

進修生活

Lifelong Learning Magazine

全方位進修雜誌

211

APR - MAY 2021

- 無國界「醫」人
唐穎思
- 「Zoom 疲勞」
會否成為都市病？



EDU 進修生活
PLUS.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！



星島 SING TAO
新聞集團

TAUGHT POSTGRADUATE PROGRAMMES FOR COMMUNICATION PROFESSIONALS

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



MACOMM

Master of Arts (MA)
in Communication
傳理學文學碩士



MAIJS

Master of Arts (MA)
in International
Journalism Studies
國際新聞文學碩士



SCAN THE QR CODE
TO GET PROGRAMME
INFORMATION



AIDM

Master of Science (MSc)
in AI and Digital Media
人工智能與數碼媒體
理學碩士
(Approved Programme under UGC's
Targeted TPg Programmes
Fellowships Scheme)



MAFTNM

Master of Arts (MA)
in Producing for Film,
Television and New
Media
影視與新媒體製片管理
文學碩士



MMGT

Master of Social
Sciences (MSocSc) in
Media Management
傳媒管理社會科學碩士



MFA

Master of Fine Arts (MFA) in Film,
Television and Digital Media
電影電視與數碼媒體藝術(製作) 碩士
(Approved Programme under UGC's Targeted
TPg Programmes Fellowship Scheme)



SCAN THE QR CODE
TO GET
PROGRAMME
INFORMATION

APPLY NOW: https://iss.hkbu.edu.hk/amsappl_pg
FIRST ROUND DEADLINE: 26-JUL-2021



香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY



傳理學院
School of Communication



PROUD CO-OWNER OF IELTS



© Registered trademark of IDP Education

IDP® 教育

英國、澳紐及美加海外升學資料盡在IDP

- 代表超過**700**所海外院校
- 全球超過**100**個辦事處**50**萬學生成功申請經驗
- 一站式免費諮詢及申請服務

IELTS主辦機構及官方考試中心

- ✓ IELTS獲全球超過145個國家，10,000多間院校及機構認可
- ✓ 可選擇電腦/紙筆模式，考試場地交通便利
- ✓ 每月舉辦超過20場測試，全面配合考生個人時間

IDP辦事處：
灣仔港灣道25號
海港中心2807-09室

IELTS is jointly owned by the British Council,
IDP- IELTS Australia and Cambridge Assessment English

☎ 2179 3600
☎ 5148 8870
💻 www.idp.com





Part time
18-months
completion



**APPLY NOW
FOR JUNE 2021
ADMISSION**



MASTER IN REAL ESTATE

REG. NO. 252893

UK PROGRAMME | LOCAL PERSPECTIVE

FOR MORE INFO

WhatsApp: + (852) 9585-7373

Email: ljmu@hkfsi.edu.hk



Taught by a renowned UK professor
teaching in Hong Kong since 1977

In-person lectures in Hong Kong for
networking opportunities & online lessons

Experiential learning to visit local
and overseas real estate developments

Quickest route to the world's
leading property qualification (RICS)

Applicable for Extended
Non-Means-Tested Loan Scheme (ENLS)



It is a matter of discretion for individual employers to recognise any qualification to which this course may lead.

談分享

一般來說，「分享」這個詞是比較正面的。我們只會分享成果，不會分享惡果；家人朋友分享美食，不會分享豬餵；心聲、心得的分享很常見，讓別人了解自己，又或者幫助有需要的人解決問題，何樂而不為？

「旗未動，風也未吹，是人心自己在動。」人心變了，立心不良的分享也太多了：帶有病毒或惡意程式的郵件、訊息，假消息或假新聞，未經證實的謠言或故意不去證實的負面資訊。分享的源頭比新冠肺炎的更難尋，始作俑者可以是貪玩，可以有企圖有目的，也可以是根本漫無目的。然後，瘋傳得比病毒更快更廣，而且只要是愈是負面的便愈多人相信。然後，所有人事背後都是無盡的陰謀。分享也就變成了茶毒。

筆者又不禁想起《格林童話》中一個名為〈哈梅爾的孩子〉(Die Kinder zu Hameln) 的故事：村民找了一個吹笛人捕鼠，在他的笛聲下所有老鼠像被催眠一樣掉進河裏去。

在掉進河之前，請大家醒一醒。

出版：求職廣場出版有限公司

出版日期：2021 年 4 月 23 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.211 Contents

APR-MAY 2021

6-8 封面故事
筆記神器吸百萬用戶
港青締傳奇

People

12-14 增值百味
無國界「醫」人
唐穎思

16-17 學術達人
抗疫戰爭非勝不可
張炳良顛港轉守為攻

Learning Life

20-22 玩過界
九十後裸辭
「創」出環保路

24-25 親子學堂
張新悅
每寸光陰 贈四千金

26-27 學遊天下
豪宿新寵 意大利古堡

28-29 藝文有術
線上實體 平行空間
藝術節新常態



Column

30 職場升呢
「Zoom 疲勞」
會否成為都市病？

32 智富增值
行業分析之重要性

33 個性全面睇
瀕死・復活・重生

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。

筆記神器 吸百萬用戶

港青締傳奇



陳浩銓
GoodNotes 創辦人



● 陳浩銓用半年時間「全職」寫 App，Goodnotes 於 2011 年誕生，時至今天程式擁有數以百萬計全球活躍用戶。



● 陳浩銓花了兩、三年組織 GoodNotes 團隊。

日常生活處處都可以是創業的點子，港青陳浩銓由自身出發，嘗試「自己筆記 App 自己開發」——一個不用耗費紙張抄寫，又可以妥善管理的筆記應用程式。他花了半年時間編程，「筆記神器」GoodNotes 就這樣誕生了，時至今天程式擁有數以百萬計全球活躍用戶。獨自一人創建程式絕非易事，經營數年後他着手組織團隊，招攬全球人才加盟，又計畫未來開拓歐洲市場，透過完善系統提升用戶體驗，讓更多人能共享筆記 App。

十一年前，大學三年級、主修數學的陳浩銓對時任蘋果創始人喬布斯發布首部平板電腦 iPad 深感興奮，更成為他開發電子筆記的觸發點。「當時我仍在澳洲求學，看着遍地布滿計算紙，便想着能否以 iPad 取代實體紙張寫筆記呢？」他隨即下載及試用坊間各個筆記應用程式，卻發現不是功能不足，就是質感遜於紙筆書寫。

半年全職編程 冀推共享筆記

早已對程式設計深感興趣的他，在學期間曾選修系統開發及程式編寫課程，並嘗試自學寫 App，雖然第一個作品未受市場青睞，但他沒有放棄並繼續研究。「大學最後一個學期我幾乎沒有上課，用半年時間『全職』寫 App。」Goodnotes 於 2011 年推出，並成功在 App Store 上架。為增加自家製程式的準確性，他更開設用戶論壇，收集所有用戶的意見，並進行更新及開發新功能。

以往學校的筆記都是打印出來，學生在紙上書寫記錄，陳浩銓希望給予用戶更好的電子筆記體驗，不但把媲美紙筆書寫的效果投放在「筆記神器」，並增加紙筆難以處理的事情，「用戶更可以載入 PDF（可攜式文件格式）文件，在頁面上增減圖像、改變文字及形狀；只要輸入關鍵字，便能在資料庫中搜尋相關文件，並設有檔案夾存放檔案及筆記本。」

程式現時都是以個人用戶為主，他計畫擴大程式的使用層面，改為「共享筆記」，讓世界各地的學生們互相學習，享用相關筆記以最少時間學到最多的知識，「我也希望讓企業受惠，工作團隊只須透過雲端方式協作，便能實時編輯同一份文件。」



● 十一年前，大學三年級、主修數學的陳浩銓（右上一）在澳洲求學。

成為首批觸控筆兼容程式

據團隊去年初的數據顯示，現時程式用戶有七成為學生，亦有律師、機師及醫生等專業人士使用。「每周全球活躍用戶數目以百萬計，用戶人數亦持續增加。」GoodNotes 成為了 2017 年度香港區最受歡迎的程式，最新版本更是 iPad 付費類別的第四名，更意外地獲日本 App Store 選為「Featured App」，吸引大批用戶下載，更成了程式發展的轉捩點。

Apple Pencil 於 2015 年隆重登場，陳浩銓為此將筆記 App 編成觸控筆兼容的版本。他在開賣當天，攜同 iPad 到專門店試用新樣辦。「測試發現程式和觸控筆無法兼容使用，我隨即離開店鋪找個地方修改程式，回去再試一次，重複來回三、四次，店內職員也向我投以奇怪的目光。」他努力不懈修改程式，最後成功令程式和 Apple Pencil 配合使用。「那一刻的心情真的難以形容，我馬上將更新版 GoodNotes 申請在 App Store 上架，成為首批 Apple Pencil 可使用的程式。」

物色人才組團隊

獨自開發及營運程式的首五年，陳浩銓每天花數小時編修程式，甚至徹夜修改。「每當我收到用戶反映程式功能有漏洞時，我都盡力以最快的速度修補。」他也化身成為用戶之一，不論是在學期間或工作都會使用 GoodNotes 做筆記。「第一身體驗有助我了解功能有哪些問題，才能不斷完善系統，提升用戶體驗。」

隨着 Apple Pencil 和 GoodNotes 能配合使用，他意識到單靠一己之力無法處理所有問題。「不論是程式開發、市場定位及技術支援等業務，我都需要不同範疇的人員幫忙，於是我開始物色合適人才，前後花了兩、三年組織團隊。」「一人公司」與團隊最大的分別在於，以往都是自己安排事務，毋須和其他人溝通；當團隊建立後，他有責任向同事交代公司的運作，「我都花了一段時間與同事磨合，互相適應。」

