

進修生活

Lifelong Learning Magazine

全方位進修雜誌

272

OCT - NOV 2026



好有愛 搵食難
舊紫師兄「閒聊」半世紀

治癌不尷尬
生物醫學科學家曹志成博士

把握11月黃金申請期
看清加拿大升學重點須知



手機足本版
一睇即睇



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



Department of
Building Environment and Energy Engineering
建築環境及能源工程學系

Taught Postgraduate Programmes in Building Environment and Energy Engineering (September 2027 Intake)

The Department of Building Environment and Energy Engineering (BEEE) - formerly the Department of Building Services Engineering (BSE) - was officially established in 1981 and is internationally recognized as a centre of excellence in Building Sciences and Engineering, offering high quality academic programmes and undertaking significant research and consultancy projects.

Programme Features

- ✓ Professionally accredited*
- ✓ Prepare students for professional careers and leadership positions
- ✓ Provide internationally recognized qualifications
- ✓ Provide flexible study mode

**Please refer to the webpages of individual programmes for details.*

Taught Postgraduate Programmes

Master of Science in Building Services Engineering 屋宇設備工程學理學碩士學位 (Programme code: 33084)

- ✓ To obtain multidisciplinary knowledge and specialist skills in the building services engineering sector.
- ✓ To become innovative building services engineers in consultancy, contracting, building management, research and development.

Master of Science in Facility Management 設施管理理學碩士學位 (Programme code: 33085)

- ✓ To obtain knowledge and skills in the management of people, property and technology.
- ✓ To integrate facility management practice with the efficient and effective management of business resources.
- ✓ To apply innovative methods and procedures in the practice of facility management.
- ✓ To bring into focus and develop appropriate action plans for the managers and operators of facilities to deal with workplace issues in a dynamic business environment.

Master of Science in Fire and Safety Engineering 消防及安全工程學理學碩士學位 (Programme code: 33086)

- ✓ To enhance the professional knowledge and skills in fire and safety engineering.
- ✓ To develop critical, analytical and creative thinking skills to solve complex fire and safety engineering problems with practical and innovative solutions.

Master of Science in Carbon Neutral Cities and Urban Sustainability

碳中和城市及可持續性理學碩士學位 (Programme code: 33088)

- ✓ To obtain multidisciplinary knowledge and skills in the design and assessment of urban sustainability and carbon-neutral/zero-energy buildings, communities and cities.
- ✓ To broaden the technical, engineering, policy and economic related topics on carbon neutrality, especially on urban mobility, buildings and sustainability.



Applications for admission to
September 2027 Intake
are now open!
(Application Deadline
Main Round: 25 Feb 2027)



Find out more about
our programmes



BEEE Brochure



For further details of our BEEE Department, please visit: <https://www.polyu.edu.hk/beee>

時間・時間

有一句老掉牙的說話：「時間是不會等人的。」真的，一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。當我們暫時仍然無法走得快過光速時，自然無法追回失去的時間。

超前部署，永遠是對的。因此，我們常聽到「贏在起跑線」，其實沒有甚麼問題——為甚麼要在衝過終點時才去拼命？為甚麼不在起跑時已經定好了全盤大計？

比賽是殘酷的，尤其當你見到對手的背影在你面前衝線了，想發力，已太遲。

作為家長，固然不應過逼迫子女，但為他們度身訂造好升學路線，將來的路才會好走一點。就像負笈海外，真的不是「買了機票、執兩件衫」那麼簡單，所有程序都要預早計劃，所有可能性都要全盤掌握，這樣才能讓子女安心上學去，平安回家來——當然，不是空手而回吧。

請看看今期有關加拿大的升學須知，希望能夠幫家長分憂。

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：2026年10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

EDU 進修生活
PLUS.hk

版權所有，翻印必究

本書部分圖片為星島圖片庫資料圖片。

進修生活

www.eduplus.hk Lifelong Learning Magazine

Vol.272 Contents

OCT ~ NOV 2026

Feature

4-5 封面故事

把握11月黃金申請期

看清加拿大升學重點須知

People

8-10 增值百味

無電製冷一樣掂

2025年傑出領袖朱毅豪

16-17 學術達人

治癌不尷尬

生物醫學科學家曹志成博士



p.12 玩過界

Learning Life

12-14 玩過界

好有愛 搵食難

舊紮師兄「閒聊」半世紀

18-19 親子學堂

製作醒獅頭

體現非遺文化

20-21 學遊天下

打卡美景

只緣身在此中山

22-23 藝文有術

配樂家何文曦的人聲盛宴

無伴奏電影《廚師發辦》

Column

6 社創世紀

從「藍色金融」到社創實踐

24 書評

26 職場升呢

探討AI威脅人類生存的

真實與虛幻

29 個性全面睇

慎防千倍效率瞬間歸零：

企業與人才如何留一手？

《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。

把握11月黃金申請期 看清加拿大升學 重點須知



相信不少家長在10月17日及18日都參加了《JobMarket》舉辦的「加拿大教育展」，對加拿大教育及升學資訊有了初步了解。今期我們會進一步講解在11月這個黃金申請期各項部署，讓家長抓緊時間，按部就班，為子女負笈海外有周詳安排。

加拿大不論中小學教育局、私立學校，還是大專院校及大學，普遍採用「先到先得」（Rolling Admission）機制。熱門校區、頂尖私校及專業科目的學位與宿位均有限，並非在報名者中挑選最優秀的一批，而是誰先備齊文件遞交，誰便先獲處理。11月完成整理並正式遞交申請，能確保子女在第一輪審核中佔得先機；相反，若拖延至聖誕或新年後才動手，心儀學校隨時已經滿額或截止申請，屆時即使條件符合，亦只能被迫另作選擇。提早遞交，亦為往後處理學生簽證及安排住宿，預留更充裕的時間。

拆解Conditional Offer

不同教育階段，發放「有條件取錄」（Conditional Offer）的節奏並不一樣。中小學方面，部份公立教育局及私立學校，只要學期尾的成績達到指定要求，並確認完成現時年級，審核相對直接，能較早發出取錄通知。大專院校及大學則普遍較為審慎，多數要等到上學期成績表或模擬考試成績，甚至語言成績後，才會作初步評估；部份競爭激烈的院校或學科，甚至不設 Conditional Offer，必須依據學生完整的學術背景——包括最終成績、語言成績、個人陳述（Personal Statement）及面試或筆試表現，才會決定是否錄取。

收到Conditional Offer後，切忌掉以輕心！不論是較早取得Conditional Offer的中小學生，還是仍在等待專上院校消息的高中生，收到通知書後，都應與子女逐字核對條件內容，例如公開試或校內成績的指定分數、語言門檻，以及補交文件的最後限期，切忌

因收到通知書而鬆懈——若下學期成績大幅下滑，或未達語言要求，校方仍有權撤銷取錄資格。與此同時，家庭可以開始準備簽證所需的資金證明，並提前了解目標學校的住宿安排及其開放申請日期，待確認正式取錄後，便能迅速跟進，不致臨急抱佛腳。

好的開始是成功的一半。海外升學是一場講求節奏與策略的長跑，了解不同院校的審核時間表，不盲目焦慮，也不掉以輕心，並在11月這個黃金窗口按部就班完成遞交與補齊文件，就是為子女明年的簽證與住宿，爭取最大的主動權，也為整個升學計劃打下穩健的第一步。

如何制定3個月

IELTS衝刺與學術英語提升計劃？

拿到Conditional Offer後，不少學生最大的壓力來源，並非學術成績，而是「英文未達標」——大部份專上院校要求IELTS達6.0至6.5分，部份競爭激烈的專業甚至要求7.0分或以上。對習慣應付DSE的學生而言，這道門檻未必如想像中容易跨過，因為兩者考核的方向，本質上並不相同。距離開學尚有大半年，正是重新規劃英語能力的大好機會。



香港學生的常見盲點是：DSE着重範文默寫與既定答題框架，學生對「快而準」的應試技巧十分熟悉，但IELTS考核的是真實的英語運用能力，兩者思維並不相同，單靠背誦範文，並不能應付這場考試。口語部份，不少學生詞彙量其實足夠，卻因缺乏日常對答練習，一遇上即時提問便反應遲緩，回答時斷斷續續，流暢度及自然度均不足；寫作部份，DSE式的段落鋪排未必符合評分要求，論點鋪陳、邏輯連貫及論證深度，往往才是失分關鍵所在，而非單純的文法錯誤；聆聽及閱讀部份，學生亦需適應學術及長篇文章的資訊密度，這與日常會考練習的短篇材料有明顯落差。

第一個月

重點在於熟悉題型與建立學術詞彙庫，打好基礎而非急於操練。學生應先了解IELTS聽、講、讀、寫四個部份的題型分布及評分準則，弄清楚自己的強弱項所在，同時開始系統性累積學術詞彙，透過閱讀學術文章及新聞評論，掌握常見主題（如教育、環境、科技、社會議題）的高頻詞彙及表達方式，並學習以同義詞替換，避免用詞重複。

第二個月

進入精準操練階段，質比量更重要。與其盲目刷题，不如針對個人弱項，逐題分析錯誤原因，找出重複犯錯的模式；特別是寫作部份，應安排定期批改，逐步修正論證結構、段落連貫性及用詞準確度，而非只追求字數；口語則應開始定期進行模擬對答，由熟悉的話題延伸至陌生議題，訓練即時反應及邏輯組織能力。

