進修生活

Lifelong Learning Magazine

全方位進修雜誌

252

JAM ~ FEB 2025

Why
When
How
What

Research

2025 進修大計

PLAN

Analysis

FAQ

SOLUTION

to do

DO!

保育建築師鄭炳鴻
大家齊做「參與家」 城市更宜居

將世界變到七彩
樂高®專業認證大師洪子健

STRATEGY

星島 SING TAO 新聞集團

手機足本版
一嘟即睇

HKUSPACE
香港大學專業進修學院
HKU School of Professional and Continuing Education

Awarding Body
UNIVERSITY OF LONDON

Law Degrees' Gold Standard
since 1890s

UNIVERSITY OF LONDON BACHELOR OF LAWS (LL.B.)

倫敦大學法律學士學位

ACADEMIC DIRECTION: UCL, LSE, KCL, BIRKBECK, QUEEN MARY AND SOAS

王牌法律學位 年滿18歲即可報讀

World Class Law Degree For Aged 18 or above

1) 英國、香港首個法律學位，享譽全球!
FIRST LAW DEGREE IN UK & HK, WORLD-RECOGNISED!

2)國際享譽為法律學位的「黃金標準」，學位含金量國際認可!
INTERNATIONALLY RENOWNED AS THE "GOLD STANDARD" FOR LAW DEGREES!

3) 2023年HKU SPACE LAW學生獲得5科全球頭3名最高分佳績，實力保證!
IN 2023, HKU SPACE LAW ACHIEVED WORLD'S TOP 3 HIGHEST SCORES IN 5 SUBJECTS. TOP QUALITY GUARANTEED!

4) 已有學士學位，只需讀9科。 其他沒有學士學位, 如DSE/IB甚或沒有學歷, 只需讀12科。
BACHELOR'S DEGREE HOLDERS, STUDY ONLY 9 MODULES.
ALL NON-DEGREE, SUCH AS DSE/IB/SUB-DEGREES, OR EVEN NO ACADEMIC QUALIFICATIONS, STUDY 12 MODULES!

5)可成為香港、英國、美國、澳洲等地執業律師。
CAN BECOME A LAWYER IN HK, UK, U.S., AUSTRALIA, ETC.

6) 學費較其他法律學位便宜多達4倍!
TUITION FEES ARE UP TO 4 TIMES LOWER THAN OTHER LAW DEGREES!

7)完整法律學位，不是銜接學位。
FULL LAW DEGREE, NOT A TOP-UP DEGREE.

8）由國際頂尖大學法律教授親身來港面授， 包括牛津、劍橋、布里斯托、皇家哈洛威學院等。
FACE TO FACE CLASSES IN HK TAUGHT BY WORLD CLASS UNIVERSITY LAW PROFESSORS, FROM OXFORD, CAMBRIDGE, BRISTOL, ROYAL HOLLOWAY, EXETER, ETC.

ENTRY REQUIREMENTS

GRADUATE ENTRY	Bachelor's degree holders	STUDY 9 MODULES
STANDARD ENTRY	• 5 HKDSE Category A subjects at Level 33 (including English Language) + 222 or + 22A; or • 2 'A' levels and 3 'O' levels (not necessarily obtained in one sitting) or equivalent; or • Associate Degree or Diploma holders; or equivalent	STUDY 12 MODULES
CERTHE ENTRY (THOSE WHO DON'T MEET THE STANDARD ENTRY)	• Aged 18 or above; • Pass the entrance test; and • Attend an interview	STUDY 12 MODULES

This is an exempted course under the Non-Local Higher and Professional Education (Regulation) Ordinance. It is a matter of discretion for individual employers to recognize any qualification to which this course may lead.

University of London Certificate of Higher Education in Common Law (CertHE) = University of London Bachelor of Laws (LLB) Year 1

Study University of London LLB Year 2 upon completion of CertHE

Extra for CertHE students

- ✚ *60 more hours*: 1:1/1:≈5 small group tutorials & enrichment activities (e.g. prison visit)
- ✚ *HKU Library Borrower Card (Lexis & Westlaw)* (LLB students will have Reader Card, access to Lexis, +HKD 1319 per year upgrade to Borrower Card)
- ✚ *Certificate awarded by University of London*
  - CertHE 2023/24 100% Pass Rate

BACHELOR OF LAWS (LL.B.) PREPARATION COURSES (UNIVERSITY OF LONDON)
倫敦大學法律學士學位試課程

APPLY NOW

進修生活
www.eduplus.hk Lifelong Learning Magazine
Vol.252
JAN ~ FEB 2025

Contents

「我唔係唔敢試」

以前的電視劇經常出現類似的情節，例如一班損友叫主角試下逃學、吸食毒品、偷竊之類，多數會補一句對白：「你唔係唔敢試呀？」然後主角往往就是怕瘀怕輸而去試，以身試法，然後又多數會「斷正」——這個教訓實在太大了。別以為只有引人犯罪時才會有「你唔係唔 …… 呀？」的句式，換了一個場景，在時裝店內試衫、在化妝專櫃試過產品，甚至在手機店看過新款手機，店員報價後令你猶豫，此時你總覺得對方雙眼在說話：「你唔係買唔起呀？」

如今，筆者才明白其實每當有人問「你唔係唔 …… 呀？」時，你直截了當答「係」又有甚麼問題？「我係唔敢試，同時我亦唔想試」、「我係買唔起，而且我覺得唔值」、「我係冇興趣，加上我唔鍾意」，到底這樣回答有甚麼問題？

反過來說，有好多艱難的事，好多人真的「唔敢試」時，你就偏偏走出來說「我敢試」，個成就不是大得多嗎？就像一邊工作一邊進修，好多人試了一陣就半途而廢，更多人以為用錢便能買到學歷，便能升職加薪，結果無法成功考取資歷。如果你敢去試，如果你能夠藉進修增值開闢新路，你又何須理會旁人如何看你呢？

出版：求職廣場出版有限公司
地址：香港新界將軍澳
將軍澳工業邨駿昌街7號
星島新聞集團大廈
出版日期：2025年1月17日

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

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

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

版權所有，翻印必究
本書部分圖片為星島圖片庫資料圖片。

Feature

4-6 封面故事
2025進修大計

People

8-10 增值百味
保育建築師鄭炳鴻
大家齊做「參與家」 城市更宜居

14-15 學術達人
學士學飛
理工大學協理副校長石丹理

Learning Life

16-18 玩過界
將世界變到七彩
樂高®專業認證大師洪子健

20-21 親子學堂
學做可愛黏土
漢堡包紙巾筒

22-23 學遊天下
日本栃木宇都宮
餃子大谷石之城

24-25 藝文有術
日系可愛藝術
溫柔抗壓 重拾初心

Column

26 智富增值
投資的目的

27 職場升呢
全球ESG的
發展與未來趨勢

29 個性全面睇
依附理論101：
甚麼影響親密關係中的
安全感？

30 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。

PAGE 4> 文：比比、葉惠晴 圖：受訪者提供、星島圖片庫

2025進修大計

2024年告一段落，踏入2025年，大家可有甚麼進修大計？面對市場激烈競爭、產業迅速發展及科技應用普及化，勞動人口持續學習尤其新技能至為重要。今期專題邀請了兩位業界專家來分析新一年的進修學習趨勢，並探討如何為自己確立明確的進修目標。此外，還邀請了一位正在攻讀碩士課程的在職人士，分享她在進修過程中的心得和準備經驗。

持續進修 成打工族必修課

毅知顧問公司董事總經理周綺萍表示，隨着政府積極「搶」人才，令本地人才不僅需要與本地人競爭，還要面對來自其他地區的競爭者。在這樣的職場環境中，持續進修已成為必要。「香港是一個國際城市，面對多元文化的同事，良好的溝通能力尤為重要。即使現時香港經濟環境低迷，但人才供應短缺卻為打工仔帶來有利因素，提高了他們的bargaining power（議價能力）。」

她指出，在經濟低迷的情況下，各行業的狀況各不相同，打工仔需要了解自己所屬行業的環境。如果行業表現不佳，進修的需求將更加迫切，因此必須審視自身的狀況，以保持在市場上的競爭力。

近年，政府的持續進修基金（CEF）提高資助上限至二點五萬元，十八歲或以上香港居民即可申請，為打工族提供了良好的進修動機。周綺萍建議，有意進修的人士應盡快修讀相關課程，因為目前政府的財政狀況緊張，未來的資助政策會否有變仍屬未知數。「早點進修、獲得個人增值，總比遲做的好！」