● 為推廣自家編程的筆記 App，陳浩銓和團隊定期參與程式開發者展覽 (App developer exhibition)，與其他來自世界各地的科研人才交流。



● 現時團隊有來自世界各地的人才，對陳浩銓而言，人才是開發和持續營運 GoodNotes 非常重要的一環。

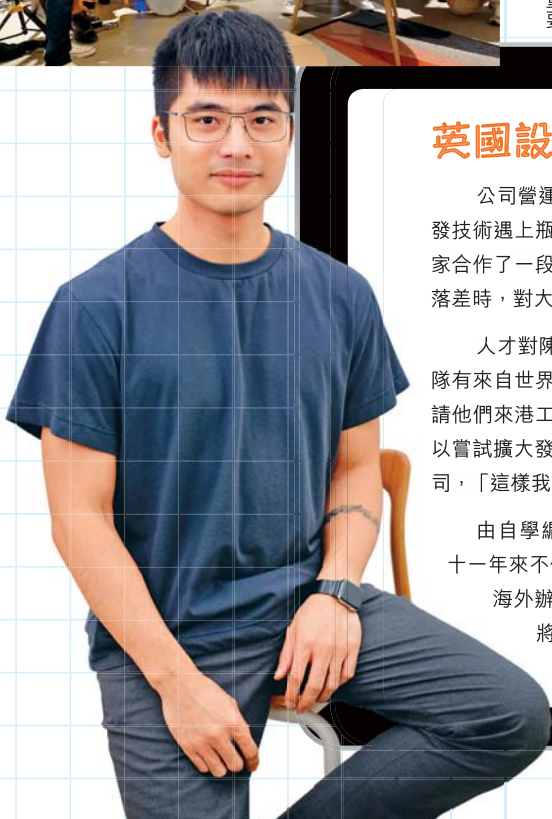
為推廣自家編程的筆記 App，陳浩銓和團隊曾參加一家位於美國的創投公司，以孕育創業公司為目標而舉辦的初創公司課程 ycombinator。「我們遞交 GoodNotes 的文字計畫書，成功通過該公司的批核，並獲機會親自飛抵美國接受會面面試。」雖然他曾對未能加入課程深造感到失望，但他堅持做自己認為對的事，「只要做好每項細節，我相信服務和產品都會獲得用戶垂青。」

英國設分公司 擴大發展版圖

公司營運及人事合作愈漸順暢，陳浩銓卻要面對解僱人才或同事離職，相比研發技術遇上瓶頸令他更具挫折感。「一來在香港難以聘請合適的科技人才，二來大家合作了一段時間後，他們才發現不適合某崗位或志不在此，甚至了解彼此期望有落差時，對大家無法再合作，難免會感到無奈和難受。」

人才對陳浩銓而言，是開發和持續營運 GoodNotes 非常重要的一環。現時團隊有來自世界各地的人才，惟全球受疫情影響，即使遇到心儀海外人才，也難以申請他們來港工作，同時亦有香港同事打算離港發展，經他和團隊商量討論，覺得可以嘗試擴大發展版圖至英國，最後選擇落戶在國王十字 (King's Cross) 開設分公司，「這樣我既可保留現有員工，亦可以聘請歐洲的軟件工程師、設計師等專才。」

由自學編寫程式，直至 GoodNotes 每周有數以百萬全球用戶，陳浩銓在這十一年來不停步，未來他除了會專注開發程式，亦計畫進行本地和海外業務分工，海外辦公室主要負責技術開發，香港則主要營運公司及市場推廣。「我未來將會在歐洲和香港兩邊走，既要照顧本地市場的需求及鞏固發展，亦會開闢歐洲市場及建立新網絡，讓更多人共享 GoodNotes。」



Full-time World University Degree At Your Doorsteps



留港修讀全日制英、澳大學學位 適合副學位、DSE畢業生及在職人士報讀

- 與英、澳大學 (包括倫敦大學及世界排名500位*院校) 合作
- 學位由英、澳著名大學直接頒授，資歷獲國際認可
- 涵蓋10個學科，多元選擇，全面發展
- 修讀期為10至36個月
- 其中13項課程獲資歷架構第五級[^]，認受性等同畢業於本地大學
- 提供近200個獎助學金名額

免費
網上報名



Awarding body



Academic Direction



☎ 2910 7555 | 🏠 <http://hkuspace.hku.hk/ic> | 🔍 HKU SPACE IC

* 根據2021年QS世界大學排名

^ 如欲查詢有關課程的資歷架構級別、資歷名冊登記號碼及課程登記有效期，請瀏覽 www.hkcr.gov.hk。

根據《非本地高等及專業教育 (規管) 條例》，以上學士課程屬獲豁免課程。個別僱主可酌情決定是否承認這些課程可令學員獲取的任何資格。

香港大學專業進修學院乃非牟利擔保有限公司。

HKMA 60周年人才發展基金



Advancing Management Excellence

HK\$20,000
碩士 / 學士
資助

**HK\$5,000 -
\$10,000**
文憑資助

專為年輕
行政人員
而設

超過**50**個
課程

申請人必需符合以下基本條件*：

- 香港居民
- 非學士學位或學士學位持有人
- 月薪不多於港幣HK\$25,000
- 優先取錄具有五年或以下工作經驗人士

* 申請人必須滿足所申請課程的招生標準。

www.hkma.org.hk/tfund

查詢：2774 8562 許小姐 / 2774 8570 何小姐



NJ8210423



學好英語成功的第一步

無論你和我身在何處，英語是最主要的溝通語言，學會英語讓你與世界的知識同步。
流利的會話是錄取人才的必備條件，而專業的英語令你更有能力掌握晉升機會，獲得職場上的成功。

學英語的重要性



開啟更多學習機會

想要學習「更多的知識」，必先要學好英語，因為英語是作為通往更多知識的橋樑。



自由自在地旅遊

良好的英語令你在外國旅遊時，更投入和能深度理解世界上不同的文化，拓寬國際視野。



提升工作競爭力

流利的英語能夠助你提升工作表現，大大增加求職晉升機會，助你於是事業上更上一層樓。



多元化角度思考

練成一顆「英語腦」，令你能從多元角度思考和分析事物，認知層面上更立體和靈活。

立即登記參加免費英語水平測試，15分鐘即知!



☎ 2575 6888
☎ 9715 9814

wallstreet.edu.hk

銅鑼灣 | 佐敦 | 荃灣 | 觀塘 | 沙田 | 元朗 | 將軍澳



骨科醫生唐穎思可說是半個香港醫生，因為另一半的她屬於世界。由當初讀中大醫學院時的目標已是為世界落後地區的病人服務，到2015年，她開始參與無國界醫生工作，走過阿富汗、海地、加沙、伊拉克等地區，見識過槍林彈雨，感受過貧窮世界和歧視社會，經歷過對自己能力不足的挫敗感。去年她由伊拉克返回香港，馬上投身抗疫戰線，加入亞洲國際博覽館社區治療設施的工作，也是因為一種使命感：「03年沙士時我未畢業，現在香港再遇疫症，如果我不做些事情，便對不住香港人。」



無國界「醫」人

唐穎思

人家做醫生可能是期望高薪厚職，唐穎思心中的理想事業，卻是半年在香港醫院工作，半年擔任無國界醫生，哪怕是多麼微不足道，她都希望為落後的地方帶來轉變。

中大早前舉辦年度傑出醫科校友頒獎禮，其中一位獲頒「人道服務」獎的，正是骨科醫生唐穎思。自言是電視迷的她，當年因為看到電視劇《天涯俠醫》，從此對在落後地方懸壺濟世產生憧憬，也成為了她當醫生的目標之一。她畢業後先在香港醫院執業，累積技術和經驗。「一開始想選兒科，但試過後覺得很多事無法改變，例如有些兒童一出生便有缺陷，或有唐氏綜合症等，都是改變不了。我人比較性急，想快些看到效果，骨科的工作是剪剪貼貼、扭螺絲很適合我。」直到2015年，她終下定決心首次參與無國界醫生服務，在阿富汗昆都士的創傷中心服務兩個月，卻帶來不少挫敗感，「那時不知天高地厚，以為自己拿到專科資格便甚麼都懂，結果原來甚麼都不懂。」

阿富汗有很多傷患是槍傷刀傷，還有地雷炸傷，這些是香港沒體驗過的事情。她深深記得自己曾犯過的錯，幾乎影響病人一生，「有天一次過來了三十個病人，其中一人的骨折須緊急處理，但我卻將他分流到次一級，被在場一位意大利醫生看到，



●唐穎思形容：在加沙服務最困難的地方，是由零建立醫院制度，須做很多行政工作。

連忙糾正。原來那病患有大創傷骨折，我卻漏看了骨折位置很近血管，有機會扯爛血管引致出血。」除了對自己表現不滿，在戰地工作還要承受很大心理壓力，「那時連續三星期沒有休息，不停做手術，人變得很緊張，經常高聲說話和鬧人，但自己不察覺，直至上司發現，叫我在宿舍休息兩天，情況才好轉過來。」

更恐怖的是，當唐穎思於 15 年 8 月離開創傷中心回港時，同年 10 月 3 日那創傷中心突然被戰機誤炸，造成四十二人死亡，包括當地十四名無國界醫生員工，「第一次去未識死，中心被炸了才知大鑊……和我合作過的深切治療部男醫生也遇難。」認清自己的不足，唐穎思回港後花兩年時間訓練自己，18 年她決定「裸辭」，再次參與無國界醫生，1 月出發到海地服務三個月。海地不是戰區，主要傷患都是因為交通意外，工作相對輕鬆得多。她原打算完成海地的工作後，到美國遊玩，然後回港找工作，但此時她收到無國界醫生邀請她到加沙地帶服務，「對我來講，愈神秘的地方愈吸引，所以答應 7 月去。」