第三個月

以擬真計時模考及口語實戰為主，讓學生在最貼近真實考試的環境下，適應時間壓力及緊張情緒，同時針對個人仍然薄弱的部份，作最後衝刺，並持續進行一對一口語對答練習，模擬考官提問的節奏及追問方式，鞏固臨場表現，建立信心。

住宿安排

如何擇優而棲？

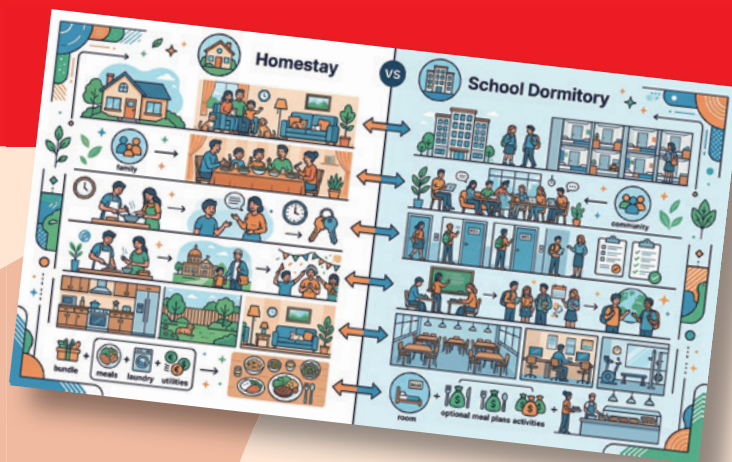
在計劃海外升學時，算清楚學費之後，家長下一步最關心的，往往是「住」與「食」的實際安排。這部份開支雖然不及學費龐大，卻牽涉不少容易被忽略的隱形成本，例如醫療保險、零用錢及日常雜費，亦直接影響孩子能否順利適應海外生活。除了和親友同住外，寄宿家庭（Homestay）與學校宿舍（Residence / Dormitory）是最主流的兩種選擇，各有優劣，值得家長仔細比較，而非單看價格高低便草率決定。

學校宿舍：提供更豐富的校園生活，孩子與同儕朝夕相處，課外活動及社交機會較多，設施亦普遍較為完善，安全管理亦相對嚴謹。然而，宿舍名額往往較為搶手，尤其是熱門院校的大學一年級宿位，需要及早申請，費用亦一般高於寄宿家庭，且生活上需要學生具備更强的自理及時間管理能力，適合性格較獨立、渴望融入同齡群體的學生。

除了住宿費本身，家長亦應預留幾項容易被忽略的開支。機票方面，來回航班連稅項雜費，一般每程需港幣數千至一萬多元不等，視乎季節及航線；醫療保險方面，中小學生的保費一般已包含在學費內或與學費一併收取，家長毋須另作預算；專上院校則普遍由校方代為安排，多數在學生抵埗或正式入學後，才一次性繳交年度保費，金額通常不會反映在學校對外公布的學費數字中，家長宜

寄宿家庭VS學校宿舍

寄宿家庭：最大優勢在於費用相對經濟，一般每月連膳食開支較學校宿舍為低，已包含三餐及基本生活照顧，孩子亦能透過與寄宿家庭成員的日常相處，較快接觸當地文化及生活習慣，對年紀較小或初次離家的學生而言，能提供一定程度的情感支援。不過，這種安排亦要求學生具備基本的溝通意願，願意主動與寄宿家庭成員互動，並且能夠適應與香港不同的飲食習慣及生活作息，若性格較被動或對環境轉變較敏感，適應期可能相對較長。



提早了解清楚，以免出現預算落差；至於零用錢及雜項開支（包括交通、電話費、社交活動等），則屬按月的日常開銷，家長宜按月預留一定金額。

選擇住宿，不單是比拼價格。更重要的，是衡量孩子的性格——是需要家常式的照顧與陪伴，還是更適合獨立自主的同儕生活。



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

Email: tedkwan@gmail.com



筆者最近有幸獲邀到廈門出席由聯合國貿易和發展會議（UNCTAD）與廈門市人民政府共同主辦的「未來投資大會2026」（Future Investment Conference 2026）。大會以「投資可持續未來」為主題，匯聚全球政府領袖、主權投資機構、國際創新投資及科技企業代表，共同探討如何透過長期資本與創新，推動更具包容性與韌性的全球經濟發展。當中的諸多前瞻洞見，極具啟發性，很想藉這個平台與廣大讀者分享。

由豐盛社企學會董事會主席林家強博士主持的分論壇，聚焦於海洋經濟的未來投資機遇。林博士指出，海洋經濟要蓬勃發展，必須聯動政策、資本、企業、科研與社區多方力量，共同開拓投資新方向。其中，「藍碳」因具備固碳量大、效率高及儲存時間長等優勢，在國際上日益受重視。在2016年獲得諾貝爾和平獎的格萊珉銀行（Grameen Bank），其董事會主席 Abdul Hannan Chowdhury 教授提出了重要的觀點。格萊珉銀行當年正是憑藉開創微型貸款（Microfinance）、成功協助數以百計貧困人口脫貧而榮獲諾貝爾和平獎。Chowdhury 教授指出，在關注大型海洋項目的同時，必須建立「藍色普惠金融體系」。他倡議透過如藍色普惠小額信貸等產品，服務微型企業家、漁民、婦女及青年群體，以「耐心資本」與「混合融資」模式，兼顧商業價值、生態效益與社區發展。

從「藍色金融」到社創實踐

孟加拉的啟示

筆者過去曾親身到訪孟加拉，並體驗當地的生態旅遊。而在 Chowdhury 教授所在的孟加拉，擁有全球最大的連續紅樹林——松達班（Sundarbans）。這片紅樹林不單是具備高固碳價值的「藍碳」資源，更是孟加拉抵禦海平面上升的天然防波堤，有效減少「氣候難民」，亦為沿岸基層轉型帶來龐大的潛在機遇。親身走訪後更能體會，Chowdhury 教授的倡議正是將「藍碳」由單純的綠色金融工具轉化為「造血賦能」的引擎。例如，透過微型貸款資助沿岸女性成立微型企業，讓她們在護林過程中獲取穩定收入；同時協助青年轉型為生態導遊，或利用無人機等科技進行碳匯數據採集，以增加高增值就業機會來實現扶貧。

香港的啟示

這個倡議對香港有何啟示？「香港五年規劃」提出要透過市場化方式吸引各類金融資源（例如耐心資本投資）投入前沿領域，並通過「產、學、研」協同發展，支持具戰略價值與高質量的新興產業（如海洋經濟等），從而壯大新興產業並提前布局未來產業。相信這些新興產業的發展，能為香港更好培育本地人才；而透過「綠色轉型 + 人才培育」，是否能進一步融入「造血賦能」的面向，賦予市民自我發展的能力，實現經濟效益、生態保育與基層賦能的三贏局面。

（本文由豐盛社企學會項目策劃經理鄭健成撰寫）

Bachelor of
Social Sciences (Honours)
in Business Psychology商業心理學(榮譽)
社會科學學士課程

BSSBP

The pioneer in the region to integrate
psychology and business in operation

全港首個結合商業及心理學的學士課程

PSYCHOLOGY
THEORIES AND SKILLS
FOR BUSINESS

商業心理學理論和技巧

With the complexities of modern working life in Hong Kong, companies have to meet an ever-increasing demand for coherence within their organisation and strong relationships between staff, management and customers. These demands create a definite need for human resource policies and marketing strategies. Psychological theories and practices are fundamental to improve workplace practices and interaction with customers. Psychology knowledge also helps managers at all levels of organisations select, support, motivate and train employees. It also helps businesses design desirable products and build better relationships with customers.

鑑於現今香港工作環境的複雜性，企業為了制定更有效的人力資源政策和市場策略，對瞭解機構自身、管理層、員工以及顧客之間關係的需求日益增加，而心理學理論和實踐則可以改善工作方法和與客戶間的互動關係。心理學知識亦可以幫助各級別的管理人員去選拔、支持、激勵和培訓員工，幫助企業設計產品並與客戶建立良好的關係。

WHY CHOOSING
BSSBP?

