂，這次的創作與過往不同，更着重嘉道理農場暨植物園的環境，以及園內科學家等人的參與，讓展覽成為更寬廣的入口，讓大眾理解與體察自然。因此，鄭波亦將作品融入於園林空間內，不會造成額外的破壞。「作品因應植物的生存狀態來發展，不影響原來的植物。」

一直在園林中步行，發現「植物裝置」般的文字，隱約在叢林之間，有時則高掛在樹上，猶如捉迷藏般尋索作品。「希望展覽能給予觀眾行走的經驗，因此作品置於高高低低不同的位置與角度，能讓視覺經驗更為有趣。我希望大人與小孩進來園林也覺得有趣，尋找不同的『文字』。」



●不少文字裝置隱藏於密林中，讓觀眾細心尋索，體會自然。

●鄭波是次展覽延續 2018 年泰國喀北雙年展的同名作品，同樣以蘭花製作裝置，形成文字。

(圖：Cheung Chi Wai)



●鄭波的蘭花素描與速寫，細緻記錄植物的生長。



●展覽亦播放鄭波創作的過程，讓觀眾更能理解。

沉浸大自然經驗

鄭波坦言，多年來以自然生態為創作媒介，初期會想像植物的用途，如今則更轉化成思考植物需要甚麼。「植物比人類的物種擁有更悠久的歷史，經驗也更多。當我不斷以植物創作，便更覺萬物尚未發掘。而且植物也比我們想像中厲害，即使在艱難的環境、狹小的空間也能生存。」他邊說邊指向園林間的小草，在凹凸不平的地上也茁壯成長。

人與自然共生，彷彿是難以企及的理想，自然生態時常遭受破壞，鄭波也希望其創作能引起關注。好像這次以植物轉化成字，他謂，事實上植物中的分子與 DNA，也是自然生態中的語言及文字，只是我們一直忽略。如今他通過創作與科學跟植物交流，並以此向公眾展示。「我希望這次的展覽能讓觀眾多點時間慢慢走，浸淫在自然的 Immersive 經驗裏。」

《Life is hard. Why do we make it so easy?》

日期：即日(2月11日)至3月14日(日)

地點：嘉道理農場暨植物園——
葛先生花園及藝舍

網頁：[www.newartspower.hk/
event/life-is-hard-why-
do-we-make-it-easy](http://www.newartspower.hk/event/life-is-hard-why-do-we-make-it-easy)



註：因應疫情最新狀況，展期或會更改，
請留意官方網頁最新公布。

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

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

facebook 與澳洲爭拗的啟示

社交媒體過去十年的發展迅速，不僅已經成為大眾生活的一部分，更改變了大家獲取資訊的習慣和模式，成為不可或缺的資訊平台，漸漸取代電台、報章、電視台等傳統媒體。回想在這些平台興起時，不少人認為它們的生存是需要依靠用戶提供內容

（User Generate Content，簡稱UGC）才能夠變得精采；時移勢易，現在大家只要看看YouTube便略知一二：其內容比一個大型電視台的節目還要豐富，再加上新一代對觀看電視毫無興趣，在此消彼長下，傳統媒體收入大減，無奈它們需要繼續製作節目才能生存。

至於社交媒體，從技術角度而言，它們需要大量資金和資源去維持營運，故此它們需要不斷擴張去保持競爭力，例如Google透過搜尋器去推動互聯網廣告來增加收入。

筆者想說的爭拗，始於澳洲正立法「新聞媒體協議規範」（News Media Bargaining Code）草案，要求這些數碼平台巨頭為原始資訊付費，它們從這個操作中得到想看新聞的客戶，因此科企要就媒體的新聞工作以公平價格付款。澳洲政府的法案，同時亦牽動了其他國家政府考慮訂立類似法，包括英國、加拿大以及歐盟國家等。