毅知顧問公司董事總經理
周綺萍

進修方向：軟技巧與科技應用

她又提及，在當前香港經濟逆境下，通常進修分為兩大方向：其一是希望在逆境中尋求突破，特別是企業需要提升員工的創意發揮、團隊協作、溝通和領導能力，這些軟技能對企業發展至為重要；其二是隨着科技迅速發展，許多行業對新科技需求日益增加，例如AI、數碼技術和機器人等。例如在疫情期間，餐飲行業使用機器人送餐服務，未來科技的滲透和應用越見明顯。

「不同行業都面着類似的挑戰，打工仔如果不提升自己的技能，將會被其他人超越。」另外，她特別提醒有意進修的人士，選擇進修前應仔細比較坊間課程的質素和認受性。「有些課程的學費可能要四至五萬元，持續進修基金的資助也無法完全涵蓋得到，須自掏腰包支付，因此選報時宜考慮清楚，避免浪費資源。」

調節策略：進可攻、退可守

此外，打算進修者宜審視個人處於哪一個事業階段、職級及學歷水平。她舉例，如果持有副學士學位的人士，便應考慮攻讀學士學位，並修讀一項感興趣的專科。如果已擁有學士學位的，則可考慮進修碩士學位；如任職財務管理範疇的人，可評估自己的金融科技知識是否足夠，從而修讀相關課程提升能力。

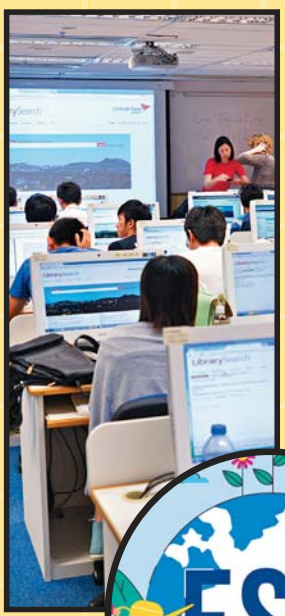
「如果在修讀期間發現自己對課程興趣不大或能力不足，那麼領取了相關學歷便算。反之，如在學習後發現自己對該領域有濃厚興趣，並希望在事業上有長遠發展，則可以考慮持續進修。保持進可攻、退可守的策略十分重要。因此，如果能找到那種完成一個學歷課程後可選擇進一步深造，以獲取更高學位的課程，將對未來的發展更為有利。」

根據《星島日報》去年10月的報道，政府已完成檢討僱員再培訓局的相關工作，將會提升再培訓局的角色和定位。由為基層勞工提供「就業為本」的培訓，提升至為整體勞動人口提供「技能為本」的培訓課程和策略。由今年初開始，不再設學歷上限，以全民培訓為目標、增加最少一萬五千個年度總學額、加強與高等院校和龍頭企業等合作，及加強職涯規劃和職業配對等服務。」

Analysis

不同階層 進修取向不同

Amy be Career職涯服務規劃師梁珮君（Amy）表示，近年來各階層人士對進修的意識普遍增強，尤其對AI和元宇宙等熱門主題表現出濃厚興趣。她指，不同階層的在職人士在進修取向上各有特色：基層工作者通常選擇實務性課程，如物業管理、陪月和插花等；中層則傾向於學術性進修，例如攻讀碩士學位，或選擇數碼營銷等實用課程；而管理階層則通過多種渠道吸收新知，例如參加行業會議以擴展視野。



她認為，僱主在評估員工時，不僅僅看重學歷，更看重學歷與工作任務的相關性。高學歷員工通常在語言和組織能力上表現出色，但也可能比較主觀和自視過高。因此，理想情況下，高學歷應配合正確的心態，並與工作需求相匹配，否則即使擁有博士學位，也難以發揮其真正價值。」

「具遠見的僱主會欣賞那些願意持續進修的員工。雖然進修內容未必立即適用，例如近年熱門的ESG課程，當前可能公司未有很多相關項目，但未來卻可能成為關鍵，而這些員工能夠為公司的長期發展帶來價值。」

Amy be Career
職涯服務規劃師
梁珮君

Research

思考進修動機　避免錯誤期望

Amy亦提到，許多打工族誤以為完成進修就一定能升職，實際上這種期望並不會總是成真。因此，她建議進修前應明確了解課程的實際價值和未來發展方向。「在考慮進修時，有幾個重點需要注意，包括：你是否對該課程充滿興趣？是否覺得自己應具備相關資格？是否渴望獲得一份認可？還是純粹覺得讀了就安樂？總之，要清晰思考自己進修的動機，因為學費往往不菲，避免將來後悔！」

她又強調，進修者應確保自己能從課程中有所得着。「既然投入了金錢和時間，就必須有所收穫。而收穫可以是不同形式的，包括對課程內容熟悉了、擴展對新事物的認知、提升時間管理能力、保持思維活躍。這些都可為未來的職涯發展提供有力的支持！」

兼讀課程非easy 進修全靠肯堅持

聽完專家分析進修趨勢及須注意事項，我們又聽聽一位正在進修的在職人士分享個人經歷。

有不少人都會利用在職進修來增值自己，甚至是成為轉換職業跑道的踏腳石。Sally也不例外，她本來修讀傳播學系，畢業後先後在不同媒體公司工作。「我一直都很喜歡記者的工作，透過自己的文字把別人的故事記錄下來，與大眾分享，是一份有莫大意義的工作。」她擔任記者三年，惟她擔憂行業的前景及個人發展，後來轉為任職市場營銷及活動策劃的工作。轉職後的工作與以前截然不同，「我的職責主要是籌辦活動，與不同的合作夥伴溝通，了解他們的需要，並提出可行的方案，令活動順利進行、效果能符合他們的期望。」她現時仍然任職市場營銷及活動策劃的工作，在這三年工作期間她獲得滿足感，「畢竟舉辦活動需要兼顧及平衡不同單位的期望，籌辦過程一點都不容易，前置工作也是非常多及忙碌。不過，令我最開心的是，在活動後收到參加者好的評價、合作夥伴的滿意，這就是對我工作的肯定。」

即使兩份工作都帶給Sally不同程度的成就感，她沒有就此停下來，更開始思考自己在職涯上其他發展的可能性，最終她選擇在職修讀兩年心理學碩士課程。「最初我是希望修讀輔導課程的，畢竟自己最想做的是輔導，但因為我大學沒有相關課程，無法達到院校的入學要求，因此我轉而選擇修讀心理學。」 於是，2024年9月她重返校園，在正式開學前學系要求沒有相關背景的學生須修讀先修課程，讓他們對心理學有一個初步了解。現在她修讀心理學碩士課程第一年，已感到有不少困難，「由於我以前沒有相關背景及學歷，因此我可以說是對心理學毫無概念，所有知識都是陌生的。不論是先導課程或是第一學期的課堂，都讓我感到吃力。」她坦言，最辛苦的是要在下班後再到學校上課，「雖然一星期只是上兩天課，但因為要在下班後趕至學校上課，有時都會感到疲倦，日常也要分配好時間做功課、溫習和閱讀參考書。」

半工讀之苦，令她也曾有過放棄的念頭，但最後決定堅持下去。「我想到如果有一天需要幫助別人，連我自己都無法堅持，又如何鼓勵別人不放棄呢？」即使她未知道畢業後會有甚麼發展，但至少現在會繼續努力進修，爭取多一個可以開拓自己的方向。

TAUGHT POSTGRADUATE PROGRAMMES FOR COMMUNICATION PROFESSIONALS

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

SCAN THE QR CODE TO GET PROGRAMME INFORMATION

MA in Communication
傳理學文學碩士

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

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

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

MSocSc in Media Management
傳媒管理社會科學碩士

(jointly offered with the School of Business)

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

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

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

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

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

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

香港浸會大學 HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

傳理學院 School of Communication

本文摘自《東周刊》人物傳奇

推土拆卸、重建華廈，每日在香港輪迴上演，建築師鄭炳鴻是「華南城市文化保育專家」，擅長將華南建築風格融入設計，於建築中保留傳統。師從已故名建築師張肇康，他難忘早年隨張老師到內地不同城市考察，由福建土樓到雲南少數民族村落，體會凝聚民間智慧的民居建築，是真正「接地氣」的可持續發展，啟發他重視人與建築的關係。未來，本港將推動多項社區重建計劃，他強調，城市規劃須有在地生活的公眾參與，才能實現共構、共建及共享的理念，兼容發展與保育，讓香港成為更宜居的家。