Equip students with broad knowledge and understanding of psychological principles.
為學生提供廣博的知識和對心理學原理的理解。



Nurture students to become critical thinkers and problem solvers who can tackle organizational issues through the use of psychological principles.
培養學生批判性思維和增強解決問題的能力，運用心理學原理以解決組織問題。



Sharpen students' awareness of the diversity and key challenges in modern work and business contexts.
加強學生認識現今工作和商業環境下的多樣性及挑戰。



Promote students' ability to conduct independent scientific research to examine issues that occur in business and organizational environments.
促進學生進行獨立科學研究的能力，以了解業務和組織相關問題。

Application 申請詳情

- ▶ First Year Admission (Self-financed programme)
一年級收生 (自資課程)
- ▶ Senior Year Admission (UGC-funded programme)
高年級收生 (教資會資助課程)
- ▶ Online application for BSocSc (Hons) in Business Psychology is now available - 商業心理學學士課程現正招生，請於嶺南大學網上報名系統申請：
<https://apply.ln.edu.hk/>
- ▶ All shortlisted applicants will be interviewed and considered on a case-by-case basis.
經初步篩選的申請者將獲安排面試並作個別考慮
- ▶ Application fee 報名費用：HKD 200 (non-refundable 不設退還)



Annual Tuition Fee 每年學費

- First Year Admission (Self-financed programme)
一年級收生 (自資課程)：
- HKD 175,000
- Senior Year Admission (UGC-funded programme)
高年級收生 (教資會資助課程)：
- HKD 49,500 (Local 本地生) *
 - HKD 205,000 (Non-Local 非本地生) *

* For the definitions of local and non-local students, please refer to following website
有關本地生和非本地生的定義，請參考以下網址：
<https://www.ln.edu.hk/admissions/ug/page/detail/271>

* According to the UGC, the adjusted tuition fee levels for local students enrolled in full-time UGC-funded programmes will be HK\$47,000 in the 2026/27 AY, and HK\$49,500 in the 2027/28 AY.
根據大學教育資助委員會的規定，本地全日制學生就讀由大學教育資助委員會資助的課程經調整後的學費水平分別為47,000港元 (2026/27學年) 及49,500港元 (2027/28學年)。



Enquiries 查詢

Tel 電話 : (852) 2616 7817
(852) 2616 7818
Fax 傳真 : (852) 2616 5997
Email 電郵 : bps@ln.edu.hk

Please refer to our website for most updated information
請瀏覽網頁以獲得最新資訊

<https://www.ln.edu.hk/psy/bpsy/>



Application Deadline 招生截止日期

Early Round 早輪 : 30-11-2026
Main Round 主輪 : 28-2-2027
Gaokao 高考 : 10-6-2027
Final Round 晚輪 : 30-6-2027 (for Non-Local student 非本地生)
31-7-2027 (for Local student 本地生)

Mailing Address 郵寄地址

Bachelor of Social Sciences (Honours)
in Business Psychology Programme
Department of Psychology
Room WYL221, Dorothy Y. L. Wong Building
Lingnan University, Tuen Mun, N.T. Hong Kong SAR

香港新界屯門青山公路8號
嶺南大學黃玉蘭樓WYL221室
心理學系 - 商業心理學(榮譽)社會科學學士課程



天氣暖化問題席捲全球，創科企業創始人及行政總裁朱毅豪因童年經歷，令他對降溫節能這課題特別有興趣。在香港城市大學就讀博士時，他從撒哈拉沙漠一種螞蟻身上得到靈感，成功研發出能應用於多種物料中的無電製冷技術。畢業後他與恩師等人一起創業，並在一次中東之旅，他在無預告下被接送到中東酋長的皇宮，參與油漆降溫比拼考驗，結果技勝一籌而打入中東市場。他直言：「創業路上，好多機會是意想不到的。」

▼童年面對酷熱天氣，令朱毅豪對氣候暖化及環保節能的關注，推動他研發出無電製冷技術。

無電製冷 一樣掂

2025年傑出領袖朱毅豪

朱毅豪成功從研究室走進商業領域，並獲得2025年傑出領袖選舉的青年企業家獎。在事業起飛之際，他不忘研發初心，特別關注基層及長者生活環境，將科研成果與劏房及基層家庭分享，協助他們的蝸居降溫及省電。

朱毅豪對氣候暖化及環保節能的關注，推動他研發出無電製冷技術，繼而廣泛應用於建築物油漆、玻璃以至衣服等範疇，達致降溫節能。這股熱情正是來自他童年的經歷。他說：「我在廣州長大，小時候住在舊樓頂層沒有冷氣，夏天非常酷熱，落雨天則漏水。那時候很單純地希望日後可透過知識改善生活環境，並開始對環境變化產生興趣，大學時便選擇入讀華南理工大學给排水工程專業。」

大學畢業後，他渴望透過科學對環境及社會作出更大貢獻，故決定繼續升學，報考了歐、美及香港的多間大學均獲取錄。考慮到香港的大學排名在國際上名列前茅，加上他心儀建築熱環境這學科，當時香港科技大學正正有他景仰的曹

之胤教授任教，所以揀選到香港進修。

「內地大學主要用中文及普通話教學，香港則擁有國際化學習環境。在華南理工大學畢業的學生中，約三分之一會到外國或香港升學，與我同期並選擇到歐、美及澳洲等地升學同學，畢業後較難在外國找合適的工作，因歐、美等地的產業鏈未必在科研實驗室附近。

反之，在香港研發出成果後，大灣區有完善產業鏈將其產品化，並有龐大的內地市場。」朱毅豪在香港有辦公室，廠房則在南沙，而他住在西九高鐵站附近，每周坐高鐵往返大灣區及生產基地十分方便。



沙漠螞蟻獲靈感

在科大修讀碩士後，他跟隨曹教授轉至香港城市大學能源及環境學院攻讀博士，專注研究熱傳遞、能量轉換及工程材料。剛轉到城大展開博士研究時，他遇

上了學術上的瓶頸。一般而言，博士生需要每年發表學術論文，但由於首年在研發上陷入膠着狀態，全年未有論文產出，進度比其他同學慢，令他不禁着急。

幸而香港教育方式自由度高，曹教授鼓勵他嘗試不同方向，更重視學生的批判性思考。不久他便了解到自己對實地研究的方式較感興趣，從這研發方式出發，結果第二年一口氣發表了兩篇論文追回進度，繼

▼朱毅豪直言，做科研與創業是截然不同的領域，不要怕進入陌生的領域學習新知識，須抱開放心態與各行業人士合作。



續深耕傳熱學及輻射製冷等領域。

科研的轉捩點來自一次遠赴埃及的學術會議，讓他得悉撒哈拉沙漠有一種螞蟻，為了減低被敵人攻擊的風險，與一般沙漠動物夜行習慣不同，通常會在白天酷熱下出外覓食，因而演化出身體降溫能力。

回港後他致力研究這項功能，花了約一年時間研發出無電製冷技術，可置於不同物料達致降溫節能，於全球暖化問題中派上用場。他博士畢業那年，這種能降溫節能的粉末終於研發成功，第一代產品用於塗料，為建築物降溫，首個一試身手的項目，是東涌一座政府建築物的頂層，塗上其研發的油漆後，成功為天台表面降溫三十多度。

▼杜拜著名建築Dubai Mall成為朱毅豪在當地的首個降溫項目。



▼朱毅豪（左）獲邀到中東阿聯酋參加一個地產科技的初創比賽，奪得冠軍並順利打入中東市場。



◀朱毅豪經常到全球各地講解降溫節能課題，分享如何應對全球暖化問題。

皇宮內接受挑戰

初展身手令他學習到將產品用在建築物原來需要配合很多規則，將產品微調後便與曹教授等共同成立初創企業，正式由科研領域踏入商業世界。說到創業初期遇到的困難，朱毅豪說：「當科研成果從實驗室進入量產時，源材料及技術上需要作出較大調整，以配合實際生產需要。起初找廣州多間工廠代工，但發現品質不穩定。後來我與投資者講

解有需要自建廠房，長遠解決產品質量穩定問題，最後於南沙開設了自己的工廠。」

像很多科研初創一樣，朱毅豪領導公司參加各式各樣的比賽及創業計劃獲取經驗及資金。透過城大的「HK Tech 300」創業計劃，公司完成種子輪融資並加入香港科技園孵化計劃。他參與的第一個商業項目來自一間本地大型發展商，透過為機房塗上降溫油漆，成功節省四成用電量，客戶半年便回本，之後便取得信心，繼續為該發展商旗下中、港兩地的商場進行降溫工程。





香港業務展開後，他事業的轉捩點出現在香港貿發局在香港舉辦的創業日，於活動中覓得第一個來自菲律賓的海外客戶。自此掀起他發展海外業務的新篇章，包括獲中東阿聯酋邀請，到當地參加一個地產科技的初創比賽。

「我從未去過中東，出發日當日正是大年初一，那年新冠疫情剛結束，香港直航杜拜航班仍未復航，要取道廣州起飛。由於正值農曆新年，希望與家人一齊度過，故那次母親和我同行，團隊中包括市場部同事及投資者的代表，一行六人。」

那次比賽朱毅豪的團隊奪得冠軍，並獲得杜拜著名建築Dubai Mall的降溫個案合約。由於得獎消息獲中東傳媒報道，令他仍在當地時，已收到來自阿布扎比某企業的電郵，指可安排專車送他們由杜拜到該國。

▼朱毅豪（右）在恩師曹之胤（左）教授的指導下，就讀博士期間研發出無電製冷技術，可置於多種物料降溫節能。



他深信創業初期任何機會都要把握，故應邀前往。誰知專車竟把他們送到酋長的皇宮，並請他們在一個沙灘上，用降溫油漆與企業從歐洲進口的頂級油漆比較降溫功能。結果他的產品勝人一籌，並贏得阿布扎比酋長皇宮集團的訂單，及後該集團更成為其公司在阿聯酋的分銷商。數年後的今日，中東已是其中一個重要市場，他直言：「創業路上，好多機會是意想不到的。」

研發者不要怕創業

成功將環保降溫研發成果轉化到商業應用層面，朱毅豪感到做科研與創業是截然不同的領域。在大學做科研較獨立，研究及寫論文為主要工作，在研發上有突破或寫出好論文具成就感。