然而，facebook面對壓力並沒有就範，反過來禁止澳洲用戶分享和閱覽新聞內容。它不但封殺多個新聞媒體專頁，更一度清空多個澳洲政府專頁的貼文內容，導致澳洲各個新聞機構的fb專頁呈現一片空白，無法閱覽報道的連結、貼文和相片，連慈善機構、大



學及工會專頁都受到影響。是次舉動帶來更大迴響，有政治領袖批評這些科網巨企的權力不能夠比政府更大，理應受到規管；同時，愈來愈多國家憂慮科網巨企的行為——雖然這些企業可以改變世界，但不代表在管治世界。

筆者認為，是次事件不論結果如何，都已經帶來一些重要啟示。首先，各國政府因為facebook的反擊，開始擔心這些科技巨企的營運及管治對社會甚至政府管治帶來甚麼潛在影響。畢竟，巨企不僅富可敵國，更可以影響人類的思維和行為，特別是近年充斥着假新聞和假消息，令市民作出錯誤的判斷。另一方面，互聯網令人鍾情的地方是自由空氣，任何人都能夠擁有自己的空間去分享及發表個人意見，一旦被嚴格監管，便與真實世界無異，這會窒礙未來互聯網的發展，實在不是一個理想發展方向。然而，事實上社交媒體衍生的社會問題漸趨嚴重化，例如網絡欺凌等已經去到不能容忍的地步。

筆者認為，如此發展下去只有「雙輸」，大家各執一詞並非理想的做法，唯有合作才能夠造福世界，令互聯網健康地發展下去。

突圍而出 招聘展

下周四、五
免費入場

3月18-19日(四-五)

11:00 - 6:00PM

西九龍中心一樓中庭

深水埗欽州街37K號
(港鐵深水埗站C1出口)

即場面試，
搵工快人一步

大量「穩」工行業

幫求職者謀求
出路，突圍而出

⚠ 凡未有配戴口罩、提交健康申報表及通過
體溫檢測之參加者，將不得進入會場。
大會將因應現場情況實施人流管制措施。

送

網上預先登記

日本寶仙堂
1000億乳酸菌啫喱
(2條試食裝)

* 網上成功登記，並於3月18及
19日親臨招聘展即可換領。
數量有限，換完即止！

免費入場，立即登記！

www.jobmarket.com.hk/r/mar11



查詢熱線：3181 3322

部份參展機構：(參展機構眾多未能盡錄) (排名不分先後)



關志康



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

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

金融科技應用的好與壞



無可否認，做投資的人都重視數據分析，現在更是用大數據做分析，並以此作為買入的基礎，跟過往通常限於財務比率的數據分析不同。大數據可以搜尋到的資訊，包括地圖、社交媒體上的留言、航運貨運資料等，這些資料都大量存在網上，但其缺點是這些數據都不能有系統地加以分類。如果以數學模型去分析，一般的電腦程式都不能做到，需要用人工智能 (Artificial Intelligence) 或機器學習 (Machine Learning) 這些不一樣的程式，歸納一個大的圖畫以達至投資結論。

舉一個例子，你透過觀察大數據如社交媒體的關鍵字、大市成交量，加上新開股票戶口的數目及買賣成交的落盤地點，得出一程式程序 (Program Logic) 去賺取每年足以跑贏大市那百分之零點零一的回報。在過往，要得出這樣的結論，需要搜集數百或千個的數據，然後經過統計學的驗證，才會被接納，成為有用的投資結論，繼而執行，相當花時間。

但數據太多卻衍生了另一問題，就是在統計學上，如果數據的量夠多，就算是一個很細小的結論（如只有百分之零點零一的回報），都可被認為是一個有效的結論。但當你真的以此進行買賣時，卻不會帶來實際上的差異，特別是當考慮當中的交易費用、差價、人為的延誤等。所以，今天可能有不少人都能提出一眾投資策略，宣稱可以跑贏大市，此時投資者卻