保育建築師 鄭炳鴻

►鄭炳鴻指，民居建築凝聚民間智慧，是真正「接地氣」的可持續發展。

大家齊做「參與家」 城市更宜居

現年六十一歲的鄭炳鴻，曾於港大及中大建築學院任教，去年剛退休。他透露，現正修讀教育的相關課程，希望未來繼續向公眾推動社區教育。大眾對建築師的形象，往往是坐在辦公室畫圖則、參與地產發展的「冷氣軍師」，但鄭炳鴻對建築及文化保育，卻另有抱負和理論，常常反思及探討建築師及建築的目的，強調建築物要因地制宜，樸實地滿足建築需求，建築師亦不要盲從跟風；作為學者，他提倡社區參與，更傾向多走出課室，接觸公眾。

◄鄭炳鴻重視人與建築的關係，提倡社區參與。

兼容永續發展與華南文化保育

對被稱為「華南城市文化保育專家」，他謙稱是虛名一個，但承認對保護城市的歷史文化景觀、城市可持續發展規劃和民居建築，特別是珠江三角洲的建築有濃厚興趣。他指，這方面的興趣，啟蒙自1980年代修讀香港大學建築系時的老師龍炳頤及張肇康。他憶述，幾年間隨張穿州過省，考察過福建客家土樓、粵北金雞嶺村落、雲南納西族的土屋及白族傳統民居，發現這些傳統民居能夠擷取民間智慧「接地氣」，令他大開眼界，亦影響日後治學路向。

▲鄭炳鴻（左二）指，早年隨張肇康（右三）到內地考察，深受啟發。

他補充，張肇康受現代主義啟發，致力為當代華人建築尋找出路，而張的作品堅守簡約及功能性原則，卻同時引入中國傳統建築理念，作品如台中東海大學校園及中環太平行大樓便兼具兩者。說建築理論也許太深奧，鄭指南方建築物料以磚土為主，陝北土窯則是在黃土高原建屋，正正體現因地制宜的理念，亦與現代建築講究取用在地材料的思維不謀而合。

現在事事求永續發展，但他指民間智慧早已默默實踐，他舉例，珠江三角洲地區常見的桑基魚塘，便顯示民間智慧的高遠。所謂桑基魚塘，是指村民於沖積平原圍塱挖土養魚，同時於塘基植桑養蠶，蠶的糞便成了魚糧，魚的排泄物又沉於塘底滋養塘泥，有助種植桑樹，形成一套循環不息的種桑、養蠶取絲及養魚的生態農業。

想了解先「接地氣」

至於他重視公眾的社區參與，則與他早年曾到意大利參加當時前衛的「國際建築與城市實驗室」項目有莫大關係。他憶述，當年參與的建築師都會走出課堂和工作室，直達現場與公眾和社群對話，了解其需要，來自不同國家的建築師再一起構思解決方案，他發現這才是最「接地氣」的做法，亦奠定他日後着重建築、城市規劃和公眾參與的理念。

◀重回油街實現的場地，鄭炳鴻發現不少市民融入這片城市空間，享受片刻清靜。

訪問在北角「油街實現」進行，在這裏他曾推行「人樹地」計劃，與農夫合作種植十種、共一百棵與香港地名有關的果樹。舊地重遊，他喜見種植區增添圓拱型鐵架，讓植物可以向上生長。走進這個偌大的城市空間，早有市民趁午膳時間到來，有人在草地曬太陽、有人在冷氣開放的油街涼亭閉目歇息、有外傭領着小孩於油街花園砌石，亦有人躺在椅子上小睡，構成一幅同一天空下，公眾共享片刻清靜的城市風景。

他憶述，在推動油街項目時，希望結合社群與學術，曾安排建築系學生進行三年駐場社區課室計劃，又舉辦一系列工作坊，藉互動、交流及整合三個階段，增加公眾及學校認識社區，探索「同理城市」的理念。鄭炳鴻亦曾參與啟德河活化計劃，當時他亦舉辦不同展覽、講座、工作坊及巡迴展覽，成功引起社會關注及討論，更有中學安排學生取水辦化驗了解污染情況，進行專題探討。

以竹棚探索人與自然和諧共存

鄭炳鴻另一研究重點是中國傳統民間技藝「竹棚」，由他策劃於西貢鹽田梓搭建的生態竹亭「竹•地•人•和」，早前獲「香港建築師學會主題獎—建築裝置、策展與展覽設計」。他稱，對竹棚的興趣亦受張肇康啟發，談起1991年隨張到石澳考察神功戲棚，當時對看竹棚一事感奇怪，但張解釋由竹枝搭建的神功戲棚，正是本港獨有的民間建築。他其後反思，竹戲棚正是民間自發籌款興建，當中涵蓋不同社群參與，令他醒覺這才是真正的民間建築，需要珍視。

▼鄭炳鴻策劃的「竹地人和」生態竹亭，剛獲建築師學會頒發獎項。

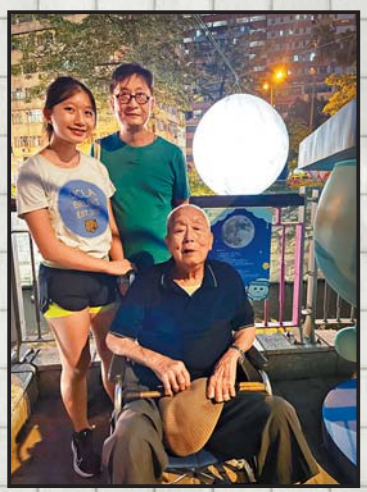
他在策劃「竹 • 地 • 人 • 和」展覽時，除透過搭建糅合現代設計的生態竹亭，展現搭建竹棚的精湛技藝，亦舉辦音樂表演等不同文藝活動，探索人與自然和諧共存的理念，吸引公眾參與，藉此推廣傳統技藝。

近年，他以探討香港及華南城市於都市更新過程，出現的文化認同及城市持續發展議題，撰寫書籍《重現華南人文景觀》，作為學術生涯一個註腳。

現時不少社區重建項目，都被指欠缺昔日的人文情懷，因為人和故事已隨拆卸湮沒，空餘一個沒了靈魂的地產項目。未來，本港將推動多項社區重建計劃，城市容貌勢變天，鄭炳鴻強調，「城市規劃須有公眾參與，才能實現共構、共建及共享的理念，讓香港成為更宜居的家。」

活化啟德河滿回憶 舊街坊重要里程

活化啟德河，是東頭邨舊街坊鄭炳鴻的重要里程，皆因昔日臭氣沖天的啟德明渠，正是他及小友的遊樂場，滿有感情。



啟德河，原名龍津河，上世紀20年代被修建成明渠；70年代新蒲崗工廠林立，污水源源流入，他還記得，當時大家都給流着七色污水的臭明渠，起名「彩虹河」。2007年起，他協助推動綠化啟德河，更出任啟德河綠廊計劃的總監，坦言責任重大。今日，鄭炳鴻的東頭邨23座舊居已拆卸重建為高樓，他亦搬離舊地，惟令他自豪的是啟德明渠不再發臭，河中魚兒聚集，更吸引大小白鷺、蒼鷺及夜鷺前來覓食。前年中秋節，他偕同九十多歲的老父及女兒回到啟德河「賞月」，留下難忘回憶。

◀成長於東頭邨的鄭炳鴻，前年與父親及女兒回到啟德河過中秋。

已故恩師張肇康 堅守簡樸追求完美

▶鄭炳鴻感謝恩師張肇康的啟蒙，近日陪同師母出席張的紀念展覽。

早前，鄭炳鴻忙於為已故恩師張肇康籌辦展覽，盼讓公眾認識這位傳奇華人建築師。張肇康早期畢業於美國哈佛大學，與已故建築大師貝聿銘同樣師承包浩斯創辦人葛羅培斯。鄭指，張的得意傑作，包括1950年代規劃及建築台中的東海大學校園，巧妙結合西方現代建築理論及中國傳統建築，而元朗錦綉花園亦出自其手筆。

上世紀80年代，張到香港大學建築系任教，鄭炳鴻曾多次隨他到內地考察。鄭憶述，大學三年級時因健康問題休學一年，期間到張的建築事務所工作，成為這位著名建築師的入室弟子。他稱，張堅守現代主義設計的簡樸無華，但同時追求完美，執着亦重視細節。他提到，看張老繪圖是十分享受的事，因為老師會細緻交代建築物的不同變化，一切了然於心。