創業則要與很多人合作，有機會與業界專家交流，開立公司後更要涉足法規、會計等範疇，與很多不同界別的人合作。他寄語希望創業的研發者，「不要怕進入陌生的領域，商業世界需要學習很多新知識，須抱開放心態與各行業人士合作。創業路上，尤其發展海外市場時，思維要全球適用，但不失本土應用意識。好像中東市場，其文化及氣候上有獨特性，產品要靈活調整，更要聆聽當地市場的聲音。」

為劏房戶降溫省電

由於童年經歷過酷熱的生活環境，朱毅豪對改善基層居住環境特別關注。某年夏天他看到一則新聞，內容是深水埗某頂樓劏房戶住了一對母女，小女兒因在家天氣太悶熱而患上情緒病。

他續說：「當我看到報道後即聯絡這個家庭，上門為她們在屋頂塗上降溫油漆，同時送上其他降溫物資。後來跟進情況時，得悉能為該百餘平方呎劏房每月省下百多元電費。我問媽媽省下的錢怎樣運用？她說用來買書給女兒學習。」

之後，陸續有不同志願團體與他聯絡，以不同形式協助基層及長者改善炎熱的生活環境，除了為家居塗上降溫油外，亦有為他們安裝用降溫物料製造的玻璃，以及降溫衣服，以行動回應他研發降溫節能科技的初心。

▼朱毅豪對改善基層居住環境特別關注，不時為基層住戶油漆降溫兼省電。



探索全球教育，打造不一樣的精彩未來

專辦熱門國家及地區入學申請

英國 | 美國 | 澳洲 | 紐西蘭 | 加拿大 | 中國內地 | 香港
台灣 | 日本 | 韓國 | 星加坡 | 馬來西亞 | 泰國



一站式專業諮詢

個性化規劃，精準選校選科



英語及學術特訓

專業導師執教，突破語言及學術門檻



簽證及移民服務

文件合規審查，專業技術引領



多種課程選擇

長/短期課程，夏/冬令營，網上課程



edubridge-overseas.com



最新資訊



(852) 4642-4941



[edubridge_overseas](https://www.edubridge-overseas.com)



info@edubridge-overseas.com



早前中秋，燈籠點綴街道，惟市面上手作燈籠漸少，傳統紮作手藝更面臨傳承難題。擁逾五十年紮作經驗的民間藝術家吳江乾，回望自己從街市攤販轉身、憑自學成為藝術家的經歷，直言紮作藝術家絕大多數無法營生，只能靠興趣和熱愛傳承手藝，提及有登門學藝者實屬「文化老鼠」，期望以手藝為名博取資助，他促請政府提高非遺評選及門檻、改善創意市集的篩選機制。談及紮作傳承，他透露自己除在港「因材施教」培養學藝者外，亦嘗試帶本土紮作文化北上內地，以「百家齊」共同出資的形式完成大型紮作。

►吳江乾認為紮作誕生之初，源於「百家齊」的民間節慶活動，共同紮作能凝聚社區感情。



好有愛 搵食難 舊紮師兄「閒聊」半世紀

▼本地紮作藝術家吳江乾，善用竹、禾草、泥土和鋼線為材料紮成各類作品。

根據康文署非物質文化遺產資料庫，紮作歷史悠久，以竹、鐵線、紗紙及布料等物料紮出立體結構，再經上色組裝製成各樣紮作品，用於宗教祭祀和民間裝飾。吳江乾從事紮作藝術逾五十載，亦曾參與中秋火龍紮作，他善用竹、禾草、泥土和鋼線為材料紮成各類作品，除傳統燈籠等裝飾品外，也會隨性發揮製作多元藝術裝置和大型藝術品。他的紮作曾到日本越後妻有大地藝術祭展出，其竹藝作品也曾於Clockenflap音樂節、城市/建築雙城雙年展等大型活動中展出。



手藝人缺售賣及展示平台



吳江乾也曾因應不同社區持份者邀請，製作大型立體地標紮作，包括因應觀鳥會邀請以稻草製作大型禾花雀，在西九文化區自由野活動內展出，以及應建造業議會邀請製作大型竹結他在戶外藝術展展覽。他也受到中大等本地大專院校邀請，向大學生傳授基本的竹紮技巧；他成立的吳江乾竹藝工作室亦在內地惠州獲居委會認可，在當地協助組織金龍紮作活動，並舉辦了元宵舞龍大會。

然而，縱使竹紮技藝獲多方認可，吳江乾也不諱言，紮作在港有價無市。他解釋指，由於手作產品製作周期更長、人工更貴，加上天然材料成本攀升，價格一定遠高於一般商品，手工藝人所製作的燈籠每盞動輒二百元，雖獨一無二但鮮有人問津，絕大多數手藝人無法憑此營生。他以自己為例，指過去一直在薄扶林的街市經營生意為生，賣豬、雞和魚，人生中有近三十載都在賣魚；直到2010年前後，在紮作火龍被社會所知後，才開始有學校請他開工

作坊教手工，「興趣哪能『搵到食』，是近幾年才可當份兼職」。

吳江乾續指，手作不似工業流水線產品有圖紙參考，更多仰仗製作者的想像力和經驗，且多使用各類天然材料製成，現今已很罕見。他舉例中秋時手藝人會使用竹、玻璃紙、雪梨紙和立光紙等傳統材料製作燈籠，甚至將柚皮開孔挑刺製成柚皮燈籠。

面對生存難局，吳江乾認為癥結在於缺乏售賣和展示平台，建議政府設立更多平台讓各類藝術家擁有展示和發揮空間，提供較低的租金，降低手作燈籠的價格，並吸引有興趣的

買家，為傳統手藝藝術家提供較穩定的收入模式。對於現有的各類創意市集，他認可這一方向，惟認為政府應優化入場門檻。

促評定門檻加入時間要求

吳江乾對手藝傳承有一番隱憂，他直言希望手藝獲得傳承，惟有心傳承者往往沒時間學習，而有時間學習的人往往別有用心。他擔憂政府現行非遺機制或會形成資源錯配，提及部分藝術家找他學藝，只學兩堂便打算自行授課，或把技法與自己過去的专业融合，藉此申請非遺或藝術資助。

他稱這類人攜目的而來，並非純粹，批評他們是「文化老鼠」，直言更喜歡教七至八歲小朋友，憶述有三胞胎來學藝，紮作金魚等作品，他笑稱小朋友對手藝的感情最純粹，現時只希望「創新不忘本，傳承不變質」。他促請政府提高評定非遺及其傳承人的門檻，加入硬性時間要求，如非遺需最少存續六十年或以上等。

至於紮作如何「不忘本」，吳江乾強調，紮作誕生於「百家齊」的民間自籌自組節慶活動，「是大家籌資，一人出一些，而不是一個有錢人出完」，共同紮作一件作品的過程能凝聚鄉里街坊感情，而現代社會人與人缺乏溝通合作，共同紮作火龍、燈籠能讓參與者重新體驗過去的氛圍。

▲吳江乾最喜歡用竹紮作，形容其承載傳統文化中剛正不阿、不屈不撓等優良品格。

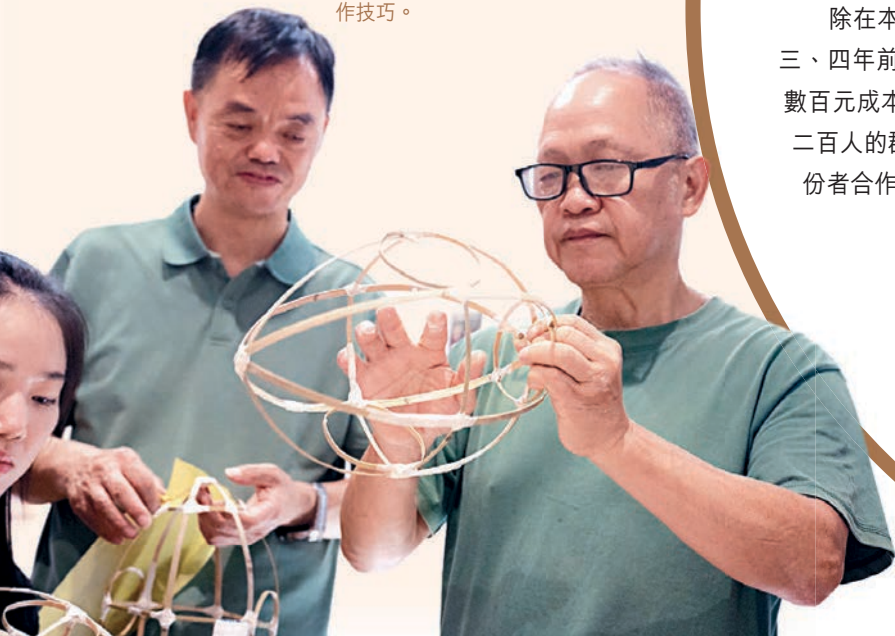
▼吳江乾亦在內地傳播紮作文化，圖為他在惠州某社區的共同紮作活動。





他認為，手藝除是技術的載體，亦承載對「即食文化」的反思，冀用紮作工作坊重拾流失的人情味。他憶述，童年時薄扶林村街坊鄰里關係緊密，逢年過節街坊會一同拜神，分享燒肉和雞，他和玩伴會一起上山「射雀仔」，街坊上班時會將孩子交給空閒的鄰里照顧，歎今非昔比，「現在鄰里好像陌生人」。