加沙的火箭彈攻擊

加沙最讓她頭痛的地方不是傷患，而是一切要從零開始，在醫院重建病房和手術室，建立新的制度，她一人身兼醫生、護士、策劃人流出入安排和文書等行政工作。以色列和加沙地帶經常有炮彈穿梭往來，即使晚上也沒完沒了，連環轟炸行動令她的房間窗戶也不斷在震，幸好沒有炸中她們的宿舍，但當炮彈攻擊較猛烈時，她們便無法到醫院，「試過有五至七日完全無法出去。」緊接着加沙地區後，唐穎思轉到伊拉克的摩蘇爾，這個曾經被 ISIS 蹂躪多年的城市，帶給她更多深刻經歷。

●唐穎思（前排左三）兩度到伊拉克工作，更在去年與一班戰友在短短三星期將醫院變身成應對新型冠狀病毒疫情的醫院。

雖然語言不通，但有伊拉克的病人以畫作表達謝意，繪畫了一幅唐穎思在長城的畫，因為在他們眼中，長城就代表中國。令她印象難忘的，還有一位十三歲的男童。他因被車撞斷了腳骨，須搭外在支架，沒想到翌年她再到伊拉克時，對方原來不幸再次因交通意外而斷骨，還要撞到同一隻腳，須再次做手術，「幸好手術後沒大礙，他喜歡踢足球，所以我送了個足球給他。」看到這男童由斷腳、康復，到再次可以踢足球，是她最大的滿足感。

唐穎思在 19 年 12 月再次去伊拉克，直到去年 5 月才回港，那次任務最艱巨，因為出現新型冠狀病毒疫情，她們要在三星期內將無國界醫生的手術醫院變成可以處理新冠病毒的醫院。「摩蘇爾在去年 3 月 1 日出現第一宗病例，當地政府要徵用我們所在的醫院作隔離病房，3 月 15 日決定將醫院轉型為 COVID19 醫院，當時還有十五個病人住院，要在兩星期內安排他們出院。」



三星期 改建抗疫醫院

最困難是人手和物資不夠，得知醫院要處理疫症，當地員工登時走了一半，而他們連口罩和保護衣都不足夠，「我們找了裁縫製作口罩和保護衣，找塑膠廠製作頭罩。」在無國界醫生總部專家小組的指引下，唐穎思由醫生變成工程師，「每人每日要幾多口罩，統計病人人數，每件事都有公式和指引。我們還要繪畫路綫圖，病人經哪條路進出，中間哪些位置釘板分隔等，對我來說這是最困難。」她們終在4月將該醫院變成處理初步確診者的醫院。功成身退，她回到香港加入支援亞洲博覽館社區治療設施的工作，繼續參與抗疫。



●有伊拉克的女病人因唐穎思的醫治而康復，繪畫了這幅畫表達感謝。



●父母對女兒經常到戰亂地區服務感到擔心，唐穎思（中）笑言做得她父母便要接受這個女兒會四處走。



●2018年，她到海地服務，形容當地人十分樂觀，天跌下來當被蓋。

唐穎思服務過的地方雖然都是貧困地區，卻有不同體驗。阿富汗女性地位低微，很多市民不相信女醫生，而女病人見到男醫生巡房時會馬上遮面，唐穎思反而能與她們拉近距離，「有空餘時間，我會買茶和一班女病人茶敘，讓大家互相認識，互相勉勵。」伊拉克摩蘇爾貧富懸殊嚴重，醫療系統早因戰亂而崩潰，窮的人沒錢看病，富有的人則看多個醫生，結果吃了過多抗生素，抗藥性問題嚴重，「我們在當地有三分之一的手術，都是要處理那些病人的術後問題。他們因為有錢，喜歡看不同醫生，有很多醫療意見，要花很多口水才能說服到他們。」

在落後地區最需要的醫療服務是甚麼？答案原來是婦科。唐穎思說根據統計，有一半的手術都是生小朋友，她在加沙也有幫手做剖腹生產，有六個嬰孩在她手中出生。阿富汗嬰孩夭折率很高，「那邊的女性不能單獨出門，一定要有一名男性親人陪同，有時穿羊水才來醫院，有很多人因為趕不及到醫院而令嬰兒夭折。」這些事情更堅定了她到這些地區服務的決心，「我想為當地女性付出更多時間，因為她們是被壓迫和忽略的一群。」

她說，在無國界醫生服務的醫生，大多是兩代人，一代是三十歲以下沒有家室的年輕人，一代則是五十歲以下生活無憂的人。她自己的理想，則是一年中半年在香港醫院工作，半年到落後地區服務。她希望有更多年輕人傳承這使命，「新一輩的醫生可以用四星期的假期試一試，看自己是否適合，救援工作都要有薪火相傳。」



●唐穎思參加無國界醫生，走過阿富汗、加沙、伊拉克等充滿危險地方，「看到落後地區的傷患獲得醫療而康復，是最大的成就感。」

善意謊言

當無國界醫生，經常要走進戰亂地區冒生命危險。唐穎思的父母都十分擔心，她曾經以善意謊言應對家人的查問。15年3月，她已知自己6月要去阿富汗，卻不敢告訴家人目的地，「他們不斷問我知否去哪個國家，直到上機前幾天才敢告知他們是去阿富汗。」母親為了女兒這一旅程，連續三個月沒吃肉，祈求女兒平安。唐穎思又笑言，去加沙那次，她跟母親講去以色列；而去伊拉克那次，她更只說是去比利時，她母親是看到報道才知她去了伊拉克。為了制止女兒再去危險地方，唐媽媽曾想過沒收她的護照，對她說家中有機會火警，不如將護照放保險箱，但唐穎思當然沒上當。她笑說：「沒辦法，做得我父母，就要接受這個女周圍飛！」

Graduate Diploma in Law Reg. No.: 252955

MA Law Reg. No.: 252954

LLM Programmes^{*}

*Reg. No.: 253063/253064/253071/253065/253066/253067/253070/253068/253069

Eligible for law or non-law graduates

Full-time / Part-time



ABOUT THE UNIVERSITY OF LAW

- One of the UK's longest established specialist providers of legal education since 1876
- UK's largest legal alumni group with over 71,000 members, the Hong Kong Alumni Network consists of practising lawyers in Hong Kong, England and Wales
- Working with 90 of the top 100 law firms
- Mentoring Scheme and Regular Networking Events in Hong Kong

PROGRAMME FEATURES

- Fully recognized in Hong Kong, England and Wales
- Same qualification of the home programme offered in the UK
- Taught by qualified lawyers with practical experience
- GDL and MA Law graduates can progress onto the Postgraduate Certificate in Laws (PCLL)[#], Legal or the Legal Practice Course (LPC) or Bar Practice Course (BPC) for the routes to become lawyers in Hong Kong, England and Wales
- Attainable in 9-24 months: 5-7 taught modules (in HK) + research project/ dissertation (can be done anywhere)

TEL: 2774 8565 / 2774 8504 (Ms Wing Ho)
2774 8500 (Student Services)

Email: ulaw@hkma.org.hk

www.hkma.org.hk/ulaw

[#] Entry requirements depend on individual PCLL providers, discretion on acceptance are considered by individual universities. Find out more here: www.pcea.com.hk

The University of Law is the course operator and awarding body of the Hong Kong programmes, while The Hong Kong Management Association provides teaching venues and administrative support.

It is a matter of discretion for individual employers to recognize any qualification to which this course may lead.

INFORMATION SEMINAR

Date: Monday, 3 May 2021
Time: 7:00pm - 8:00pm
Mode of Delivery: Webinar
(a Zoom link will be provided before the event)
(Registration will be closed 1 day before the information seminar)

DURATION: 9 or 21 months (GDL and MA Law)
12 or 24 months (LLM)

TUITION FEE: HK\$100,000 (GDL)
HK\$120,000 (MA Law and LLM)

COMMENCEMENT DATE: 20 September 2021

SPECIAL OFFER: 10% Bursary Discount
5% Early Bird Discount
by 1 August 2021



NJB2104232

www.hkma.org.hk 2774 8500 / 8501

The Hong Kong Management Association
香港管理專業協會



抗疫戰爭非勝不可

張炳良籲港轉守為攻



●張炳良過去一年研究新冠疫情的危機處理政策，思考抗疫出路。

抗疫這一年，香港由疫情受控到落後於形勢，教大公共行政學研究講座教授張炳良一直從旁觀察，深感政治危機未處理，政府防控工作注定舉步維艱。三年前從局長之位退下來，張炳良重投學術研究世界，換個位置繼續出謀獻策。回望全面封關、全民檢測等爭議，他慨歎執政者錯失危機論述的時機，結果令市民以焦慮抗疫，民怨四起。新一年迎來疫苗的曙光，但疫情陰霾未散，張炳良直言，經濟民生問題總需要解決，財政赤字下港府難再大灑金錢派錢「救市」，要力挽狂瀾需改以戰略思維控疫，「到達抗疫臨界點，香港須思考如何轉守為攻。」