數據太多反而是問題

要自己想清楚其背後的科學根據是否成立。



要自己想清楚其背後的科學根據是否成立。

依筆者所知，大數據的威力在於它能使用哪些支離破碎的數據，達至一個預測的結論。這種方法用於推測人類行為表現相當得心應手，因為人的行為不能單用傳統經濟邏輯及理性分析就能預測得到，而大數據可彌補不足；但應用在股市中，其必然的回報可能太少，在扣除手續費後可能得不償失，沒有實際效果。

當然，大數據放在分析客戶的信用卡還款狀況，絕對有助降低銀行的風險；用在了解客戶的基本資產分配，亦減省了前綫人手的時間；又可以藉此了解股民對大市的看法，可更準確預測大市的轉捩點；或用作了解對沖基金回報與大市及其他經濟指標的關聯性 (Correlation) 等。

畢竟，掌握更多數據可以幫助我們獲得更多洞見 (Insights)，但以為每個洞見都必然有科學上論證的背後，卻令我們容易迷失，容易忽視了其他觀點，例如公司是如何管理？憑甚麼賺取利潤？為甚麼客戶喜歡其產品？



善仁愛堂
培訓及就業服務



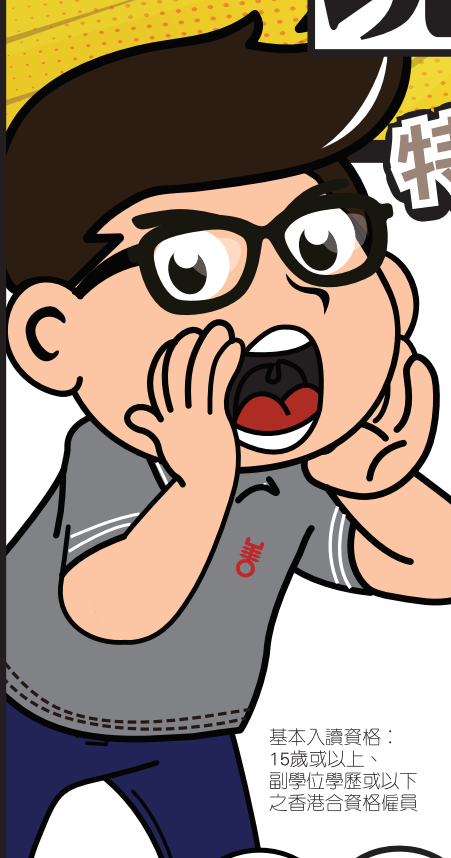
網頁: jctc.yot.org.hk

Facebook: www.facebook.com/jctc.info/

2021-22年度 僱員再培訓局ERB課程

現正招生

特別推介



基本入讀資格：
15歲或以上、
副學位學歷或以下
之香港合資格僱員

就業掛鉤課程 YT026DS 標準保安及物業管理 基礎證書 開課日期: 4、5、6月 上課地點: 屯門、深水埗 特別愛 增值	就業掛鉤課程 YT081DS 職業治療助理 基礎證書 開課日期: 4、5月 上課地點: 深水埗、牛頭角 特別愛 增值	就業掛鉤課程 YT081DS 點心製作員 基礎證書 開課日期: 5月 上課地點: 屯門 特別愛 增值
技能提升課程 YT063HS 花藝設計及應用I 基礎證書 (兼讀制) 開課日期: 4月 上課地點: 屯門 特別愛 增值	技能提升課程 YT133HS 西餅製作(雜餅類) 基礎證書 (兼讀制) 開課日期: 5月 上課地點: 屯門 特別愛 增值	就業掛鉤課程 YT093DS 物理治療助理 基礎證書 開課日期: 5-6月 上課地點: 深水埗、牛頭角 特別愛 增值
就業掛鉤課程 YT091DS 中醫診所助理 基礎證書 開課日期: 5-6月 上課地點: 深水埗、觀塘 特別愛 增值	通用技能課程 YT011HG 電腦概念和鍵盤操作 基礎證書 (兼讀制) 開課日期: 5-6月 上課地點: 屯門、深水埗 特別愛 增值	通用技能課程 YT016HG/ YT024EG 試算表I 基礎證書 (兼讀制) 開課日期: 5-6月 上課地點: 屯門、深水埗 特別愛 增值

失業人士

係:

免學費!