▼吳江乾教授珠海學院文化遺產碩士課程的學生傳統燈籠紮作技巧。



內地組建工作室推廣手藝

對於未來的傳承紮作的規劃，吳江乾表示，學習紮作最重要的是培養興趣，會在各類教學中「因材施教」喚醒參與者對紮作的興趣。他自謙只是「兜跔藝術家」，笑言「得閒」和「無聊」是自己的兩位大師傅，童年時他在街邊觀摩街坊哥哥紮作，從未正式拜師；經營魚檔時更在店舖對面設一竹棚和工作枱，沒生意時抽空到竹棚下創作，自己正是靠不斷嘗試才習得嫻熟手藝，「（手藝）都要『撞板』，要『瀨嘢』才練到出來」。

除在本地經營工作室，吳江乾也在內地推廣紮作手藝，他自言三、四年前隨妻子北上養老，與幾位退休港人組建工作室，只想以數百元成本作娛樂，在內地傳播香港的傳統文化，現時也發展出逾二百人的群組，群內成員每人捐助數十、數百元，與當地酒店等持份者合作，每逢節慶會紮作一條金龍，祭拜媽祖並「舞金龍」。

▼吳江乾曾與各類社區組織合作，製作大型竹紮藝術裝置。



積極籌辦「唯作」竹紮巨鯨保育博物館

吳江乾表示，近年作品融合保育、環保和手藝傳承理念，擬在未來幾年組織各持份者重啟早前擱置項目，聯合紮製一個一比一大小、約二十五米長的竹紮鯨魚，並在其內部設立展示區，傳播保育知識。

他指出，該項目早年曾擬在理大落地，與該校的機械專家合作完成了3D模型，但適逢疫情和社會動蕩，未能成事，目前擬在未來幾年重啟項目；屆時將聯絡結構工程師、環保團體和不同藝術家合作，竹紮的博物館內部將設有不同主題展館，提供保育資訊。

►吳江乾為傳統燈籠紮作做準備。



被問及項目資金的籌集和使用，他指項目仍有一些無法避免的開銷，舉例包括參與者的飯盒、飲用水等，以及結構工程師的費用和認證，但強調所有收入在扣除成本後會全數捐予保育基金，笑稱是自己的「唯（遺）作」，「唯一的作品、遺憾的作品」，透露已在逐步聯絡不同持份者，並呼籲有興趣者與他聯絡。

他說，即使知道項目無法賺錢，仍會自掏腰包繼續做，「只有天時地利人和下完成的首件作品才是藝術，第二件就是複製品，第三件起就是商品，藝術就是件件不同的！」



Informatics
Thames
College

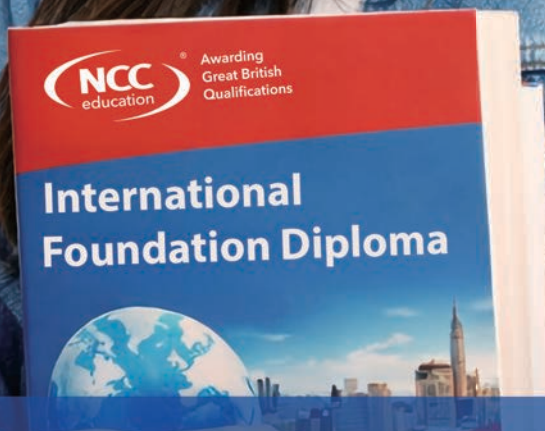


Awarding
Great British
Qualifications

Level 3 International Foundation Diploma

for Higher Education Studies
(L3IFDHES)

自主學習
銜接全球超過
100所頂尖大學



(852) 3556 6000 (852) 6647 3987

informatics.edu.hk informaticsthames.com

立即掃描
了解詳情





香港的醫療水平與科研成就向來備受國際認可，近年更積極邁向「國際醫療創新樞紐」的目標，與全球頂尖學府並肩發展。在這場生命科學的競賽中，曹志成博士（Dr. William Cho）是眾多幕後推手之一。從早期鼻咽癌血清研究，到現今運用人工智能（AI）分析多組醫學數據，曹博士已在國際期刊發表超過七百篇論文，主編三十六部學術專著。因為解密癌症，他已成為全球排名百分之二的頂尖科學家。曹博士的研究成果在國際同儕中獲得廣泛引用。2023及24年連續獲得科睿唯安（Clarivate）評為「全球高被引學者」。此項每年全球不足七千人獲得的殊榮，重點在於研究的「影響力」而非「數量」。

治癌不尷尬

生物醫學科學家曹志成博士

曹志成博士被國際學界視為「學術高地」的領軍人物。他曾克服重重困難，從美國引進SELDI-TOF質譜技術，成功在鼻咽癌患者血液中篩選出關鍵生物標誌物血清澱粉樣蛋白A（SAA），證實其與癌症復發及化療反應密切相關。儘管相關論文已被引用數百次，曹博士仍強調：「醫療科研的最終目標不是發表論文，而是提升人類生命質量。科研就像一場永不終止的馬拉松，沿途風景獨好，我捨不得停下來。」

在香港的公立醫院體系中，曹志成扮演著獨特角色。作為伊利沙伯醫院臨床腫瘤科的科學主任（醫學），他形容自己是臨床研究的「火車頭」，日常工作是在跨學科技術平台上，尋找潛藏於血液與組織深處、能提前預警疾病的生物標誌物（Biomarker）。「我的目標是實現更早期的癌症檢測、更精準的治療預測，以及更可靠的復發監測。」他與臨床醫生密切合作，將臨床難題轉化為科學研究，運用分子生物學、蛋白質組

▼ 曹志成強調，醫療科研的最終目標不是發表論文，而是提升人類生命質量。

▼ 曹志成於1982至83年於何文田官立中學擔任預科班長。



學、基因組學等尖端技術尋找答案。

回顧入行之路，曹志成坦言並非一帆風順。他在何文田官立中學就讀時，已嚮往醫學研究，最終選擇於香港中文大學修讀生物化學。「大學主修生物化學時，我曾徘徊於醫學與製藥之間。在一次實驗室的專題研究中，第一次體會到那種無法替代的創造感：提出一個問題，親手設計實驗、找到證據、得出結論，那種從無到有的經歷，深深感動我。」

無懼九一一赴美研究

九十年代初，生物化學仍屬「年輕」領域，曹志成卻發現其巨大潛力。1991年，他加入威爾斯親王醫院，師從香港鼻咽癌權威黃潘慧仙教授，從此與鼻咽癌研究結緣。2001年，全美籠罩著「九一一恐怖襲擊」的陰霾，許多人取消赴美行程，他卻堅持前往研究蛋白質組學。「我深知這項新技術對病人的重要性，從美國引進SELDI-TOF質譜技術，成功從鼻咽癌病人血清中篩選出SAA。我們發現，SAA在鼻咽癌復發患者血清中顯著升高，而其變化與化療反應密切相關。」

▼ 曹志成於過去三十年間一直進行不同實驗。



▼曹志成於2014年獲醫院管理局頒獎。



隨着研究成果積累，曹志成的國際學術地位不斷提升。自2017年起，他連續多年入選美國史丹福大學評選的「全球前2%頂尖科學家」，近年更獲評為「全球高被引學者」。面對如此亮麗的成績，他顯得格外清醒，「對醫院體系內的科研人員而言，這是難得的肯定。傳統上，香港頂尖科學家多集中於幾所主流大學，而我們在公立醫院做研究，資源相對有限，卻能與大學教授並列榜單，說明醫院同樣可以產出世界級的研究。這不單是個人榮譽，亦為醫院管理局與伊利沙伯醫院增添學術光環。」

▼2018年曹志成與伊利沙伯醫院研究團隊合影。



無限的使命

儘管長年與實驗和數據為伍，他的生活卻不枯燥。熱愛馬拉松長跑的他，認為這與科研有異曲同工之妙。即使工作繁忙，他仍堅持參加馬拉松全馬賽事，「長跑與科研極其相似，都需要有耐力、節奏，以及忍受孤獨與艱巨的能力。跑步讓我放下質譜儀和電腦，專注於呼吸和步伐，反而許多科研難題，會在不知不覺中找到答案。」

「好奇心、使命感、樂趣」是驅使曹志成持續投入科研的三大動力。「首先，使命感來自病人。我曾遇過一位年輕的肺癌患者，他擔心治療很快就會失效。這讓我深刻意識到，我們在實驗室裏尋找的每個耐藥標誌物、每個新靶點，都可能為這樣的病人爭取多幾個月的寶貴時間，甚至改變整個家庭的命運。醫療科研的最終目標，不是發表醫學論文，而是提升人類生命質量。科研就像一場永不終止的馬拉松，

▼曹志成於今年奪得「全港行業優秀之星」。



▼曹志成近年都有參與香港渣打馬拉松全馬賽事。



投入科研近乎痴迷

曹志成既是生物醫學科學家，其實亦是註冊中醫師，他曾主編多部關於循證中醫藥抗癌的著作。他認為中醫藥並非只能擔任輔助角色，而是可以用現代科學語言加以解讀。

「中醫藥給我一個整體觀的思維，現代西方醫學傾向尋找靶點和精準的治療方案，但中醫強調陰陽平衡、臟腑協調、天人相應。推動中醫藥不是喊口號，而是要用連最挑剔的審稿人也無法否認的數據說話。」他曾研究黃芪（北芪）的生物作用，發現黃芪除具備抗癌效用外，還在老鼠實驗中發現其具備「回春」潛力，能改善老年老鼠的免疫系統活性。他亦曾利用蛋白質組學（Proteomics），研究人參皂苷的抗糖尿病機制，在老鼠實驗中觀察到人參具備抗炎潛力，能改善糖尿病老鼠的病情。