●教大公共行政學研究講座教授張炳良認為，港府需以戰略思維抗疫，加強危機論述。

論運輸及房屋局五年政策得失

前運輸及房屋局局長



● 2012至17年間張炳良出任運房局長，離任後出書回顧在任工作。

除夕夜戴上口罩迎接新年，相信是港人前所未有的新體會。不知不覺間防疫融入生活，口罩成為日常必需品，應對新冠肺炎疫情的危機處理政策，亦是張炳良過去一年持續研究的課題，不斷撰文分析。

2017年離開運輸及房屋局，卸下局長官職，學者出身的張炳良，理所當然地重返校園，重投公共行政學研究的懷抱。官場上雖與醫療政策扯不上關係，但他早年已涉獵防疫政策範疇，03年更有份撰文出書，探討沙士衝擊下暴露出政府缺乏處理危機的意識。面對去年同樣由冠狀病毒引爆的疫情，早期他已將兩者的危機處理政策作比較，「我們有吸取沙士的教訓，你會見到香港從來無低估這病毒，一開始已處於高度緊張的狀態。」

裂痕 阻信任

回望疫症一年，張炳良不諱言，今次面對的病疫持久戰，在沙士時期毋須面對，「沙士疫情維持了幾個月，之後就雨過天青。」當年沙士在港爆發，未有出現嚴重的社區擴散，全因病人有感染病徵，相對容易找出感染者，惟不少新冠肺炎患者屬無病徵感染，連帶出現假陰性的檢測結果，均是以往未曾遇過，猶幸港人防疫意識高，疫情初期普遍已戴上口罩。

2019年底張炳良受訪時曾指，香港面對1967年以來最嚴重的管治危機。埋藏在此危機中的深層次社會問題，在疫情初期亦有所激化。當時社會矛頭指向病毒源於內地，要求「全面封關」的訴求此起彼落，促使醫護罷工，以至檢疫診所、隔離中心的選址問題，民間爭議聲不斷，「19年社會運動後，社會撕裂太厲害。不可能一廂情願，以為幾個月內可以解決民眾對政府的信任問題。」



● 張炳良離開政府後，重投教大公共行政學研究。

草草 難了事

在張炳良眼中，防疫與政治難以分開，「如果民眾對政府的信任度高，政府推行防疫政策會較易。」自願全民檢測只有四分之一人口參與，正反映不少市民對政府的施政缺乏信心。但他深明，即使政府快速處理疫情，亦無助於提升民望，故認為當局須加強防疫危機論述，解釋政策推行的因由，而非純粹作出資訊發放，「要告訴市民，我們現在處於甚麼境界，我們正面對甚麼問題，等大家 in the picture（掌握來龍去脈）。」

去年2月在全面封關爭議聲下，特首林鄭月娥拋下一句回應：「封關的說法已經無甚意思」，惟未有向市民解說政府的政策顧慮，張炳良認為政府並未把握時機進行危機論述，令封關之說走向政治化，「政府的顧慮我都明白，封關並非『是與否』般簡單，亦非單純政治問題，所以更要解釋為何我們做不到百分百封關，正如機組人員、船員等需要豁免一樣。」

離地 救火

「解釋我估計市民不會接受，但會較順氣，因為每個人內心都有把公道的尺。」張炳良相信，反對者縱然口裏說不，但不等於他們不承認某些問題，「他們只是基於政治立場去反對你，所以我覺得施政者有需要解說多些。」

政府信任度的問題之外，荒謬施政亦激起民怨。第三波疫情嚴峻，政府推出食肆全日禁堂食令，被全城炮轟政策擾民後，措施推行一日即跳低，勞工及福利局局長羅致光亦承認，推出該政策前想不到對戶外工作者的影響，言論被外界批評「離地」。曾是「局內人」的張炳良嘗試護航，「決策者是有盲點的，這些掛一漏萬的情況，在所有公共行政系統都很難保證不會發生。」

疫情持續不斷，政府長期處於危機狀態，張炳良形容「拉到好盡」，各部門每日追趕時間「救火」，「當沒有時間去參詳，危機又拖長，出現『蝦碌』的機會自然大。」回想起任職局長之時，任內推行無障礙交通政策，他亦曾體會過決策盲點的形成。當時他意識到年輕公務員難以體察長者的實際需要，雖然認知不足在公共行政上是常見的，但也不是藉口，「公務員、決策者有需要走出辦公室，多些從一般民眾的角度及焦慮去想問題。」

讓被動成為過去式

縱然疫苗抵港後迎來防疫曙光，但經濟民生問題愈趨嚴重，張炳良直言，財政赤字下港府難再大灑金錢注資防疫基金，以及推行全民派錢等紓困政策，須想出新戰略，「我們已負擔不到再無止境地拖下去。現時到達防疫臨界點，香港須思考如何轉守為攻。如果我們再無攻勢，會變成病毒為主動、我們是被動，當它爆發我們才回應，拖拖拉拉只會不利防疫，加劇防疫疲勞。」防疫之戰下港府能否力挽狂瀾，取回市民心中的防疫分數，張炳良深信，仍取決於政府會否改變防疫戰略思維，尋求防疫新突破。

從社工到辦學 堅守「貼地」的終身學習

不經不覺，
仁愛堂 YES 培訓學院
(下稱 YES) 已走過十個年頭，
已扶植無數學員自我增值，在職場
中大放異彩。「助人自助，終身
學習」這八個字，對於仁愛堂社會
服務經理暨 YES 辦學者鄧惠玲
(下稱 Ling) 來說，背後
帶著一段耐人尋味
的故事。

助人自助 啟蒙至今

自小性格文靜的鄧惠玲，求學時期熱愛到青少年中心溫習。在一次偶然的機會下，結識了一位女社工，帶她到處遠足和露營，自此便覺得以社工作為未來職業也不錯，能夠助人自娛。在 Ling 心底就這樣埋下了一顆「助人自助」的種子，中學畢業後，她順利入讀香港理工大學社工學系。

大學畢業後，Ling 懷著滿腔熱誠在一間兒童中心展開社工生涯。「當時我人生經驗尚淺，但透過接觸不同背景的家庭，令我真正體會到何謂同理心、聆聽和價值觀灌輸。」她回想首份工作，發現為自己的人生帶來很大啟發。

從社工到辦學 成立培訓學院十年

當年為了給幼子騰出多點親子時間，身兼社工和母親的 Ling 為尋求較安定的工作，而加入了仁愛堂，出任培訓課程主任。令人意想不到的，原來社會上各行各業，乃至在職人士對專業認證的培訓有迫切需求，她竟



自願「節外生枝」，決定親手創立培訓學院，為社會上有需要的人士提供培訓和進修機會。

「以護理行業為例，我們看到不少再培訓學員修畢課程後，希望繼續增值。」Ling 補充說：「亦有很多機構反映，希望我們能為從業員提供持續培訓，增進專業知識。」幾經研究和籌備，仁愛堂以涵育社會服務元素的大前提下，終在十年前誕生出 YES 培訓學院。

「『Y』形似雀鳥飛翔；『E』看上來像階梯；『S』就是倒過來的無限符號。」Ling 一邊解釋 YES 的含義，一邊補充說：「YES 雖為自資課程，但不盡重視金錢收益。商業回報固然重要，但我們更著眼透過職業導向培訓，履行使命、傳遞訊息，使學員能不分年齡和背景地茁壯成長。」她坦言：「年輕人上來詢問資料，未必清楚自己意向。而我們很樂意耐心地解釋各種課程特色和職業出路。」學員從報讀、上課，直至完滿畢業，皆被用心照料，直至找到屬於自己的職業路向，這正是 YES 的定位和辦學方針。



見證學員改變

鼓勵家長了解子女想法

看到學員由心改變，就是她最大心願和感受。Ling 分享了一位少女和媽媽的小故事：「媽媽十分支持女兒報讀課程，認為起碼可以把學習到的知識幫助家中長者生活起居。及後，女兒順利完成課程，並於院舍覓得工作。她不但對護理的厭惡印象早已全消，還逐漸體會行業樂趣。每當老人家緊握她的手答謝時，便覺得自己好像成為對方眼中的『孫女』，感到滿足無比。她現在仍不斷進修 YES 各類課程，真正成為終身學習的榜樣。」

Ling 接觸過無數家庭，深明孩子和家長教育不應分離。「若家長勇於了解、接受，而不是只懂否定孩子的想法，青少年在職業路途上走偏的機會就會大減。」她又補充指，現時本港失業率升至歷年高位，不建議家長只顧子女着眼尋找一些易被取替、「朝九晚六」的文職工作。

體驗式學習

了解行業實際情況

每當《施政報告》「出爐」，Ling 總會帶領團隊埋首研究如何籌辦新課程，盡最大效益把學員裝備至最合適的職場崗位。近年，她帶領 YES 走進中學校園，辦師生論壇、設家長講座以推廣生涯規劃，例如曾邀請業內人士向學生介紹創新科技、斜槓族 (slasher) 大談彈性及多重就業路徑、飛機師分享航空運作行情，以及退休護士長分享多年工作經驗……