他指，張老師名氣不小但無架子，常帶後輩如他一起吃飯，席間分享多年來於美國、台灣及香港的工作經驗，而張重視人文情懷，亦深深影響他。他稱，當年休學正值人生低潮，但在老師的建築事務所工作的三百六十多日後卻令他涅槃重生。1992年，張肇康去世，終年七十歲，鄭及一眾同學辦紀念展覽。前年是張的百歲誕辰，台灣當地亦辦巡迴展，去年10月鄭與黃錦星等老同學將展覽移師牛棚，揭幕當日一眾舊同學聚首，緬懷往事。

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

The University of Hong Kong

Master of / Postgraduate Diploma in

PSYCHOLOGICAL MEDICINE (PSYCHOSIS STUDIES)

精神醫學(思覺失調學)
碩士及深造文憑課程(兼讀制)

25-26

Open for Intake Now

Apply Now

MPsyMed Programme Office

(852) 2255 3818

psymed@hku.hk

hkupsymed

https://psymed.hku.hk

JOBMARKET
www.jobmarket.com.hk

星島 SING TAO 新聞集團

職場新願
招聘進修展

理想職涯從這裡開始
探索無限可能

即場面試與僱主交流
抓住你的機會！

提升你的職業競爭力
參加**職場實用講座**！

發現新機會
匯聚各行業職位，
等你來挑選！

2月17日(星期一)
香港康得思酒店7/F宴會廳
九龍旺角上海街555號
(港鐵旺角站C3 / E1出口)
11am - 5pm

免費入場立即登記參加
*讓我們一起開啟你的**職業旅程**！*
www.jobmarket.com.hk/r/feb19

JobMarket 保留最終解釋及決定權。進場人士必須登記。 客戶服務 | 電話：3181 3322 電郵：enquiry@jobmarket.com.hk

全力支持：EDU進修生活 PLUS.hk　頭條搵工 HeadlineJobs.hk　星島 JobMarket 港職人才

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

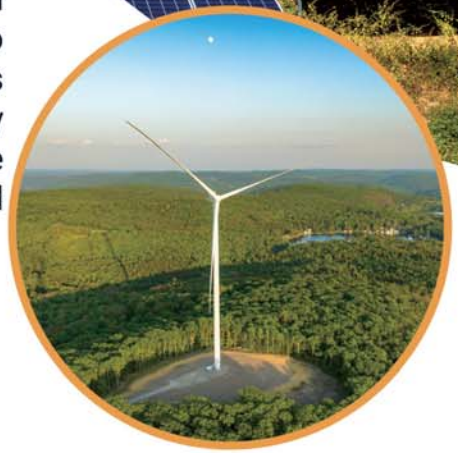
MASTER OF SCIENCE IN ENERGY AND ENVIRONMENT
理學碩士(能源及環境)

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

ADMISSION 2025/26

APPLY NOW

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



62nd [QS] World University Rankings 2025

10th [QS] Asia University Rankings 2025

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

Application Deadline
1st round: 31 Jan 2025

PROGRAMME CODE: P63

SUSTAINABILITY ENERGY ENVIRONMENT

WHY SCHOOL OF ENERGY AND ENVIRONMNET?

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

APPLY NOW

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

本文摘自《東周刊》人物傳奇

學士學飛

理工大學協理副校長石丹理

在貧窮環境長大的香港理工大學協理副校長（本科生課程）石丹理，四十多年來專注青少年與家庭問題，更是家庭議會的首批委員；曾帶領全港首個大規模普查，研究中學生心理健康，提出心理問題要做預防工作。大學學制「三改四」時，香港理工大學找他改革通識教育，其團隊花了三年時間，創立「領袖與個人發展」計劃，提升學生在服務社會及領袖能力上的關注度，該計劃及後獲得有本地教育界奧斯卡之稱的教資會傑出教學獎。他深信每個學生都能「飛」，更重要是有品格地飛起來，才是真正人才。

石丹理曾經是公職王，很多關於青少年及家庭的議題都會找他做智囊，因為四十多年來，他的工作都跟青少年成長及家庭政策有關。作為理大副校長，他直言這條路的發展，與自己童年經歷不無關係。

他說：「讀中二時父親離世，母親一手養六個孩子，家境變得貧窮，要由九龍搬到新界村屋居住。那時屋企無錢安裝自來水喉，讀中六時每天放學回家便去打井水，但我覺得這樣的童年很好，養成不追求物質，對弱勢社群及每個人的成長，也多了一些了解和關心。」

他考進香港大學，入讀社會科學院，首年的基礎課程包括心理學及社會學，「當年那位心理學教授以互動方式教學，令我對這學科產生興趣，第二年選科便決定主攻心理學。」大學畢業後，他繼續在港大升學，但因為家裏有經濟需要，幸好當時大學容許全職讀書同時工作，結果用了約四年時間，於1983年終於博士畢業。

博士畢業翌年，他進入了香港城市理工學院（1994年升格為香港城市大學），教授社工文憑課程，數年後轉至香港中文大學社工系。擁有心理學背景的他，一直專注個人成長及心理健康的研究，在兩間大學任教期間推行了多個大型研究項目，研究成果更成為日後心理及家庭健康事務發展的基石。

倡心理健康預防概念

在城大工作時，他創了一個先鋒，和數名同事負責香港首個大規模「普查」研究，把訪問對象指向中學生，訪問了三千多人，了解他們的心理健康狀況，結果發現，成年人一直以為「天真爛漫」的年輕人，其實心理問題嚴重，「當時我建議政府需要做預防工作，培訓老師在這方面的認知。多年來我一直反思，怎樣才能做好青少年心理問題的預防，而不是出事後才補救。」

轉到中大任教後，石丹理獲得政府撥款高達一百二十萬元的研究經費，以追蹤研究形式，花了約一年時間，持續跟進一些家庭狀況，研究家庭關係怎樣影響青少年發展。「以往在研究青少年成長及心理時，只單獨對他們進行，那次則以家庭為單位，獲追蹤家庭有二百多個，另有二千個以問卷形式進行，就家庭與青少年成長的影響進行深入探討。」他指，那次追蹤研究，透過數據證明父母及家庭對青少年成長影響重大，我們亦與不少社福機構共享研究結果，並推廣親職教育，以父母為對象提供教化和培訓。

◀透過服務學習課程，石丹理（後排中）與理大學生在內地參與活動。

奪本地教育界奧斯卡

一直心繫中大的石丹理，在2009年收到獵頭公司挖角，邀請他過檔理大。他坦言最初沒有半點去意，獵頭公司則提議先遞交個人履歷給校方，他在過程中也通知了中大院長及系主任備案。不久，適逢系主任退休，出現了一些人事變動，令他漸漸萌生去意，「在中大工作了二十二年，那次離開令我有離婚的感覺。我住在大埔，每天坐車返工必途經中大，看着滿心懷念，大約一年後心情才平服下來。」

◀石丹理（左）經常對中學生成長及心理作研究，並將心理健康教育帶入中學。

理大是一所強調工科及科學的大學，適逢2012至13年度大學「三改四」，轉為四年制，學校找他處理通識教育，因相關學分要由四分急增至三十分，需要建立新的必修科。「我開創了『領袖與個人發展』相關的必修課程，因相信每個學生也會飛，應培養學生的情商，做社會領袖，故開辦了『明日領袖』課程。我相信，人才培養不只有科技，更重視品格及關心社會，『服務領導力』及『服務學習』課程的設立希望學生透過群體活動，建立同理心及服務別人的能力。」

◀石丹理曾擔任家庭議會主席，以家庭為研究及服務對象。

石丹理花了三年時間建立有關通識教育課程，他不諱言初期有同事質疑這些課程猶如帶學生做義工，覺得浪費時間。然而，他和團隊一直堅持播種及持續評估，用數據印證曾修讀相關課程的學生，在情商、抗逆境及對生命滿足感等方面均顯著提升，領袖才能亦增強。「領袖與個人發展」的團隊更於2018年獲得了有本地教育界奧斯卡之稱的教資會傑出教學獎，表揚他們提升教與學質素的貢獻。

除了大學的工作，石丹理2007年擔任家庭議會委員，及後更成為主席，「政府的諮詢組織中，早已設立婦女或安老事務等委員會，唯獨未有以家庭為對象的單位。人生經歷不同階段，家庭絕對是重要一環，那時候政府希望設立相關委員會，便找我籌備。」