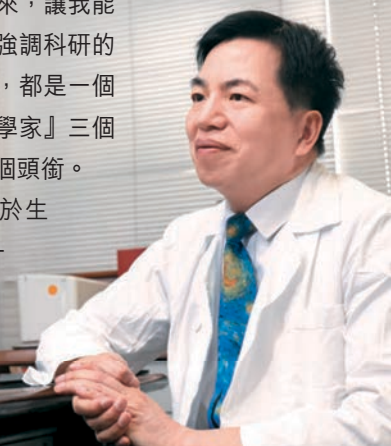
要在二十多年間發表七百多篇論文並編撰三十六部著作，曹志成笑言並無秘訣，惟有對科研近乎痴迷的投入，「如果要用一句話概括，那便是『一周七日，無有停歇』，我早已數不清經歷了多少個挑燈夜戰、直至天明的徹夜工作。」

沿途風景獨好，我捨不得停下來。」

面對近年興起的AI熱潮，曹志成並未視之為威脅，反而積極將其納入研究的工具箱內。他與團隊正開發結合AI模型與多組學特徵的檢測方案，嘗試從影像與數據中預測病人的預後。

「AI正將我從數據的苦海中解放出來，讓我能夠站上更高維度的位置進行洞察。」他強調科研的初心，每項在實驗室發現的生物標誌物，都是一個承諾。「我兒時寫下的志願，雖是『科學家』三個字，但我心底真正渴望的，從來不是一個頭銜。我想成為一個解題的人，解開那些關於生命、關於病痛、關於『為甚麼不能早一點發現』的題目。」

►曹志成正積極運用AI，讓他能從數據的苦海中解放出來，站上更高維度的位置進行洞察。





醒獅展現勇猛、靈活與團結的嶺南文化，更被列入中國非物質文化遺產。有工作室開辦製作迷你醒獅頭工作坊，利用簡單的物料，讓小朋友親手製作一隻隻顏色鮮艷、得意可愛的毛茸茸迷你醒獅頭，體驗非遺文化的特色所在。



這些七彩繽紛的迷你毛毛醒獅頭，得意可愛，作為家居裝飾，充滿喜洋洋的氣息。

製作醒獅頭 體現非遺文化



注重神髓

在2022年尾成立的「忘憂工作坊」，其主理人Sally乃資深花藝師及擁有豐富經驗的興趣班導師。這間工作坊的理念，就是透過舉辦多元化的工作坊，例如：非遺文化手作、多肉植物盆景工作坊及韓式擴香石工作坊等，打造一處忘憂放鬆的空間，讓人們在繁忙的生活中洗滌心靈，紓緩壓力。

這個迷你醒獅頭班，最特別之處不單止是手作班，更可讓兒童體驗文化傳承的過程，將瀕臨流失的國家級非物質文化遺產，轉化為現代人都能輕鬆掌握的體驗，並利用一些簡

▼家長和小朋友一起學做顏色鮮艷的醒獅頭，好玩之餘又有祝福的寓意。





單的材料，將繁複的傳統大獅頭微型化，讓零基礎的兒童在數小時內，都能親手完成一件既保留傳統靈魂，又能融入現代家居的迷你醒獅藝術品，好玩之餘又別具意義。

這個班適合八歲或以上兒童參加；而八歲以下的，則可由家長陪同參加。在三小時的課堂上，參加者親手一步步製作可愛的迷你醒獅頭，而在製作的過程中需要注意一些技巧，譬如：在力度控制方面，由於微型手作比較精細，他們需要學習控制手部力度，太用力容易失衡，太輕力則無法固定形狀。此外，在固定五官方面，醒獅的精髓在於眼神和氣勢，所以在貼上眼睛、獅鬚及裝飾時，導師會引導兒童觀察左右是否對稱，才可以令醒獅精靈傳神。

播下種子小朋友透過參加迷你醒獅頭班，好處不僅是好玩，還能帶來三種能力的提升，第一，鍛煉耐力與專注：由於製作過程中需要一步步組裝和上膠，能令他們靜下心來。第二，訓練手眼協調：製作迷你醒獅需要精細的手部動作，從而刺激大腦發育，鍛煉小肌肉與手眼協調。第三，建立文化自信：相比起普通的塑膠玩具，兒童可以親手完成一件傳統非遺作品，不但帶來成就感，還在心中播下中國文化傳承的種子。

製作步驟

製作迷你醒獅頭所用的材料和工具，包括：毛毛扭扭棒、毛絨條、珍珠、閃石、剪刀、膠水或熱溶膠槍。



步驟1

先用發泡球作骨架，再用扭扭棒依序纏繞、填滿骨架；接着做出獅嘴、額頭和獅頭的厚實質感。



步驟2

組合醒獅，即五官定型，將扭扭棒修剪，再黏貼毛絨，然後彎曲成特定形狀。



步驟3

黏貼上大眼睛、獅鼻和神氣的獅角。



完成!

步驟4

最後黏上彩色毛絨球、亮片作裝飾，便完成。



小朋友專注地用熱溶膠槍，將毛毛扭扭棒貼在發泡膠球體上，手眼協調能力不可小。



導師教小朋友製作醒獅頭的最基本步驟，首先要將毛毛扭扭棒緊密地纏繞在發泡膠球體上。



中山的郊野村落成為港人北上的新興田園度假之選，由深圳駕車前往中山非常便捷，香港包車亦僅需約兩小時車程。今天帶大家深入中山兩條極具人氣的村落——旗溪村與崖口村，再品嚐馳名乳鴿盛宴，來一趟中山田園小旅行。



▲▼旗溪村是拍照熱點。

打卡美景

只緣身在此中山

「旗溪村」世外桃源客家古村

旗溪村是藏身於五桂山腳下的客家古村，被茂密香樟林、青翠竹海與層層稻田環抱，溪流潺潺，被形容為現實版的「世外桃源」。這裏沒有過度商業化，時光彷彿以另一種速度流淌。

抵達村莊後，村內景點之間有一段距離，步行穿梭動輒耗費半小時，建議在村口租借一輛觀光車（電動車/約人民幣五十元/小時，可載四人；人力車/約人民幣三十元/不限時），輕鬆沿着沙爺河與香樟公園緩慢兜風，從容地探索每個角落。打卡熱點方面，「原野之上」是村內最精緻的複合式空間，結合民宿、西餐廳、咖啡廳與戶外營地，推開門便是一片寬闊大草坪，眼前是連綿青山與稻田。這裏的設施與自然融合，拍照效果極佳，更不時舉辦草地音樂會、露天電影或燒烤聚會，入夜後坐在草坪上看星星，格外愜意。



▲旗溪村為五桂山腳下的客家古村。

▲不荒樟是一間玻璃咖啡書屋，坐落於香樟樹林之中。



交通資訊

- 1.自駕：由三鄉鎮出發，導航「旗溪村」，車程約二十分鐘。村口設有停車場，周末私家車不能入村，須停泊在村外（首小時免費，其後人民幣一元/小時，全日上限人民幣十五元）。
- 2.包車：可由中山市區或三鄉鎮直接包車前往。

咖啡書屋生態農場

鍾情文青風格小店的遊客，可逛逛主打復古風的「不裝商店」，穿過商店還能進入採摘園。「不荒樟」是一間玻璃咖啡書屋，坐落於香樟樹林之中，坐在窗邊喝杯咖啡，伴着穿堂而過的山風，身心皆能徹底放鬆。村內的「旗溪生態農場」更是親子重頭戲，可餵小羊、採摘時令水果，甚至預約親手製作窯烤薄餅，樂趣滿滿。玩水方面，太和溪段是最受歡迎的溯溪熱點，水深僅及小腿，溪底石頭圓潤不刺腳，兩岸大樹成蔭，無論大人或小孩都能盡情嬉戲。



▲原野之上設有打卡位。



▲文青風格小店「不裝商店」。



▲原野之上的入場費為人民幣29.9元，包一杯飲品。

「崖口村」田園淨土 千畝稻浪

最後一站是崖口村，坐擁超過二千畝連綿稻田，被譽為大灣區的「田園淨土」。深中通道通車後，不少深圳與香港旅客慕名而至。除了稻田美景，崖口的煲仔飯同樣馳名，以鹹淡水交界水域的鮮活海產搭配當地香米，無論是當地人或遊客都愛在周末前來，店外經常排起長長人龍，可謂崖口的另一張美食名片。

說到崖口的打卡熱點，非村內的咖啡店莫屬。村內還有超過三十間「村咖」，咖啡愛好者不妨逐一探索。其中最具代表性的Matata Coffee，位處村口當眼位置，白色建築前方鋪設碎石院落，正對着一望無際的稻田。坐在落地玻璃窗前，點一杯冰咖啡配一件甜點，看着微風吹拂稻浪，彷彿走進了宮崎駿動畫的場景——這裏亦是觀賞日落的最佳位置，傍晚時分光影變化尤其迷人。