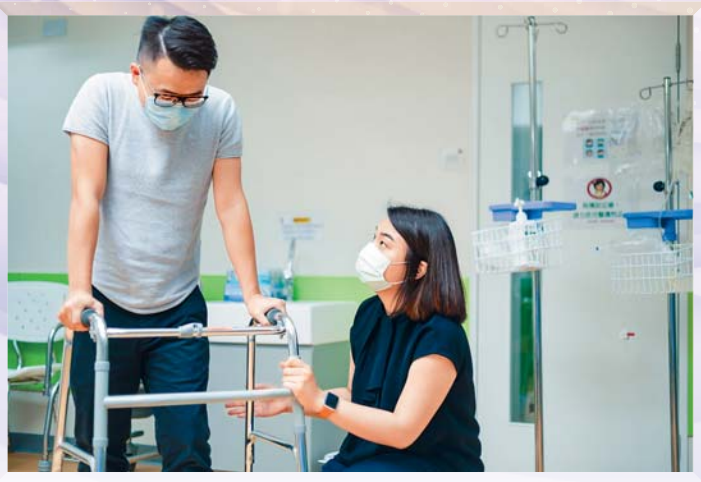
此外，她主張「貼地」的體驗式學習，學生不時能參觀各類型企業。「我們曾到訪珠寶公司，使學生知道珠寶行業不只是在店舖內進行銷售工作，還不乏有趣的珠寶首飾設計等工種。」她提及在年輕一輩中，從事寵物美容、咖啡師，甚至小本創業也愈來愈受歡迎。「熱門工種如醫療方面，年輕人即使現階段未能升讀大學，大可放眼各種復康支援人員的崗位，例如復康助理、物理治療助理，或者是職業治療助理等，同樣是既專業又實用。」

「我曾跟一些名校女生進行模擬工作面試，得悉她們打算報考護士，原因只是跟從身邊同學意願，但本身卻害怕見血！由此可見就算成功升讀大學，同學若不曾深入了解該學科的適合度、行業細節和自己想法，對日後個人發展也未必有所幫助。」

正向心理 無懼逆境

對於時下青少年，Ling 認為透過共同語言來進行溝通是最有效果。她寄語家長和年輕人：「無論學業成績高與低，人人都具備不同的才能。莘莘學子的畢業去向，總伴隨着無限的可能。」

逆境中，毋忘社工初衷的她，始終堅守正向思維，「凡發生的都是好事。若然跌倒，不妨轉轉跑道再次起飛。」她期望繼續帶領 YES 及全體學員一同成長，延續助人自助、終身學習的精神。



仁愛堂 YES 培訓學院

查詢電話：2155 2068 / 2155 3809

WhatsApp：9177 9410

網址：yes.yot.org.hk

電郵：yes@yot.org.hk



(以上資料由客戶提供)



九十後裸辭 「創」出環保路



今年2月，政府推出《香港資源循環藍圖2025》，提出「全民減廢、資源循環、零廢堆填」三大願景，惟至關重要的都市固體廢物收費計畫，卻沒有具體落實時間表。黃靖義（Jorch）深明市民在欠缺回收誘因下，要減低廢物棄置量，已不能單靠政府作為，惟有民間主動出擊才是辦法，故毅然成立回收公司，為用戶提供上門回收服務，盼能阻截可回收的廢物流入堆填區，並促進本港的回收業發展。

黃靖義 (Jorch)
The Loops 創辦人

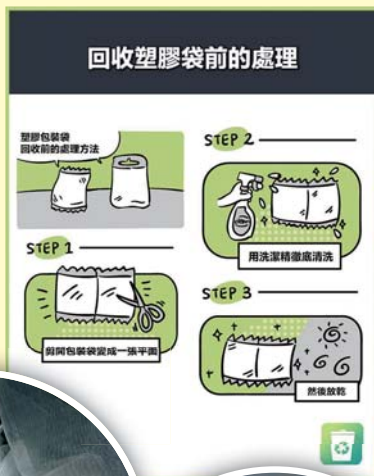
● Jorch 去年3月成立回收公司 The Loops，為用戶提供上門回收服務。

去年3月成立的上門回收公司 The Loops，最早期為一人公司，現時則有一名全職員工及二十多名兼職回收員。創業僅僅一年，公司發展漸上軌道，只有二十四歲的創辦人 Jorch，18年畢業於大學傳理系後，到廣告公司打工。他一邊過着忙碌的日子，一邊思考工作的意義，一份大學時期的功課內容，卻不斷在他腦海中湧現，「那份功課是探討本地回收業，有很多回收廠因沒有充足的塑膠作回收，招致結業的下場。」

由零開始學習寫 App

當時 Jorch 心想不如自己創業，看看能否解決本港回收業的困境，於是18年末開始，他趁着公餘時間，上網自學編寫手機應用程式（App），幾個月後裸辭，專心研發，「上 YouTube、forum（討論區），由零開始學習如何寫 App，包括如何在程式中設置及登記用戶資料等。」

「程式中部分內容須要聘用專業人士處理，但有八成工序都是我一人完成。」最終花逾一年時間，Jorch 在去年初正式成立 The Loops。他說，用戶須先下載 App，按指示清理好回收物，例如處理紙包牛奶盒時須要剪開及清洗，否則該物件不會被收走，「程式已有十分清晰的指示，我會視之為一個教育過程。」每星期用戶可按訊息提示，將回收掛籃擺放在住所門外，然後會有專人上門處理。至目前為止，他沒遇過太難應付的個案，「絕大多數客戶都很合作。」



● The Loops 用戶須先下載 App，按指示清理好回收物，否則該物件不會被收走。



● 發泡膠分類及打碎後，用特定溫度融化，隔渣，再經機器可還原成塑膠原料。



● 收集完當區回收物後，Jorch 會駕車運送到倉庫並進行分類，然後再送往新界的回收廠。



感恩首名客戶支持至今

The Loops 用戶每月須繳交一百二十八元，事實上，香港社會從來沒有付費回收的概念，就連 Jorch 的家人最初也不看好，「我媽媽聽到我的理念後，都認為不太可行。」自言個性倔強的 Jorch 沒有輕易放棄，反而仔細研究商業化的營運模式，他發現不少社區經常設有回收活動，「縱然在炎炎夏日，不少居民依然願意拿着一大袋物件前來回收。」這使他相信港人的環保意識確有提高，但畢竟沒有前人經驗參考，一切唯有「摸着石頭過河」。

最終他鎖定屋苑密集的將軍澳區作為起步點，並在去年3月成功獲得首名客戶。他道出這次印象深刻的經歷：「當時該客戶透過 App 內的 code（條碼）支付時出現問題，竟然被扣款幾十次，幸最後可成功退款。」他稱最早期的回收費用為十元一次。「但我坐港鐵來回將軍澳已經要十蚊。」該客戶至今仍使用其回收服務，更把服務推薦給鄰居及朋友，對此他表示十分感恩。



● 現時 The Loops 也會與商業公司合作，例如回收網購用的包裝波波紙、冰袋等，經清潔及消毒後，給合作商戶重用。



商界合作回收包裝袋



創業初期，Jorch 須獨自一人工作，有次正值烈日當空，他推着一輛手推車到寶林一帶屋苑上門收集回收物，「每當完成一幢大廈後，我會把回收物推到某個地點暫時擺放，然後再前往其他大廈繼續收集。很記得那次不斷在區內遊走，到完成工作後，我 T-shirt 肩膀位等不太可能弄濕的地方，也被汗水弄得近乎濕透。」

他續說，以前不太熟悉其服務的保安員，會對他將物件暫放在大廈附近有微言，後來經了解後，終對他建立信任。收集完當區回收物後，Jorch 會駕車運送到倉庫並進行分類，然後再送往新界的回收廠。「公司的角色就如同中間人，擔當連繫住戶及回收場的角色。」

除了家居回收外，他說現時其公司也會與商業公司合作，例如回收網購用的包裝波波紙、冰袋等，經清潔及消毒後，給合作商戶重用。另外，The Loops 上月宣布與香港屈臣氏與香港寶潔有限公司（P&G）推出回收個人護理用品膠樽的三年計畫，市民可到屈臣氏分店交還個人護理用品塑膠容器，可獲發電子印花等優惠。



● The Loops 最早期為一人公司，現時則有一名全職員工及二十多名兼職回收員。



增聘兼職回收員

隨着 The Loops 生意規模擴大，意味需要更多回收員從事上門回收服務，Jorch 現以時薪一百至一百二十元招募兼職回收員，「公司已聘請了二十多名兼職回收員，工作內容是到客戶門外檢查及收集回收物品，把每座樓宇的回收物品集合起來，放上車便告完成。」

他認為，這種上門回收模式將成為社會的新常態，將吸引不少認同此理念的人士加入。「回收員主要為退休人士、學生和家庭主婦，亦有教師等在職人士，他們指可以賺取外快之餘，也能夠獲得滿足感，因此愈做愈投入。」



● Jorch（左）宣布與香港屈臣氏與香港寶潔有限公司（P&G）推出回收個人護理用品膠樽的三年計畫。

歎政府不聽民意 無視問題



問到 Jorch 如何評價政府的環保政策時，他提出了幾個觀點，首先是推行了多年的三色回收箱早已失效，「由於回收價低，不少回收商都是蝕住做；回收商又要確保每件回收物件都已清洗乾淨，否則最終亦只會全部運送到堆填區。」他續指，社會可以廣泛推廣按樽模式，讓市民先支付按金，將塑膠回收時才取回。「現時市民購買外賣時，經常都要使用塑膠飯盒，如果市民飯後把飯盒清洗乾淨，退回後可取回按金，相信可減低廢棄量。」

Jorch 認為政府經常無視問題存在，他歎氣道：「其實你問我，我已經不想講太多，反正就算提出了意見，都不見得對方會聽。」但當每個人都累積一道微小力量，自然可以集腋成裘，現時 The Loops 的回收範圍遍及將軍澳各個社區。Jorch 一月份接受媒體訪問時表示，其公司累積逾四百用戶，最新數字他則未允透露，只說公司現階段目標是先在將軍澳區站穩陣腳，未來或會發展至其他地區。