有證書!

幫搵工!
(就業掛鉤課程)



查詢

26557575 / 31040820 (屯門)
21552885 / 21108171 (九龍)

簡重盛

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

簡重盛醫生，香港精神科醫學院精神科醫生，中文大學醫學院1988年畢業，1993年取得英國皇家精神科學院院士專科資格，並在英國劍橋大學深造精神科近一年。自畢業後一直在政府醫院工作，自1991年在青山醫院工作，任職老人精神科高級醫生，及屯門精神科門診部（又名屯門精神健康中心）主管多年，自2010年起私人執業。

情人在情人節

今年的情人節在赤口，即大年初三星期天。花店大失所望，因為情人送花愛在工作日送到辦公室，招搖顯擺，令旁人羨煞，所以星期日沒戲了；加上今年受疫情影響下經濟不景，生活困難多，疫症限令下食肆下午

六時後沒有堂食，燭光晚餐報銷，赤口的情人節似乎導致情人間容易產生衝突。

筆者大學時讀精神科，某高級講師告訴我們，學好精神科對追逐愛情有好處，所以我們必須精神科考試及格。執業多年，只覺愛情的起起落落帶給普通人精神困擾，是精神科生意的重大來源。

電影《被偷走的那五年》中，有句台詞如下：「只要在你人生中每一個重要的時刻，我知道你心裏有我，那我就無憾了」。

而《玻璃之城》則有一句：「我手上的愛情綫、生命綫和事業綫，都是你的名字拼成的」。

還有《金枝玉葉》裏，男主角對女主角表白：「我不管你是男是女，我只知道我好鍾意你」。

在文學藝術中，愛情總是令人不能自己。

平凡非凡

學好精神科或心理學，有助自我認識，知己知彼，可能幫助我們追尋愛情。「眾裏尋他千百度，驀然回首，那人卻在，燈火闌珊處」。



真正值得我們追求與珍惜的往往並非在水一方的亮麗伊人，往往是身邊被忽略最美最好的守護者。這是人們的盲點，而精神科的訓練有助察覺盲點。

再者，有老人家曾說出一句幽默而令人深刻的話：「我不會嫌你又老又煩，希望你也不會嫌我又老又殘。」話中沒有一個「愛」字，卻有「死生契闊，與子成說，執子之手，與子偕老」的平凡日子的愛情味道。

愛情從來都不是短暫投資，不是激情或迷戀，而是天天深耕細作，努力經營天天的情人節。

JobMarket **VIRTUAL** Career Fair

「職」極求變 網上招聘會

嶄新實時
網上
招聘會

上線時間

3月29至30日
(星期一、二)