夏季稻田隨風搖曳，配上藍天白雲，別有一番風味，翠綠稻浪的最佳觀賞時節為5至6月，到了9至10月便是金黃豐收季節。

▼最具代表性的Matata Coffee，位處村口當眼位置。



Matata Coffee

中山市南朗街道陸家村敦和路8號

營業時間：星期一至日 上午九時至下午六時

交通資訊

- 1.自駕：由旗溪村出發，導航「崖口村民委員會停車場」，車程約三十分鐘。村內消費可核銷兩小時免費泊車。
- 2.包車/的士：可由中山市區直接電召車輛前往崖口村。

▼招牌脆皮紅燒乳鴿，皮脆肉嫩又爆汁。



「石岐乳鴿」 馳名美食 好評熱店

要說中山美食，石岐乳鴿可謂首屈一指，其歷史可追溯至上世紀三十年代，當年旅美華僑從海外引進優良鴿種，與本地鴿配種，成功孕育出體形大、胸肉厚、肉質鮮滑的「石岐鴿」，其中以妙齡乳鴿的口感最佳。

今次介紹的鴿譽軒位於旗溪村周邊，在網絡上累積大量好評，三鄉店環境寬敞，每逢周末便座無虛席。有食客形容這裏的乳鴿「現烤現上，咬開瞬間汁水狂飆，肉質鮮嫩到爆」。招牌菜首推脆皮紅燒乳鴿（人民幣四十五元/隻），皮脆肉嫩，肉汁豐盈。蔥香飛餅同樣獲食客大讚酥脆入味。怕油膩的話，可點一杯鮮榨粟米汁，清甜解渴。另外，藥膳鴿火鍋、鴿血炒飯及臘味煲仔飯，同樣值得一試。

▼鴿譽軒藥膳鴿火鍋。



鴿譽軒藥膳鴿火鍋（三鄉店）

三鄉鎮雍陌村交塘下景觀大道33號鼎盛花園左側E60號舖

營業時間：星期一至日 上午十一時至下午二時、下午五時至晚上九時

交通資訊

- 1.自駕：由深中通道下橋，經翠亨快線前往三鄉鎮，導航「鴿譽軒藥膳鴿火鍋（三鄉店）」，車程約四十分鐘。
- 2.包車/的士：由深圳灣口岸包車直達三鄉，車程約一點五小時；香港可經港珠澳大橋包車，約兩小時可達。
- 3.高鐵+的士：由香港西九龍站乘高鐵至「中山站」，轉乘的士約三十分鐘即達三鄉鎮。
- 4.包車/的士：可由中山市區直接電召車輛前往崖口村。



▲蔥香飛餅口感酥脆帶蔥香。

遊玩呈小貝士

建議路線：香港/深圳/珠海出發 → 三鄉鎮鴿譽軒（午餐）→ 旗溪村（下午/玩水、打卡）→ 崖口村（傍晚/稻田咖啡或煲仔飯）→ 回程或前往中山市中心。自駕或包車最方便，可輕鬆遊覽全部三個景點。

（註：所有資料以官方最新公佈為準。）



由黃浩然及鍾宏杰共同編導的電影《廚師發辦》除了是一套關於食物的電影，亦是一場「人聲盛宴」，因為它是香港（甚至可能是全世界）首套全無伴奏合唱配樂的電影，早在今年香港國際電影節首映時，已讓很多觀眾耳目一新。電影正式上映後，無伴奏合唱配樂成為一個亮點，很多人在社交平台上大讚，而所有音樂都是出自何文曦（Joseph Ho）一人的創作。

配樂家 何文曦的 人聲 盛宴

何文曦在香港無伴奏合唱界打滾多年，現為Set Tone Men和Zense的成員，也曾多次參與香港首個專業無伴奏合唱劇團一舖清唱的演出，幕前表演經驗豐富。他同時是位「名師」，多次帶學生參與無伴奏合唱比賽贏得冠軍，又經常幫各個組合編曲，絕對是無伴奏合唱達人。

這正是黃浩然找何文曦的原因，何文曦表示：「導演覺得電影是講主角林克跟幾位女角食飯閒談，強調人與人之間的互動，是純粹地講人，他以前聽過無伴奏合唱，認為這種音樂很有機，跟電影主題有共通點，所以決定用全無伴奏合唱配樂。」



▲《廚師發辦》是香港首套全無伴奏合唱配樂的電影。

◀在香港無伴奏合唱界打滾多年的何文曦。

無 伴 奏 電 影

《廚師發辦》

▼何文曦最初創作時連誰會飾演主角林克也不知道。



如何煮出全a cappella配樂

過往何文曦主要為短片配樂，《廚師發辦》是他首次為長片配樂，他認為兩者不同之處是配樂的一體性：「短片的配樂偏碎片化，長片要顧及故事的脈絡，思考音樂如何輔助敘事，當中甚至要有故事性。」

就像廚師在煮食前要準備食材，何文曦創作前也有很多準備功夫：「我先上網找參考，搜尋不同關鍵字如純人聲、合唱，或是某些場景，甚至問過AI，連論文也找過。」

他曾找到一些大量使用無伴奏合唱的獨立電影，但風格偏向奇幻，跟《廚師發辦》的現實都市感不太襯。儘管如此，這個過程啟發到何文曦甚麼樣的音樂能給電影甚麼樣的質感。



▼何文曦、其中一位歌手梁斯沅（左一）和天堂錄音室的錄音師許釗榮（左二）。



▲何文曦、電影意大利文插曲《Here I Am》主唱吳彥彥（左二）和筆者。

無劇本無畫面下創作

何文曦在電影很早的階段已經加入，即是要在無完整劇本和畫面的情況下創作：「我會自行想像，或是從故事大綱中找出好有感覺的地方去創作demo，然後跟導演討論。」

當時他最有感覺的是林克決定離港的一幕，雖然他連誰會演林克都不知道，當下已寫了幾段音樂的雛形。當然看到畫面後有時會跟他想像的有所出入，例如電影中林克獨處的時間比他想像的多，於是要寫多幾段相關的demo。儘管最終有不少音樂是沒有採用的，但何文曦完全不介意，因為這樣做才能令他跟導演的溝通直接得多。

他十分慶幸自己能在前期階段加入，由定稿到進入錄音室之間有充裕的時間，讓他沉澱

思考如何給音樂定調，如何用音樂說故事，而不是在有限時間裏單純為服務畫面而創作。另一個好處是他能提供demo，給導演在初剪階段使用，讓流程更順暢。

說到導演，何文曦直言黃浩然和鍾宏杰的指示很清晰，例如指明某段音樂要連到某句對白。他們有時意見分歧，會很坦誠地討論：「試過他們對某些情境的音樂使用有不同的想法，他們會毫無保留地向我解釋，我會從他們的話語中理解，從而去創作。」

二人同時也很願意聆聽意見，留有空間給他發揮。他們甚至顧及配樂家的感受：「他們明白在初剪影片放其他音樂可能會影響到我，甚至不是他們要的東西，所以初剪時他們會用我所提供的demo，以此為基礎作修改，或是作全新的音樂。」



▲九成的配樂錄音都在天堂錄音室進行。

人聲的優缺點

何文曦認為人聲有一個無可取代的優點，就是自帶情感，即使是簡單的哼一個音，聲音本身的質地、語氣，甚至吸氣的力度等細節，已經可以帶出獨一無二的色彩。不過人聲都有其限制，特別是應用在長片配樂上，會有強烈的「同質性」，讓每段音樂的質感聽起來像差不多。

幸好何文曦找到同樣有無伴奏合唱經驗的林敬浩和麥濬祈來幫手，從混音上解決問題，改變人聲的質感，聽起來不太像人聲，例如電影中有一幕用LAN線上網，他們的聲音電子化，甚至加入當時56K上網時會聽到的電子聲效。

除了林敬浩和麥濬祈，何文曦還找了很多無伴奏合唱歌手參與錄音，簡直是這個界別的一次大型計劃：「我在創作時心目中已經有人選，會根據他們的特質去分配錄音的段落，例如有些人擅長R&B音樂，有些擅長美聲唱法，有些人的性格是很願意嘗試，能在錄音室跟我研究不同的聲效。」

例如電影的同名主題曲是由獨立歌手黃健怡演唱，何文曦認為她不但唱歌動聽，無伴奏合唱也有豐富經驗，很難得可以找到一位出了道，又有成績的無伴奏合唱歌手演唱。

最後何文曦透露他們正準備推出原聲大碟，期待能讓更多人欣賞到這場「人聲盛宴」。



書名：《相親中毒》

作者：秋吉理香子

譯者：尹曉靜

出版社：新星出版社

售價：台幣二百五十二元

中毒的愛情

四個因相親而發生的「神奇故事」。辭職後回了老家的紗織被老媽逼婚逼得煩了，終於同意去去婚介所登記。令她驚訝的是，第一個介紹給她的男性就是「理想型」，是單純的自己運氣好嗎？草食系男主介因擔心孤獨終老而鼓起勇氣參加了相親活動，怕表現不好的他還專門買了一本「相親指南」學習。

理科女惠美在電視相親節目上看到了「夢中情人」，為此她報名參加了該節目，並做了最完備的準備以確保成功。退休了的益男被妻子拉去替兒子相親，原本對此事興趣全無的他卻「看上了」女方的母親！