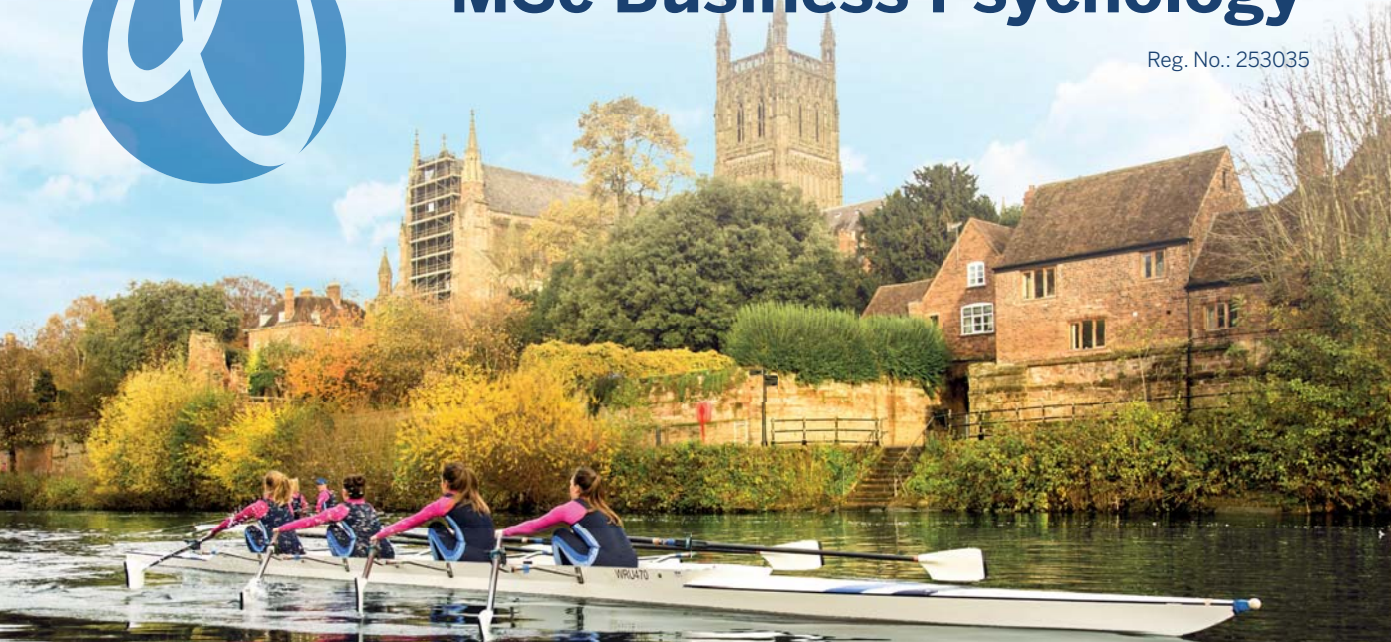


● 隨着 The Loops 生意規模擴大，Jorch 現以時薪一百至一百二十元招募兼職回收員。



MSc Business Psychology

Reg. No.: 253035



- ▶ Fully recognized in the UK
- ▶ Same qualification of the home programme offered in the UK
- ▶ Ranked #1 in the UK and #26 in the world for quality education (*The Times Higher Education University Impact Ranking 2019*)
- ▶ Attainable in 18 months: 7 taught modules (in HK) + dissertation (can be done anywhere)
- ▶ Assignment-based Assessment
- ▶ Fully taught by University of Worcester and Local Faculty
- ▶ Affordable Programme Fee: \$89,600

**September 2021
Intake**

Early Bird Offer
HK\$1,000
by 4 Jun 2021

Information Seminars

Date: Tuesday, 27 April 2021 / Wednesday, 26 May 2021
Time: 7:00pm - 8:00pm
Mode of delivery: Webinar
(a Zoom link will be provided before the event)
Registration: www.hkma.org.hk/uw/mscby



3958 4800 Ms Eva Lock
2774 8527 Ms Cathy Lee
mscby.worcester@hkma.org.hk

Please feel free to contact Ms Eva Lock to arrange a one-on-one consultation.

It is a matter of discretion for individual employers to recognize any qualification to which these courses may lead.

NJB2104231



曾當歌手及藝人的高材生張新悅，2007年與現任山頂區區議員楊哲安結婚，並育有四位千金，長女已十一歲，最小的女兒都兩歲，一家六口每天都非常熱鬧。照顧及打點女兒的一切，都是張新悅一手包辦，要分派好時間是一大考驗，尤其對最大及最小的女兒，更加要花多點心機和時間，她邊學邊做，希望明年可以做得更好，當一個好媽媽。



●四名千金各有不同性格，作為媽媽的張新悅，了解深切，並有所諒解，故會用適切的管教方法教導女兒。

張新悅

每寸光陰 贈四千金

深層溝通

張新悅退出娛樂圈後，專心相夫教女，育有十一歲長女 Lucy、十歲二女 Lily、六歲三女 Leah 及兩歲孺女 Lola，要照顧四位千金的確不是易事，「生兩個和四個小朋友分別很大，我先生說生四個小朋友是加多兩雙筷子，我說搵我笨，完全是兩碼子的事。」

對張新悅來說，最大的挑戰是時間永遠不夠用，尤其照顧最大及最小女兒，更是一大學問，作為媽媽很自然地投入很多時間照顧年幼的女兒，但亦領略到長女很快便踏入青春期，同樣需要陪伴及深層次的溝通，「我覺得永遠都不夠時間，以前很介意，現在放鬆了一點，對於兩歲女兒只攬攬錫錫、陪她玩便可，但長女則要多些高層次的思維，要問多些深入的事情，所以今年希望自己給予女兒多些時間，不止是學術上或言語上，而是心理上。」她更希望疫情過去後，可以與長女去韓國，來一次兩母女的旅行，增加親密度。



●張新悅表示與丈夫的管教方向一致，丈夫是主導者，她則是執行者，沒有拗拗。



人如生肖

四名女兒性格各異，無獨有偶與其所屬生肖相符，長女屬老鼠，性格膽小如鼠、害羞、嬌嗲及斯文；二女屬老虎，人如其虎、性格獨立、有主見，說話大聲，給人強勢的感覺；三女屬馬，由思想至行為都很奔放，沒有事情可以難倒她，猶如一匹馬般喜歡四周走動，給人無拘無束之感；幼女屬狗，性格都少許惡，甚麼都要自己動手做，「我第四次當媽媽，熟知小朋友的成長和所需，所以不會用頑皮來形容幼兒。她們要自己去探索，能夠做到，才有成功感，所以我協助她們，獲得更多成功感。」

在管教上，張新悅因應女兒各自的性格特點因材施教，管教方向是相同，但方法不同，例如對長女和對幼女說不准亂放東西，「對細女可以直接點，但對長女要解釋多一些；又例如二女性格硬朗和不認輸，有次吃飯時要爭着坐我旁邊，最後讓了給妹妹坐，於是黽了妹妹，自己黽怒到面都紅了，我覺得她未懂得控制自己的情緒，所以會先攬着她，向她解釋整件事情，讓她知道解決問題，而不是誰對誰錯，以及舒緩她的情緒。」

張新悅強調這是作為一個母親要改進的地方，雖然未必做到很完美，但會盡量去做，並笑言如果自己當日睡得充足，情緒穩定時，處理子女的情況會好一點，否則自己都會「發癲」。

自由態度

三名女兒就讀國際學校，張新悅對女兒的學業，採取自由和寬容的態度。「讀書是重要，但人生不止讀書，分數並不代表一切，我自己是高材生，但我不要求女兒都是高材生，最重要是她們努力學習。當年父母不理我，我自動自覺去學習，要自己有求學的心，才可以得到高材生，是逼不出來的；我擔心她們身體多於讀書，亦不理她們是否做好功課，一到晚上九時要睡覺，要她們承擔自己的責任。」

作為四位女兒的媽媽，張新悅在育兒方面理論多多，與其他媽媽一樣都是跌跌撞撞地令自己學習，與女兒一起成長。

●說到女兒做了令張新悅最窩心的事情，原來是在情人節，女兒們炮製一餐飯給她和丈夫吃，並又拉小提琴；以及在母親節早上，弄了一個心形麵包給她吃。

●作為全職媽媽的張新悅亦有參加一些環保及慈善團體的工作，不時要外出開會，同時亦留下讓自己和女兒喘息的空間，減少彼此的磨擦和壓力。

●出名重視環保的張新悅，一家人身體力行，例如出街吃飯時不喝餐廳提供的水，夏天日間家中不開冷氣，以及重用洗米水等，讓女兒自小習慣環保生活。

●她視四名女兒的家庭，為一個小社區，重視培養她們互相分享和關懷之心，「教她們買一粒糖，還是買一包糖分享，又或在街上看到有需要幫助的人，教她們要有勇氣踏出一步去行動。」



豪宿新寵 意大利古堡

疫情令大家更重視私人空間，精緻小巧的莊園住宿，料可在疫後討得客人歡心，位於意大利翁布里亞（Umbria）、在4月開業的 Castello di Reschio 莊園，九幢由千年歷史古堡及農舍改建而成的獨立住宿設施，可說奢華與私密兼備，勢必成為度假新焦點。



千年歷史 莊園獨立屋

Castello di Reschio 隱藏在意大利中部翁布里亞鄉村的山坡之上，面積廣達十五公頃，四周被翠綠的葡萄園及柏樹包圍，環境清幽，境內便有九幢由古堡及農舍改建而成的莊園式住宿設施，於今年4月起接待旅客入住。