家庭議會成立後，找來中央政策組幫手進行全港家庭研究，推廣家庭友善政策，與僱主商討怎樣做到家庭友善的目標，例如準時放工、容許在家工作等，「起初部份僱主也擔心影響業績，結果發現公司業績反而更佳。」

▶在中大任教時，石丹理（右）獲政府撥款一百三十萬元研究經費，以追蹤形式研究家庭關係怎樣影響青少年發展。

參與家庭議會工作

石丹理多年來同時關注家庭與個人快樂水平，種種民調結果都反映，家庭快樂的指數，現在已跌至四年新低。對於這個現象，他分析與三大因素有關，首要生活艱難，樓價及物價高企，而香港工時之長在全球　數一數二；其二社會政治改變，香港人在政治上有傷口，雖然社會慢慢穩定下來，但傷口癒合需時；第三，經濟在外部因素如息口影響下，前景不樂觀，特別是中下階層，要做勞動及辛苦的工作餬口。

▲石丹理畢業後一直專注青少年與家庭的成長，四十多年從未間斷相關研究及政策倡議。

「我在去年底出席由和富社企舉辦，一個關於香港人不同層面開心趨勢的『開心高峰會』，我作為其中一名講者，與大家從家庭抗逆及社會抗逆層面分析，怎樣齊齊面對逆境。傳統上，很多父母遇上收入減少或裁員等困境，都不多跟子女傾，情願自己節衣縮食。然而，在家庭抗逆層面上，如仔女已十多歲，應該與他們講解家庭財政狀況，讓他們明白父母困難，一家人齊心減省開支渡過難關，效果更佳。不少年輕人其實也有能力及願意分擔家庭重擔，只要大家坦誠相告。」

與女兒的矛盾

2019年社會事件，成為家庭成員關係大考驗，石丹理一家也不例外。他有一子一女，一家人向來相處融洽，直至社會事件發生，「細女在英國讀大學，剛巧該年回港，那時她二十出頭，看着事件發生，情緒激動。」

▶石丹理育有一對子女，自小視他們為朋友，一家相處融洽。

長期出任多項公職，為政府在家庭及青少年等事務上出謀獻策的他，與女兒政見截然不同。面對女兒強烈的反應，他說：「政見不同沒問題，重要是互相尊重，更告訴她政治只是一人生一部份。」

然而，更大的考驗來自時任特首計劃設立檢討委員會，並找他幫手，「當時全家反應相當大，阿女更激動到喊。我思前想後，認為家人關係極為重要，故拒絕了邀請，只從學者角度發表文章，分享個人對事件的想法。」文章刊出後他給家人看，各人都很平靜，也順利平息了事件對家庭的影響。

本文摘自《東周刊》人物傳奇

將世界變到手

樂高®專業認證大師

洪子健

◀洪子健花了三個月，以單一顏色及十萬顆樂高組件，製作了一對兵馬俑，栩栩如生

不少成人和小朋友都喜歡藉着砌樂高（Lego），啟發創意及練習耐性，透過運用不同形狀及顏色的樂高積木，堆砌出獨一無二的建築物、動物及交通工具等作品，創作無限可能。大中華地區現時共有十七名樂高®專業認證大師，洪子健（Andy）經過重重難關，成為首位華人獲得這個專業身份。熱愛樂高的他，從小視樂高為玩伴，一塊塊七彩的積木，讓他設計出一個又一個如幻似真的作品，構建自己的世界；在人生迷茫時，填補了心靈上缺少了的一角。他先後兩次打破健力士世界紀錄，揚威海外，未來除了繼續追夢， 更想為下一代，留下一個個美麗的回憶。

洪子健首次接觸樂高積木才六歲，那時父母離異，他跟隨外公外婆生活，放學後大多時間留在家中，很少逛街。「80年代還未流行互聯網，玩具對我來說是一個很好的玩伴。有次母親買了一盒樂高積木回家與我一齊玩，這個情景，很深刻。」

這盒樂高不僅是母子之間的連繫，也是他感受父母疼愛的憑證。每逢過時過節，洪子健會收到父親及母親分別送來的樂高禮物，起初純粹覺得樂高積木滲入父母對他的愛，久而久之培養出砌樂高的興趣。

可是踏入中學時期，他跟樂高卻斷絕了關係。當時洪子健在一間不俗的學校讀書，「可是我成績很差，是考最尾那些。想讀商科，最終卻被派去讀文科。」學業不如意，家中後來也出現狀況，「十二歲那年，外公因病仙遊，外婆為他處理身後事後，或許打擊太大，翌日也離世。」面對兩位摯親先後離世，在溫室中長大的洪子健彷彿一夜長大。

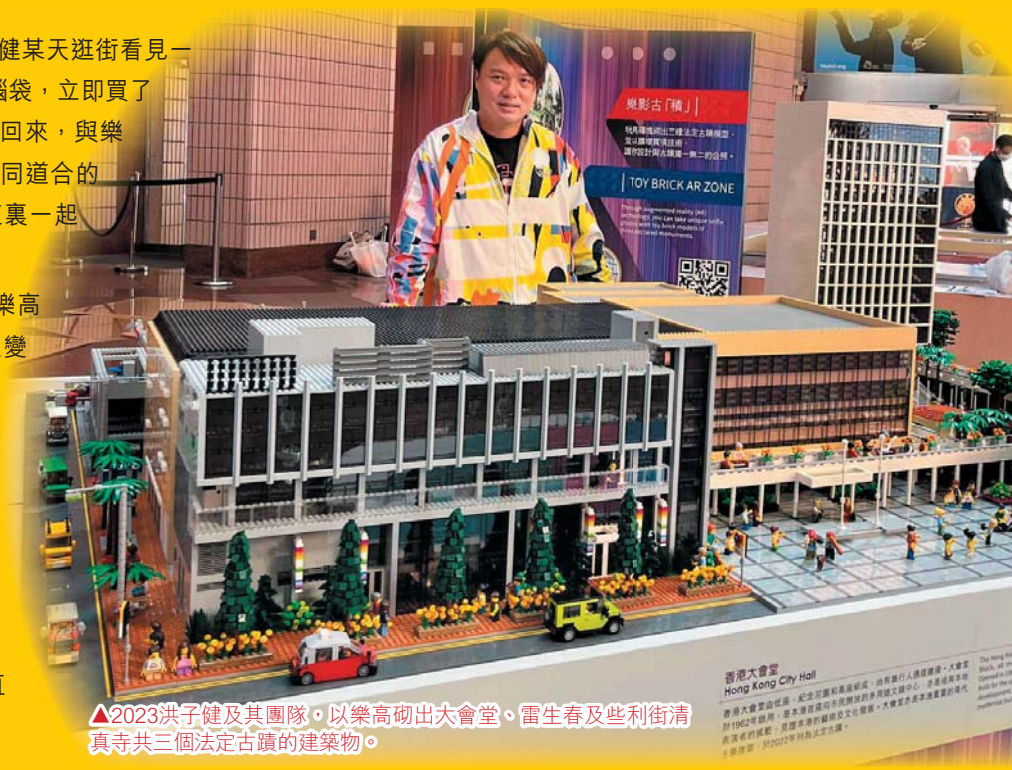
「受了雙重打擊，人生好像一下子Sharp Cut（切割），變了一個新的人。當時家中的經濟環境，令我覺得錢是非常重要，很想重整生活，自然放下了樂高。」洪子健說當時受電視劇《大時代》影響，認為證券市場既刺激又可賺到很多錢，立志從事證券行業。

重拾童年回憶

一晃來到千禧年，已長大成人的洪子健某天逛街看見一盒樂高，童年的熱忱一下子如泉湧般衝上腦袋，立即買了那盒樂高回家砌，結果久遺了的感覺突然回來，與樂高重新燃出火花，「後來還認識了一班志同道合的朋友，齊齊租倉庫做私竇，將樂高放在這裏一起砌，你當是男人的浪漫吧！」

2006年，洪子健因緣際會認識當年樂高的總監，對方找他幫忙砌展品，後來二人變得越來越熟絡，他更成為洪子健的伯樂。

樂高總監看到洪子健對樂高的着迷，明知他從事證券行業，還是給他一個轉型的機會，「他給了我一份很大的『禮物』！當時樂高想發展大中華區，總監推薦我成為樂高專業認證大師。在十多年前來說，是一件Impossible不可能的事，而我的人生亦從此改變，這是我一直沒有想過。」