上午10時至下午6時



線上首播
精彩行業專訪及
職場實用講座



隨時隨地透過
電腦、智能手機及
平板電腦搵好工



免費CV
諮詢服務

搜羅熱門行業
全職、兼職、合約、
畢業筍工



即時申請、
進行互動Live-chat及
與參展機構安排
視像面試

LIVE



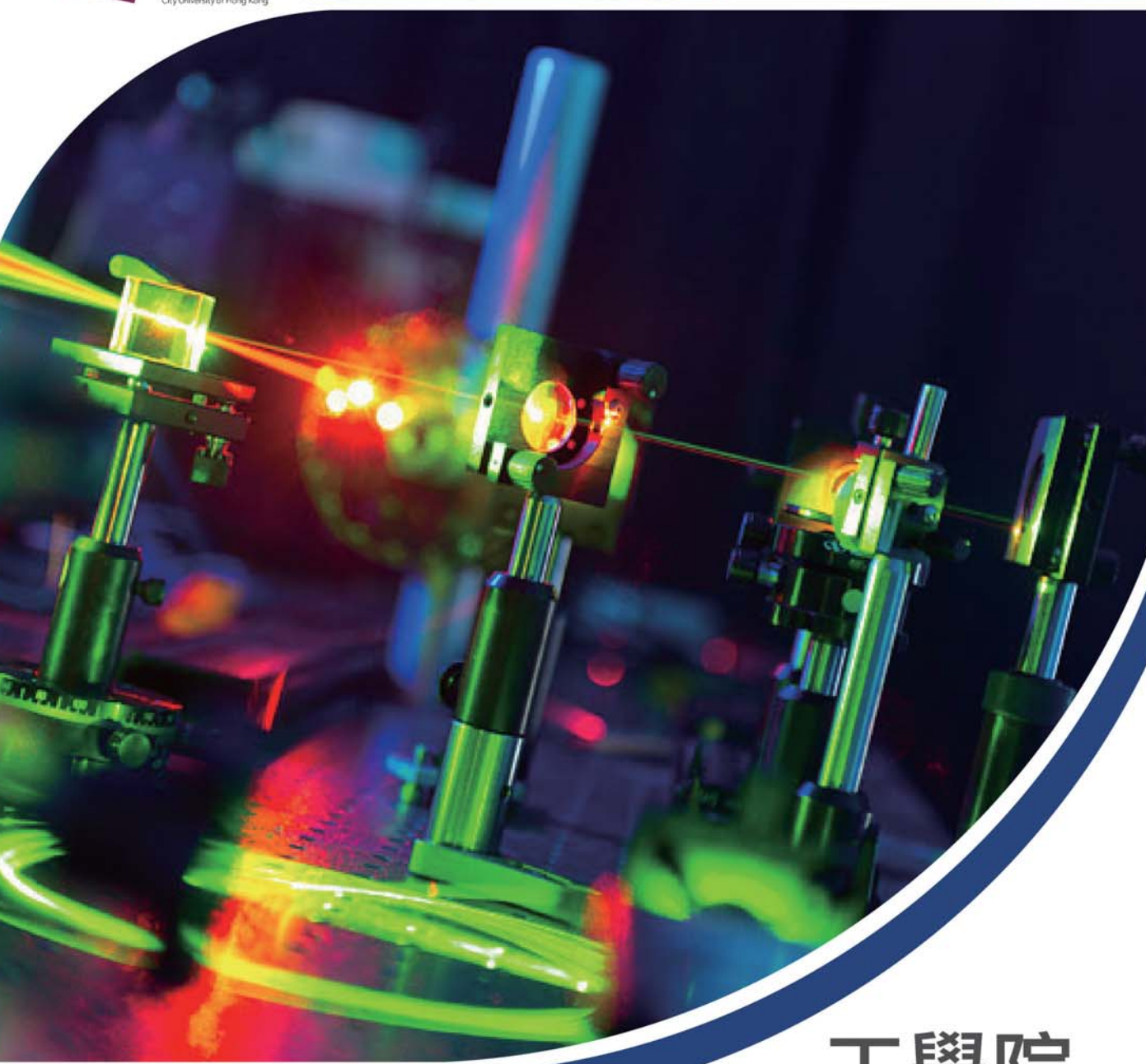
◀ 立即登記

www.jobmarket.com.hk/r/vfair7

全力支持：

EDU 進修學院 PLUS

頭條搵工 HeadlineJobs.hk



工學院

追求卓越 職場顯優勢
力求創新 成就好前途

電話: (852) 3442-4133
電郵: ceng.adm@cityu.edu.hk
網址: www.cityu.edu.hk/ceng