已告加入成為全球奢華精品酒店（SLH）成員之一的 Castello di Reschio 莊園，由 Count and Countess Antonio Bolza 夫婦擁有，話說兩人在1984年旅行時路經當地時，便對這個被遺棄的古堡建築群一見鍾情，毅然決定將經營的出版社賣掉，購來這片有五十多幢古堡及農舍等建築的土地，並將始建於大約900年、已有逾千年歷史的古堡及農舍改建成為莊園酒店，並在「變身」過程中刻意保留一眾建築的原石及建築物的部分結構，令整座莊園大宅的內、外都充滿歷史味道。

負責主理 Castello di Reschio 變身工程的，便是 Bolza 夫婦在倫敦修讀建築的兒子 Benedikt，他將時尚元素融入古建築，設計出九幢風格各異的獨立莊園式大宅，各有三間至六間客房，可供六人至十二人入住，極適合大家庭或大群朋友包下整幢度假數天。至於莊園的設施也見齊全先進，除各擁獨立泳池，供客人隨時暢泳，睡房更配置精美家具、四柱大牀、迷你吧、浴室及浴缸，並擺滿古董及藝術品等裝飾，可說饒具品味。



● 莊園設有九幢獨立住宿。



● 莊園位於起伏的山丘間。



● 房間布置瀟灑古雅氣氛。



採摘松露 享盡策騎樂

除卻九幢獨立莊園，Castello di Reschio 還有不少可供客人共用的設施，包括玻璃房庭院棕櫚閣，內裏設有舒適沙發及座椅，並植有茁壯的棕櫚樹，整體感覺猶如置身溫室，這裏更是莊園的大堂，客人可在此辦理入住手續，閒時更可前來喝杯雞尾酒或品嚐下午茶，細味悠閒氣氛。至於莊園內還設有五家餐廳及酒吧，選用的食材均來自當地，包括自家農園種植的蔬果、自家炮製的橄欖油、採摘自附近山丘的松露，以及由周遭湖泊捕獲的鮮魚等等。說到松露，有興趣的客人還可跟隨松露獵人及松露探索犬，一同前往森林採摘松露，藉此品嚐最新鮮的松露滋味。

在 Castello di Reschio 下榻的客人，更可參加由莊園開設的烹飪班，以及飛碟射擊、釣魚、品酒、單車遊、網球及騎馬等多元化活動，特別是騎馬，原來莊園附設一個育有四十多匹馬的偌大私人馬房，悉數是由 Bolza 夫婦培育及訓練的盛裝舞步馬匹，客人除可參加騎術課程，也可租來馬匹暢遊郊野，享受無拘束的策騎樂趣。



● 可與廚師學製意大利美食。



● Castello di Reschio 為客人提供貼心的服務。



● 飛碟射擊是歐洲的傳統玩意。



● 主餐廳 Alle Scuderie 布置典雅。



● 飛碟射擊是歐洲的傳統玩意。



線上實體 平行空間 藝術節新常態



●馬修・伯恩在新冒險舞蹈團創作的芭蕾舞劇《羅密歐與茱麗葉》。(圖：Johan Persson)

一年一度的《香港藝術節》去年因疫情而取消，讓不少觀眾大感可惜。今年疫情狀況仍然反覆，旅遊限制也造成國際表演團隊無法前來，因此改為線上與實體兩種模式並行，更有部分免費節目提供，讓觀眾仍可以不同方式欣賞表演藝術節目。本年藝術節雖仍受到不同影響與限制，但也搜羅不少本地與世界的精采節目，與當下時代連結，好像中國新世代劇場導演王翀重新創作的經典作品《鼠疫》等，讓觀眾適應新常態，在亂世中從藝術吸取養分生活與思考。



●捷克布爾諾國家歌劇院的《耶奴法》。(圖：Patrik Borecký)

見招拆招

疫情由去年至今尚未結束，對藝文界帶來不少影響。如《香港藝術節》此類大型表演藝術節目，誠然難以作往常般的固定演出，因此在新常態下，不得不作出調整。《香港藝術節》行政總監何嘉坤(Tisa)道，今年藝術節與過去最大的不同是國際節目在線上舉行，以及為不少本地節目提早拍攝。「疫情反覆對《香港藝術節》帶來很大的影響，我們一方面需要調整與表演者的安排，另一方面需要調整與觀眾的安排。」



●捷克布爾諾國家歌劇院呈獻的《狡猾的小狐狸》。(圖：Marek Olbrzymek)



●馬修・伯恩亦將經典作品製作電影版本，好像電影版的《紅舞鞋》。(圖：Johan Persson)



《香港藝術節》素來展示不少精采的國際表演藝術節目，因此國際表演者或單位無法來港，對藝術節而言確實是一大難題。Tisa 說到，藝術節團隊因此策劃了一系列的線上節目，讓觀眾仍可欣賞國際節目。「從去年至今全世界如是，大家也同樣面對不確定的因素。因此也有不少國際節目早已提供線上版本與豐富的資料，更有部分可免費提供給觀眾欣賞。」好像過去藝術節提供的「加料節目」環節，包括演後或演前談與教育項目等，亦仍會如常舉辦，能繼續讓觀眾全方位地吸取節目的養分。

Tisa 笑言，香港人懂得「見招拆招」，因此面對反覆的疫情狀態，也可馬上調整策劃方式，以線上與實體兩種形式並行而至，「這也是一個學習的過程。」

跨越空間界限

Tisa 直言，因為疫情與策劃節目之故而看了大量線上節目。她發現線上形式的獨特體驗：「線上形式的好處是觀眾毋

須在特定的時間及場地觀看節目，也能讓觀眾吸收更多。而且線上形式確實很方便，觀眾能隨時安排時間觀看，亦可與朋友及家人一同觀看。現時網上節目也很豐富，不過也不能取代實體表演。」

因此，《香港藝術節》的線上節目也有不少以獨特形式進行。好像史葛・蕭凡在去年疫情期間創作的《心靈旅程》，以實時互動的線上平台，突破線上與實體的表演空間界限。節目每場只可容納三十位觀眾，觀眾能在任何場地及空間，以其電子裝置感悟劇場的力量。另外，《香港藝術節》委約及製作的《鼠疫》，由中國新世代劇場導演王翀創作，同樣以線上實時形式進行，探索網上劇場的可能性。Tisa 介紹，《鼠疫》更來自全球不同城市的六位演員作實時演出，跨越空間界限。

一加一多於二

除了線上的國際節目外，Tisa 謂，本年亦有不少本地節目作現場演出。好像由《香港藝術節》重新製作的粵劇《挪亞方舟》，以及音樂劇場《後話西遊》與室內歌劇《兩個女子》等，皆以實體方式演出。Tisa 道，藝術節的團隊一直計畫「路綫圖」，預算可行與不可行的兩種方案。因此除了現場演出外，藝術節亦為本地演出預先拍攝影片，為一旦無法進行現場演出作準備。

現時場地仍受限制，每場只能容納原來的五成觀眾。不過，她亦對本年的節目抱持信心。「畢竟觀眾已『餓』了許久，《香港藝術節》能為觀眾搜羅與安排一套完備的表演節目，讓觀眾感受到一加一能多於二。」

她認為，線上形式也可為觀眾帶來新鮮感，「網上演出的形式與可能性是新近的發展趨勢，這是遲早需要探討的課題，不過疫情讓我們更快速探討。」



●加拿大快刀劇場的《無晴情天氣報告》，以多媒體戲劇形式進行，回應疫情下的時代。(圖：Peter Pokorny)



●《香港藝術節》委約及製作的《鼠疫》，由中國新世代劇場導演王翀創作，以線上互動形式進行。(圖：R Workshop)



●藝術節重新製作粵劇《挪亞方舟》，綜合西方故事與粵劇傳統。



●《香港藝術節》行政總監何嘉坤

線上形式確實提供了另一種說故事的可能性，與觀眾溝通的渠道也改變了，我們仍在探索與學習網上的可能性。」

Info

第四十九屆《香港藝術節》

網頁：www.hk.artsfestival.org



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、英國特許事務學會資深會員、國際扶輪 3450 區中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

「Zoom 疲勞」 會否成為都市病？

隨着疫情爆發已經超過一年，口罩隨身已是常態，是視像會議深信亦是大家不能逃避的生活方式之一。疫情前大家都經常採用「面對面」會議，但由於會議之間有可能在不同地點舉行，因此需要預留交通安排，故此每天的會議都不能

太過頻繁；可是自從視像會議因應疫情而大行其道，自此不論商務、教學、婚禮、葬儀等均採用視像會議模式，令大家近乎無間斷地參與會議，甚至同時開啟兩部電腦，去應付兩個同時進行的視像會議。

在眾多視頻會議系統中，Zoom 是最突圍而出，亦擁有最大市場佔有率，然而它的普及讓人們面對長時間的會議，在抗疫疲勞後更開始出現「Zoom 疲勞」（Zoom fatigue）。早前史丹福大學虛擬人類互動實驗室（Stanford Virtual Human Interaction Lab）創辦人貝連森教授（Jeremy Bailenson）在《科技、思想與行為》雜誌（Technology, Mind and Behavior）撰寫了一份研究報告，分析了每天花數小時在視訊軟體上，當中包括 Zoom、Google Hangouts、Skype、FaceTime，對人的心理產生哪些影響。這是第一份從心理角度分析「Zoom 疲勞」的同行審查研究報告，分析了數小時花在 Zoom 等視像平台對心理造成的影響，發現了四個原因導致「Zoom 疲勞」及提出應對方法。

第一個原因是我們與他人的距離太近。在 Zoom 會議上，每個人一直盯着每個人看，大家的臉都顯得很大，過多近距離的眼神接觸會令人緊張，被注視或聆聽的壓力會引起焦慮。解決方法是退出全螢幕模式，縮小人臉大小，使用外接鍵盤在自己和他人之間創造一個舒適的空間。第二個原因是我們討厭看着自己——