▲2023洪子健及其團隊，以樂高砌出大會堂、雷生春及些利街清真寺共三個法定古蹟的建築物。

2013年，他飛往丹麥的樂高總公司參加「專業認證大師」遴選，在幼女出生那天，他接獲喜訊，雙喜臨門，「7月25日太太正在醫院準備開刀生幼女，同一時間，我獲接納成為樂高專業認證大師的好消息，不過設立兩年試用期。」

洪子健坦言，從事證券時沒甚麼章法可言，只管努力鑽研資料，努力追求金錢，在大眾眼中總算事業有成，但心靈上總覺得缺少了一角。直至成為認證大師，開始追夢，他才找到自己一直迷失的原因。

人生有了新啟發，重新啟航，他決定把興趣寓於工作，以「砌樂高」維生，「樂高專業認證大師只是一個寶貴的名稱，不會有任何薪酬，但就像特許專營權一樣，容許我藉着樂高去構建自己的事業。」他辭掉證券工作，改向Marketing（行銷）進發，利用自己天馬行空的想像力，與亞太區不同大型品牌合作，創作及構建想像出來的大型積木展品。「我開了一間公司，聯繫不同企業，例如發展商、銀行、國際時裝品牌等，學習寫計劃書和考慮預算，主力發展內地市場。」

◀為「樂GO！BUILDCation世界奇幻之旅」砌出一個三米乘三米的樂高荷蘭花田。

▼2013年洪子健（中排右一）飛往丹麥參加樂高®專業認證大師遴選，照片攝於樂高總部。

再破健力士紀錄

2016年，他打算以樂高製作《清明上河圖》，「這是一件代表中國文化、很有意義的作品。」他坐言起行，聯絡品牌合作、與商場協調，去年初與各單位落實合作，他便發揮小宇宙，日以繼夜埋首在樂高積木堆中，終於樂高《清明上河圖》立體情景模型面世，並於去年9月首度在商場內展出。

除了在商場舉辦展覽，洪子健也挑戰世界紀錄。2017年11月，洪子健利用二百五十萬顆樂高積木，砌出長八點四四米、寬一點三三米、高一點五三米的星夢郵輪《世界夢號》，成功打破舊有健力士世界紀錄的七點七九米的模型船。2018年5至6月，《世界夢號》更在尖沙咀文化中心及灣仔會議展覽中心作公開展覽。

▲早前展出《清明上河圖》巨型作品，吸引大批市民欣賞。

構建一個香港回憶

去年是國慶七十五周年，洪子健在剛過去的9月及10月，在沙田新城市廣場首度展示《清明上河圖》巨型作品外，還包括《龍行天下》、《兵馬俑》、《國寶大熊貓》及《熊貓孖寶》等具中國傳統文化特色的模型。

妻子支持追夢

去年他再下一城，把《清明上河圖》再次挑戰世界紀錄，與「中銀香港」合作召集過千名年輕人，使用近三百萬顆樂高積木，結果拼砌出全長達二十六米、闊一點七八米的《清明上河圖》立體模型，再次打破全球最大的樂高立體情景模型健力士世界紀錄。

「我們起初構思沒現場那麼大，本來打算大約二十二米長、一點六米至一點七米米高，即共三十六平方米。去年年初申請健力士紀錄時，當時的紀錄是三十六平方米，六年以來都未被打破。正當我們落實於4月執行時，發現羅馬尼亞有人刷新了紀錄，新紀錄約為四十四平方米。我們遂改變計劃，延伸至現在的四十七點六平方米，結果成功了。」

洪子健坦言：「第二次破紀錄比之前更興奮、深刻、開心和有意義。以前所有樂高的世界紀錄是由外國人創下，我們也很想去做一次，結果做到了。」他說把《清明上河圖》挑戰世界紀錄，不只是為了一個品牌去做，而是自己真的很想做這題材。「除了做得大，亦想做得精細，做出值得讓人慢慢地、細心地觀賞的作品。」

◀洪子健與妻子婚後育有兩名女兒，一家四口樂也融融。

洪子健全力追夢，背後多得賢內助默默支持。他與妻子於2008年結婚，婚後育有兩名女兒，一家四口樂也融融。「我這個工作崗位很多時需要妻子支持，我們儼如一對工作夥伴。」

作為丈夫和父親，他指會盡力負責任，亦避免將工作帶回家。對於一對女兒，他與妻子主張讓她們輕鬆地接受教育，因他們最大的心願，是希望她們發掘到一門手藝，過得快樂。「我自己把興趣變成工作，就是一個活脫脫的例子。」

◀以二十萬顆樂高拼砌而成的《龍行天下》，是洪子健另一作品。

洪子健透露下一個目標，是希望構建一個香港回憶，可能是地標或有趣的事物。「未來十年希望有機會做一個關於香港文化的展覽，現在很多建築或地標可能都被拆掉，一些已經消失的事物其實很值得大家去記住，希望用樂高或自己的能力，給下一代留下一點回憶。」

◀以三百萬顆樂高積木拼砌而成的《清明上河圖》，第三次打破健力士世界紀錄。

EDU進修生活 PLUS.hk

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)

EDUplus.com.hk GO

EDUplus.hk GO

星島 SING TAO 新聞集團

廣告熱線：3181 3187　　傳真：3181 3300　　電郵：enquiry@eduplus.hk

本文摘自《東周刊》親子天地

▼小朋友花少少時間學做一個顏色鮮豔的漢堡包紙筒，比一般做手工更有滿足感。

可愛黏土 漢堡包紙巾筒

在眾多手工藝課程中，手工黏土甚有創造性，是其中一種深受小朋友歡迎的項目。有畫室舉辦的手工黏土班，教小朋友利用黏土和紙巾筒等物料，製作得意可愛的卡通人物造型的紙筒，將藝術和生活結合，讓小朋友發揮創意之餘，製成品還可作為裝飾之外，同時可以運用在日常生活中，增加實用性。

將藝術融入生活

「One Point Studio」於2019年成立，畫室由兩姊妹，分別是考獲全國美術考級油畫十級最高等級，資深藝術老師Yan以及香港浸會大學視覺藝術系碩士Cherry所主理。畫室的理念是「創意主導，專業教學」，推廣創意美育觀念及多元化的課程，涵蓋繪畫與手工黏土，旨在以美術教育激發兒童身心靈的創作潛能，提升他們的自信心。兩位主理人堅持因材施教，幫助學生找到自己的風格，讓他們能夠通過畫筆自由表達自己的想法和感受。

每個月的手工黏土課程適合兩歲半至十二歲兒童參加，當中有不同主題，漢堡包紙筒創作是其中一種，融合了手工黏土和生活創意，讓孩子們設計獨一無二紙巾筒的過程中，發揮無限想像力；不僅能美化他們的生活環境，也促進創意的表達，讓藝術與日常生活完美結合。

▼在製作過程中，小朋友搓黏土可以訓練小手肌。

▼年紀小小的男孩子，都可以做到自己喜歡的紙巾筒造型，享受做手工的樂趣。

創作獨特設計

在一小時的課堂上，導師與小朋友一起構思漢堡包的造型，每位小朋友都能創作獨特的漢堡包特色，展現不同風格。導師會介紹創作主題，並示範每一個製作步驟，詳細講解製作的原理和技巧。然後，就是小朋友發揮創意的時間，導師再針對每位學生的作品提供個別指導，幫助他們在作品中融入自己的獨特創意。

小朋友製作時要注意一些竅門，例如：在製作過程中需要好好控制力度，靈活運用小手指來製作漢堡包中不同的質感；另外，對於年紀較小的小朋友，導師會負責使用熱溶膠槍和剪刀的部份，以確保安全和順利完成作品。

小朋友學做這個漢堡包紙巾筒，可以自由發揮想像力，設計出獨特的漢堡包造型之餘，可以從而培養他們的創造性思維，提高動手能力並發展精細的手部協調能力。在製作過程中，小朋友能夠認識材料與質感，雖然使用的是同一種黏土，但卻能創造出不同食材的質感，有助於增進他們對藝術材料的認識和理解。此外，手工製作需要專注，除了培養小朋友的耐心之外，亦對他們的學習產生正面影響。