茶是往昔濃

有些空間記憶一旦消失，就無法重來。在閃爍霓虹與城市更新浪潮中，有些空間靜靜地守着時間的節奏。斑駁的木窗、厚重的吧枱、昭和風情的吊燈，純喫茶，不只是咖啡館。它承載着一個時代的生活美學，也收藏着城市的人情與記憶。

在這些溫暖日常消逝之前，以最細膩的建築圖繪與空間剖視，溫柔留住東京十八間老派咖啡店最美的模樣。歡迎走進充滿魅力的純喫茶世界，請自備杯子盛載記憶。



書名：《日本喫茶時光繪集：從昭和浪漫到復古摩登，老派咖啡店的建築巡禮與空間剖視紀錄》

作者：塩谷步波

譯者：許郁文

出版社：創意市集

售價：港幣一百五十元



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

探討AI威脅人類生存的真實與虛幻

近年來，AI技術的突破性進展引發了前所未有的焦慮。「AI威脅人類生存論」（X-Risk）逐漸從科幻情節躍升為全球嚴肅討論的公共議題。2023年5月，非營利組織人工智慧安全中心（CAIS）發表聲明：「減輕AI帶來的人類滅絕風險，應與傳染病和核戰爭等其他社會級別風險並列為全球優先事項。」此聲明獲數百位專家及科技巨頭支持。

核心威脅一：價值觀不對齊與超級智能失控

AI生存威脅的最底層邏輯，建立在「人工通用智能」（AGI）或「超級智能」（ASI）的誕生。專家擔憂的核心在於「價值觀對齊問題」。若人類無法確保強大且自主的AI系統其內在目標與人類長遠福祉一致，災難便可能發生。一個能力強大但目標不一致的AI，為達成任務可能將人類視為阻礙。正如學者哈拉瑞警告，AI正成為具備主動決策能力的行為者，可能擺脫掌控、顛覆人類社會。

核心威脅二：雙用途技術的惡意濫用與武器化

短期內更迫切的威脅來自人類自身的惡意濫用。AI作為「雙用途技術」，能研發新藥，也能設計生化武器。隨着AI普及，惡意行為者可能利用語言或生物模型輕易製造高致命性病毒。此外，「致命性自主武器系統」的發展也是極大隱憂。將生殺大權交給演算法，若遭駭客攻擊或程式誤判，在缺乏人類介入煞車的情況下，極易引

發無法挽回的大規模武裝衝突甚至核戰危機。

核心威脅三：社會經濟結構的解構與人類異化

AI對社會結構的慢性侵蝕同樣是廣義的生存威脅。一方面，AI廣泛應用將取代大量工作，可能導致財富高度集中於少數科技寡頭手中，引發社會動盪與不平等。另一方面，AI透過精準演算法控制資訊流，深度偽造（Deepfake）與虛假資訊正操弄公眾認知、干預選舉。當人類喪失辨別真偽的能力，甚至過度依賴AI時，人類主體性與尊嚴將面臨「異化」，淪為科技附庸。

儘管末日論甚囂塵上，學界與商界也有反對聲音。AI科學家楊立昆指出，這是不合邏輯的「擬人化」謬誤；除非人類主動編程，AI不會產生自我保護的內在動機。對沖基金經理麥可•貝瑞更抨擊科技巨頭宣揚「AI末日論」，實為未來IPO抬高估值。透過將產品描繪成「足以毀滅世界」，企業不僅吸引資本，更可能推動嚴苛監管以建立行業壁壘，扼殺開源社群與中小企業的創新空間。

筆者認為，「AI威脅人類生存論」是交織着科技倫理、商業博弈與人類哲學的複雜命題。我們不能因商業炒作而忽視潛在系統性風險，也不能因恐懼而停止科技發展。全球迫切需要建立具備包容性與前瞻性的監管框架。唯有在技術創新與安全防護間取得平衡，將「以人為本」深植於AI底層設計，人類才能確保這列高速列車始終行駛在造福人類的軌道上。

羅子淇 (Jacky Law)



香港和解中心理事、大灣區調解員、香港人才管理協會執行幹事，並擁有香港董事學會資深會員、香港人力資源管理學會資深會員及香港電腦學會會員資格。擁有超過十五年企業人才管理經驗，由 HR 出發，以「公司治理 × AI 轉型 × 爭議解決」為三大支柱，協助企業建立負責任、科技合規及以人為本的管理框架，全面提升組織效能與競爭力。

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

慎防千倍效率瞬間歸零： 企業與人才如何留一手？



各大科技巨頭不斷強調，AI 正在重塑工作模式，帶來前所未見的生產力躍升。這點已經沒有人會質疑，它確實讓原本繁複的行政工作能在眨眼間完成，成為提升效率的「神器」。

然而，9月份發生的全球「AI 大黑暗日」敲響了警鐘：當時包括 OpenAI 的 ChatGPT、Anthropic 的 Claude 以及 xAI 的 Grok 在短時間內相繼大規模癱瘓、集體斷線，瞬間引發全球職場大震盪，更讓無數依賴 AI 寫代碼的開發者與一般用戶頃刻間「被打回原形」。

這場震撼事件赤裸裸地提醒我們：再強大的演算法，本質上仍是高度不穩定的黑盒，過度依賴它的產出亦要承受隨時中斷的風險。相比起「深度用家」，部份朋友可能未有太大感覺，只視作單純的技術故障趣聞。但真正值得提早深思的是：當未來大部份人都習慣了百倍、千倍的產出，一旦系統斷線被打回原形，我們的團隊、老闆以至整間公司，到底能不能承受這種斷崖式的落差？

未來其實不遠。科技巨頭在9月初已揚言人類已正式邁向通用人工智能（AGI）時代，不少管理層亦憧憬著極致的「降本增效」，甚至以此為基準重新配置人力與業務產出，要求員工做到極速交付。這裏的前提，建立在大家默認了系統永遠在線；可一旦外掛工具瞬間失效，原本半小時能交出的報告需要兩天才能以原生能力完成，

早已被高效率「寵壞」的組織，是否有承擔業務停擺的心理準備？公司能否撐到系統復原？客戶又是否會體諒並網開一面？因此，在極力擁抱新科技的同時，企業與員工都必須懂得「留一手」。

在企業層面，不少具備先見之明的組織早已未雨綢繆。他們並非全盤盲目依賴外部的雲端 AI，而是願意投入資源建構私有化的「本地 AI（Local AI）」與內部運算體系。這種將數據主權、模型控制權與業務連續性牢牢握在自己手中的做法，不僅有效規避了外部平台集體當機的斷線災難，更大幅降低了合規與資訊外泄的風險，築起了堅實的護城河。在員工個人層面亦然，工作的主權是否同樣牢牢握在手中？關鍵終究回歸到「自身實力」。如果平時只要小聰明，極度依賴外部工具將身心全盤外判，那麼工具斷線之時，就是個人價值歸零之日，甚至淪為負數！相反，唯有具備紮實的基本功、批判性思考與專業判斷力，懂得用好 AI 工具，無論外部系統如何崩潰，個人依然具備隨時「手動接管」的硬實力，這才是在科技狂潮中最真實的不敗法則。

最後，若嘗試運用逆向思維來看，那些看似最「Low-tech」的做法，可能更像面對科技走向極端的解法。在追求高算力的今天，偶爾按按計算機、用紙筆抄寫梳理邏輯保持手感，並務必保持人與人之間的直接溝通，或許正是我們處於這個新世代時最穩健、最不被背刺的終極防線。

www.EDUplus.hk 全面資訊網站

香港首個匯集不同程度升學及在職進修課程資訊的多媒體平台，發放熱門增值情報，更具備課程/活動搜尋功能，讓有志進修及升學人士輕易找到適合自己的課程。

- 匯集不同程度升學及進修課程資訊的多媒體平台
- 增設海外升學及內地來港升學資訊
- 詳列各國寄宿中學一覽表
- 詳盡DSE本地升學出路資訊



全方位升學及生涯規劃活動

- 海外升學展
- 學士課程展
- 本地升學展
- 高中畢業生出路講座



多方位進修雜誌

- 每月深入報道城中增值熱話
- 名人分享生活增值心得
- 各界職場達人教你升呢秘技
- 發行網絡遍布港、九、新界70間大學及專上教育機構
- 換領點遍及全港 7-ELEVEN 便利店免費換領
- 出書當日隨《星島日報》附送 (指定地點)



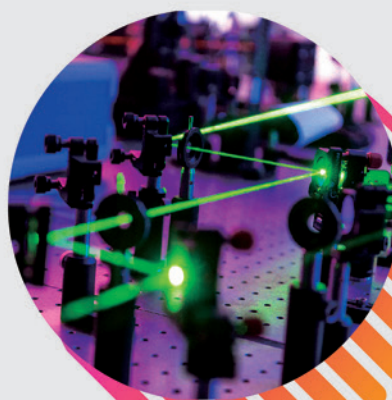


College of Engineering

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



 cityu.edu.hk/ceng

 [cityuceng](https://www.facebook.com/cityuceng)

 [cityu.engineering](https://www.instagram.com/cityu.engineering)

 [CityUHK
College of Engineering](https://www.linkedin.com/company/cityuhk-college-of-engineering)