皆因在視像對話中不斷看到自己的臉，如果連續數小時盯著自己看，我們會變得很挑剔，例如發現自己鬍子沒刮乾淨、頭髮太長沒剪，這會增加自我評價而形成壓力。解決方法是在自己的臉出現在視頻框框中後，使用滑鼠右鍵按下「隱藏自己」按鈕。

至於第三個原因是我們被困在椅子上，人類是好動的生物，即使開會被逼坐在會議桌旁，也會想辦法伸展一下肢體，如今視像會議逼使人們坐下來，大大減低移動性，長時間坐在電腦桌前參與視訊會議，容易導致身體僵硬。解決方法是採使用外接照相機拉開和螢幕的距離，然後做一些你在真實會議中會做的事，例如放鬆緊繃的頸部、坐着扭動等，並在會議中定時關掉畫面，為群組創造一個短暫的休息時間。

最後一個原因是我們看不見他人的肢體語言，所以溝通較費力，視像會議難以看到對方肢體語言，因此需要做出更大的動作或手勢，將訊息傳给对方，如誇張地點頭或豎起拇指，這些動作都增加「認知負擔」。解決方法是在長時間的視訊會議中，給自己一個只有聲音的休息時間，不僅關掉螢幕，更讓自己全身從螢幕中退出，對牆壁發呆、看看窗外飛過的鳥都是不錯的選擇。

五周年

招聘進修展

5月10日(一)

11AM - 6PM

九龍旺角麥花臣場館

旺角奶路臣街38號
(港鐵旺角站E出口)

網上
預先登記

送

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5月10日親臨招聘進修展
即可換領。數量有限，換完即止！

大量「穩」工行業

即場面試
搵工快人一步

幫求職者謀求
出路，尋找新機遇

⚠ 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。

免費
入場

立即
登記



查詢熱線：3181 3322

www.jobmarket.com.hk/r/may15

部份參展機構：
(參展機構眾多未能盡錄，
排名不分先後。)

AAT
ASIA AIRFREIGHT
TERMINAL

DON DONKI

Ocean Park

Phillip Wain
HEALTH AND BEAUTY

InSkin
Aesthetic Solutions
醫 · 藥 · 美 · 學

麗 · 美 · 閣
BEAUTY GLOW

Sun Life
永明金融

三哥
TANJAI SAMKOR

爭鮮
SUSHI EXPRESS

爭鮮
SUSHI EXPRESS

定食8
TEIKOKU

MAGIC TOUCH

全力支持：**EDU 進修**
PLUS

頭條搵工
HeadlineJobs.hk

禮品贊助：**HOSENDO**

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 • 書評

行業分析之重要性



如果一家公司有出色的管理，但在停滯不前的行業中，另一家是有平平無奇的管理層，但公司活在增長中的行業，不知道讀者會如何選擇？若問筆者，會寧願買入前者。

電子商貿大行其道，很多創辦人都被捧成神級，甚麼眼光獨到、管理大師等，然而筆者認為業績亮麗不等如管理出色。在過去的二、三十年，銷售個人電腦的公司辛苦經營，利潤微薄，當中的管理人為了維持業績而不斷削減成本——又架構重組又搞溝通又下放權力等，為的是多賺百分之零點五的利潤。另一方面，有些行業只要坐在市場收租及利用資訊不對稱的優勢去買賣樓房，就能賺進大量金錢，是否做房地產的經理都有較好的管理手法及管理系統呢？答案當然不是！所以，千萬不要捧神及追星，這樣會嚴重影響判斷。

電動車大受歡迎，是否代表 Telsa 的管理出色？這是未經證實的假設吧，如果其他傳統車廠都生產電動車，例如德國福士已明言會比 Telsa 銷售更多的電動車，那麼究竟 Telsa 是否有成本優勢呢？麥可波特 (Michael Porter) 曾說公司的競爭優勢可以是：一是成本比人低，二是以獨有產品霸佔整個市場。筆者只是好奇 Telsa 是否有優勢——相信蘋果公司要比 Telsa 更有競爭優勢吧。

再說電子商貿，它是在快速地搶佔傳統零售及廣告的生意，現在其基數還是較小，即未來增長幅度可以是五至十倍以上，直到行業成長放慢至單位數字，那時候出色的管理就能在收購合併中勝出，繼而令股價再上升。任何行業都會進入低增長期，要維持利潤，



就要令對手無法侵佔市場。畢菲特的說法是：公司最好有一條護城河，所以最好的投資是在增長的行業，有出色管理層及高的護城河，這種公司的持有期應該是永遠。如果一家公司只能滿足三項中的兩項，其實已是很不錯的投資，起碼比跟風好得多，只是投資者要知道幾時退場轉馬。或者，真的找不到合適的投資，指數基金或收息公用股都是資金停泊的好地方。

如果讀者留心的話，上述的討論都是以經濟學、行業分析及管理去作結論，當中沒有財務分析，亦沒有藉市盈率看抵買與否。始終，做生意做得好才能令股價長升長有，所以與其有財務學位或高深的估價模型，倒不如博覽群書，增加思考闊度，仔細分析利潤來源及其管理手法，可能更有機會找出十倍增長股。互聯網的應用現正大量拆毀舊有做生意的模式，不論是零售、銀行、教育、辦公模式、電視、保險、運輸以至娛樂事業都在改變中，當中新冒起的公司多不勝數，是發掘好行業、好管理公司的一大機遇。

簡重盛



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。

瀕死 • 復活 • 重生



美少女研美因高燒被送進醫院，一住多天，被診斷患上腦炎，大多時候神智不清，日夜顛倒，無法辨認人事，一下子從快活蹦跳變成驚恐多疑，一會兒嚎哭，一會兒表情僵硬，說不出的異樣。

夜裏神智昏亂，有時把靜脈注射的吊水連針拔下來，血從針口流出，伴隨她的夢囈，好不嚇人，所以研美經常被護士縛住手腳。日間有時清醒過來，說說未完成的工作和擔憂，有時說自己重生復活為人，預言世事變化；有時重新回到小時候，撒嬌嬉笑，不知今夕何夕；也有時說神道鬼，怕被迫害，怕被窺探。

病危通知下了幾次，藥物起不了作用，曾試過身體抽搐癲癇，也有整天昏迷的時候。親友病急亂投醫，求神問卜，神打驅魔，沒有一點辦法。幸好兩周後，研美慢慢好了起來。每天睡十多小時，手腳乏力，胃口不好，記憶碎片化。

進院後的事情全變了樣，研美不曾覺察這是半個多月的日子，這段日子被壓縮又扭曲了。

發燒進院前，她心緒不寧，路人的目光有太多的關注，她看不懂，心裏慌亂不已，心跳手震，呼吸困難，親友的關心卻讓她更覺異樣，這是甚麼惡勢力耍她，還是邪靈附體教其他人看出來。



住院後，走進生死通道，以前種種在一瞬間重溫，人間的依戀讓她再活過來！那些先前的「被迫害、被窺探」都不見了，只是整個人都太累了，出院後十多天才回復能量滿滿，而研美亦脫胎換骨，做事做人變得積極努力了。

急性神智昏亂（Acute Delirium）是一種急性神經認知的狀態，患者大多時候不清醒，時間及空間混亂，情緒多變，可以焦慮、驚慌或抑鬱，可以有妄想及幻覺，亦可以有類似瀕死經歷，成因包括腦部病變、酒精或濫藥中毒等等。



書 名：《政治學百科》
作 者：保羅·克里等
出版社：商務印書館
售 價：港幣 198 元

談論政事 先學政治

理想的政治制度是甚麼？何謂正義？何謂公義？中西哲學、政治家對這些問題各有說法，當中不乏精采的討論。然而政治理論有時不免抽象難懂，令大眾卻步。

《政治學百科》以簡單易懂的語言，輔以圖表，深入淺出講解政治學理論的要點。書中引述名家之言，讓讀者有如置身先哲的世界，直接傾聽他們的話語，了解他們所思所想。本書以輕鬆的手法介紹政治學理論，是一本雅俗共賞的政治學入門著作，適合各年齡人士閱讀。

從細節 看歷史

今日當大家拿着筷子大快朵頤時，有沒有想過一千年前人們是拿着怎樣的食具呢？端午時吃的是同樣的粽？中秋時送贈的又是不是同樣的月餅？我們沒有時光機，幸好，今日還有歷史留下的痕迹。

《歷史上的生活細節》說飲食、說服飾、說行旅、說節令、說草木、說百戲，這些話題，不離百姓日用、飲食男女，也含着最尋常的人性與最樸素的情感。慎終追遠，審視逝去的生活圖景，欣賞仍在延續之傳統，跟着古人過慢生活。



書 名：《歷史上的生活細節》
作 者：柳文倩
出版社：天地圖書
售 價：港幣 138 元

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5月5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

INSPIRING INNOVATION EMPOWERING LEADERSHIP

Ⓑ • MBA

Master of Business Administration (Full-time / Part-time)



Developing general
managers since 1990



Offering three optional
specialisms in Aviation, Fashion,
and Innovation and Design

September 2021 admissions have commenced.

APPLY NOW

Application Deadline

30 APR 2021

Online application: www.polyu.edu.hk/admission

Enquiries: ⓘ (852) 2766 7047 / (852) 2766 4240

✉ fbmba@polyu.edu.hk

MBA (Full-time)
fb.polyu.edu.hk/mba-ft

MBA (Part-time)
fb.polyu.edu.hk/mba