◀課堂上，小朋友可以接觸不同物料的質感和顏色的配搭，增加對日後學習藝術創作的基礎。

製作步驟

▼製作漢堡包紙巾筒所需的工具包括：紙巾筒、空心泡沫球、各種顏色的黏土及熱溶膠槍。

步驟1

◀導師用熱溶膠將空心泡沫球固定在紙巾筒的蓋上，打造漢堡包的麵包部份。

►將黏土混合成麵包超人臉部的咖啡色，覆蓋在空心泡沫球的表面。

步驟2

步驟3

◀用黏土製作五官。

►第二層是番茄部份，使用紅色黏土搓成長條形，圍繞在紙巾筒的表面形成一圈。

步驟4

步驟5

◀將綠色和黃色黏土混合，然後用手指捏出自然的花邊形狀以製作漢堡包的蔬菜部份。

►製作漢堡扒部份，用咖啡色的長條黏土圍住紙巾筒並按平，然後用鉛筆在表面輕輕戳出小孔，讓肉餅呈現凹凸不平的質感。

步驟6

步驟7

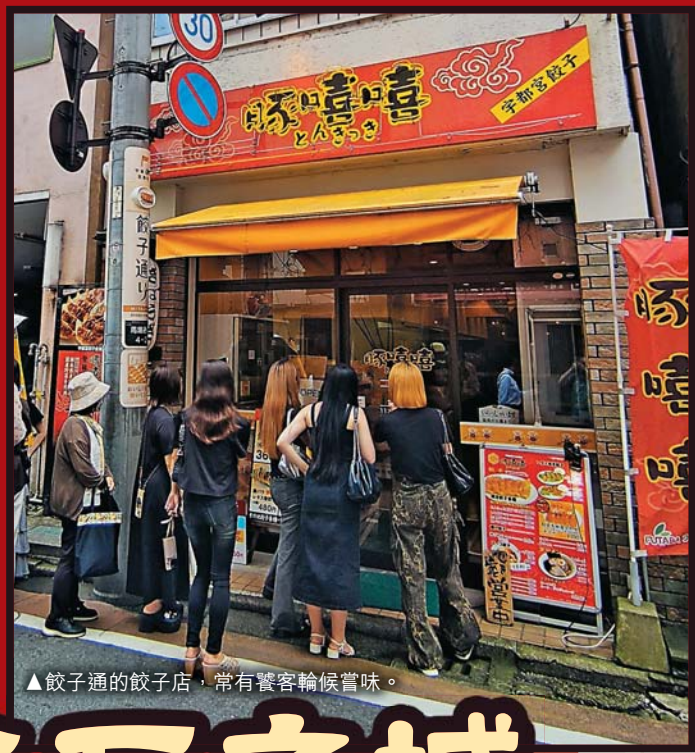
◀製作漢堡包的芝士部份，用黃色黏土搓成圓形，然後壓扁並剪成三角形，並固定在紙巾筒的邊緣。

完成

►來到餃子之城宇都宮，在JR站前便可看到餃子像。

日本木縣（Tochigi）首府宇都宮（Utsunomiya），坐擁令當地人引以為傲的兩大名物，分別是餃子和大谷石。當地餃子風味獨特，周遭更有多不勝數、富餃子特色的打卡位；大谷石則是當地名產，大谷石文化已被列為日本遺產，具有相當的文化價值。大家日後有機會到訪東京時，可乘坐大約五十分鐘的東北新幹線列車，來到這個北關東地區第一大城，好好見識「宇都宮兩寶」的魅力。

日本栃木 宇都宮 餃子大谷石之城



▲餃子通的餃子店，常有饕客輪候嘗味。

餃子之城 美食商品吸睛

對宇都宮有點認識的朋友，都會知道宇都宮是個餃子之城。根據日本全國唯一的餃子協會宇都宮餃子會的統計，目前宇都宮的餃子專門店及可吃到餃子的食肆，便多達三百五十家。而在日本總務省每年的「家計統計調查」中，宇都宮的人均餃子消費，也多次高踞首位。

想一次過品嘗宇都宮多家餃子店的美味，由餃子通信步可達、位處Mega Donki地庫的來らっせ（Kirasse），正是嘗味好去處。這個由宇都宮餃子會營運的餃子美食基地，分別有常設店舖區域及日替店舖區域兩大專區。前者以美食廣場形式營運，有宇都宮みんみん、めんめん（MenMen）、香蘭和龍門及さつき（Satsuki）等當地五大餃子名店常駐；後者則有多達三十家餃子店輪流登場，並可點來盛着五家店舖、十隻餃子的拼盤大快朵頤。

◄宇都宮餃子的主流是煎餃，並以混入大量蔬菜的清爽口味見稱。

▲Kirasse是宇都宮的人氣餃子美食基地。

為進一步推動餃子經濟，市內二荒山神社附近長約

▼對宇都宮有點認識的朋友，都會知道宇都宮是個餃子之城。

一百六十米的一段宮島町通，在2018年4月便被命名為餃子通，街上有1958年創業的當地餃子名店宇都宮みんみん（宇都宮MinMin）本店等四家人氣餃子專門店，更有餃子狀街燈、餃子主題渠蓋、餃子模樣的巴士站牌和電燈柱上的餃子畫作等特色裝置供人打卡。而在2022年及2023年，更分別增設巨大的GYOZA（餃子）字樣地標裝置與黃金餃子主題壁畫，令餃子通更具吸引力。

來到Kirasse，可在附設的餃子精品店選購一眾餃子主題商品，繼有餃子造型口罩及蠟燭、益子燒陶瓷餃子筷子座、餃子主題Tee和環保袋外，還有餃子口味的薯片、煎餅和盒裝咖喱，加上餃子像、餃子拍照機與餃子扭蛋機等，大家更可付費參加餃子工作坊學包餃子，遊趣相當多元化。

▼飾以大量餃子圖案的渠蓋，是餃子通的其中一個打卡位。

►餃子造型口罩，是疫情下衍生的特色商品。

網址：www.gyozakai.com

型格石藏　昔日倉庫變身

來到宇都宮，大谷石也是當地名產，大谷石文化更被列為日本遺產，具有相當的文化價值。話說宇都宮一帶盛產的大谷石，因切割容易及具備防震耐火的特性，成為受歡迎的建材。據悉第一代的東京帝國酒店，也是選用大谷石構建的；而在今日來到宇都宮，還可前往以大谷石為主題的大谷資料館，作深入認識和了解。

大谷石的魅力，在當地可說是無處不在，因不少建築物都是選用大谷石構建的，其中一處便是距離JR宇人都宮站大約十五分鐘步程的人氣食肆石之藏（日語為石の）。石之藏，顧名思義是個石構倉庫。整幢建築物約有七十年歷史，昔日是用作存放砂糖、小麥粉等原材料的業務倉庫，空置好一段日子後，在2000年改裝變成創作和食食肆石之藏，並先後增建個室、咖啡茶座及藝廊商店，成為目前所見的典雅與型格兼備的模樣。

▼由舊倉庫變身的石之藏，選用宇都宮馳名的大谷石建成。

◄石之藏是家設計型格的創作和食食肆。

藝廊氛圍　高質創作和食

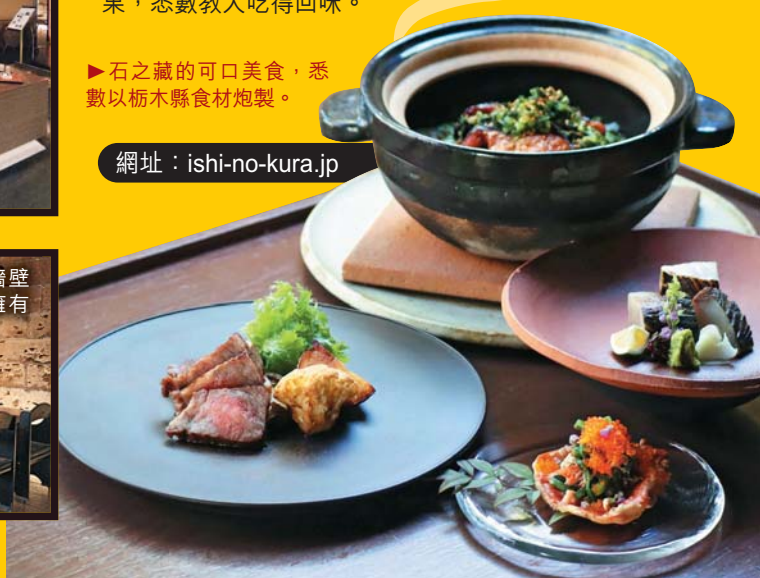
今日來到石之藏，最受注目的仍是由大谷石建成擁沉穩外觀，以及室內結構配以被植物圍着的外牆，兩者均是打卡熱點。石之藏主餐廳所在的本館，是個六米高的巨大空間，配合和紙光柱裝飾與木製家具，極具特色！通過走廊來到另一端，便是美得猶如藝術館的藝廊商店、咖啡茶座及個室的所在地；在高聳石牆、淡黃燈光、型格設計和螺旋樓梯襯托下，又是一個又一個的好去處。

▼石之藏的精品廊，散發出猶如美術館的格調。

餐飲方面，石之藏的創作和食一向備受好評，並以選用地道食材入饌見稱，包括栃木和牛、栃木軍雞、日光三文魚，以及當地農家栽種的新鮮蔬果，悉數教人吃得回味。

►石之藏的可口美食，悉數以栃木縣食材炮製。

網址：ishi-no-kura.jp



▼在大谷石石牆前方，便是酒吧的位置。

▲石之藏的主餐廳，擁有高聳樓底和特色氛圍。

▼以大谷石構建牆壁的石之藏個室，擁有典雅私密的氛圍。

本文摘自《星島日報》藝文薈

總是一身「Band仔」打扮的C Chung（施偉忠），很難將他與日本可愛粉色系畫作連繫起來，卻偏偏是他現時最愛的繪畫風格。早前他以八幅充滿可愛少女風的畫作參展今年的Affordable Art Fair，並獲大會推介為焦點藝術家之一，其作品用上了獨特的日本療癒色系，偏白且粉淡，筆觸利落柔和，圖像與意念直白而不抽象，沒有強烈的眼球刺激，以柔軟的方式無聲地撫慰觀者心靈，帶來一刻會心微笑，「生活沉重，更需要找方法去抗衡，我選擇以可愛的東西、溫柔的方式去對抗。」

日系可愛藝術

溫柔抗壓

重拾初心

◄C Chung：「生活沉重，更需要找方法去抗衡，我選擇以可愛的東西、溫柔的方式去對抗。」

▼C Chung：「黑貓本是透明的，因各種經歷而變成『污糟貓』，卻仍然可愛；人也一樣，別因經歷不快事而遺憾，反而成就了今天的你。」

▲C Chung創作了一系列以「初心」為主題的作品，意念來自簡單卻快樂的童年回憶。

C Chung身兼畫家及街頭音樂人，曾參加《全民造星》，亦曾任職精神復康機構訓練員，多重身份讓他接觸到不同的人，帶來不同的生活反思，從而呈現在繪畫風格上。他稱早期喜愛黑白色調，貼近「Band仔」形象，後有感繪物之外，顏色也是畫家須鑽研的學問，因此開始研究調色，卻從此愛上彩色作品，尤其是使用大量偏白粉淡的日本療癒色系，其繪畫風格亦逐漸偏向日系可愛風。

「Kawaii Art」（可愛藝術）近年成為日本普及的藝術文化，代表畫家如奈良美智，C Chung坦言並非喜歡可愛的人，而是想追求一種「平和」感。

曾於精神復康中心任職訓練員長達六年，專責照顧重症的精神病人，在此之前他也曾於教會專門服務邊緣青年，令他擅於易位思考，希望透過作品為觀眾帶來療癒，「現今世代，戰爭不斷，加上環境污染、政治、經濟等問題，均將人們推向絕望邊緣，『可愛』具有快樂的感染力，正是現代人所需，希望藉此傳達正能量。」

C Chung近年創作的一系列以「初心」為主題的作品，意念來自他簡單卻快樂的童年回憶，「一個波、兩件高達玩具，已可快樂地玩上整個暑假！」

自言出身基層，幼時資源缺乏，唯有靠自己發揮創意，角色扮演，想方法尋開心，「人越大經歷越多，思想越複雜，也越多壓力或負面情緒，希望畫作能讓大家重拾以前孩童時代『簡單就開心』的初心，回憶昔日那份純真，面對現時的複雜情緒及壓力。」

▲綻放可愛少女風的畫作，是C Chung送給觀者的「心靈雞湯」。

為令作品更貼地及容易產生共鳴感，他特別加入港人生活中常見的東西，包括罐頭、富士山、富士菲林相機及懷舊物件，「想以一些看似玩味而無厘頭的東西呈現嚴肅的命題。現實生活已經夠緊張夠累，沒多少人會想再看一些嚴肅的東西，柔和甜美的顏色，直白的表達，都是輔助工具讓觀眾更易入心，繼而重新思考及反問自己的內心想法，達到心靈的釋放。」

療癒他人，也是一場自我釋懷的過程。

◄身兼畫家及街頭音樂人的C Chung，曾參加《全民造星》及任職精神復康機構訓練員等。

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

投資的目的

當我們從口袋中掏出一元，它可以有兩種用途：一是變成貨物或服務，如一輛車或去看醫生，這叫消費；同樣一元，用作投資，就期望將來可以換來更多的金錢。但為甚麼我們希望有更多金錢呢？這牽涉兩種目的，第一是希望更多的金錢可以在將來，特別是年老時，用來購買我們所需的服務或產品，這可以叫作退休之用。第二種目的，是我們純粹想累積更多的金錢，而沒有一種特定計劃去決定將來的用途，又或是喜歡擁有更多財富的滿足感。我不知道讀者是哪一類人，但我相信大部份人都應該屬於前者。

金錢，確實擁有一種魔力。試想想擁有三十萬元跟擁有一架價值三十萬元的房車比較，車子不能變換作金錢，除非有大折讓，但同等價值的金錢卻帶給人們一系列的選擇，你可以買其他的東西或服務，又可以遲一點才決定，又可以去再投資，所以同樣是三十萬元，金錢給予人的價值其實更高，這是擁有金錢的一種吸引力。第二，擁有金錢可以隨時購買其他人提供的東西或服務，這樣金錢就成了一種權力，但擁有汽車的人卻沒有這種權力，所以擁有財富本身就自然給人一種由權力而來的滿足感及自豪感。

本欄一直都是向以第一種投資目的的讀者說話，因為以退休為目的就可以量化目標，如六十歲時有一千萬元資產，亦清楚何時達標，或每年的具體步驟要怎樣才能達標，在過程中亦可以改進投資方式，有點像政府常說的以結果為目標的哲學。

如果以第二種的投資目標來說，就像是任何可以增加財富的機會都不能放過，因為目標是期望擁有更多而帶來更高的滿足感，那麼就沒辦法停下來，因為你永遠都會發現有人比你更富有。《聖經》中有一個財主，他在豐收之時非常苦惱，因沒有足夠的地方去儲存財富，然而上帝卻對他說：「無知的人哪！今夜就要你的性命，你所預備的要歸誰呢？」

所以，真正有福的人生是為自己設立所需用的目標而有所追求，而不是為擁有更多的更多。有目標的人生，可以在投資之餘去享受生命，而追逐無止境的財富，倒令人失去生命。

我相信讀者都是聰明人，懂得如何選擇。有些年輕的人可能覺得自己實在太窮，比不起他人，又生不逢時，失落卻有心急，過着一種左試右碰的投資生活，筆者可以理解其焦慮，可惜時間不會等人，但「走得最慢的人，只要他不喪失目標，也比漫無目的地徘徊的人走得快。」——德國作家萊辛。

註：本欄自2009年開始，談論智富增值至今已有十四年。在下一期開始，筆者認為是時候轉換主題，說說社會創新創業，名為〈社創世紀〉，希望讀者喜歡。

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

全球ESG的發展與未來趨勢

在當今全球經濟中，環境、社會及治理（ESG）標準已成為企業運營和投資決策的重要指標。隨着可持續性意識的提高，全球對ESG的重視程度持續上升，並在2024年出現了顯著的進展和挑戰。

根據報告，過去十年中，全球ESG相關的法律和規範增加了155%。目前已有超過八十個國家採納了ESG報告法規，並且有超過二千項規定要求企業在多個ESG因素上保持透明度，特別是在歐洲，《企業可持續性報告指令》（CSRD）於2024年正式生效，要求企業在其業務活動中整合ESG標準。

隨着消費者對企業環境與社會影響的認識加深，企業面臨越來越大的壓力以滿足這些期望。許多企業開始利用ESG作為品牌區隔的工具，通過可持續供應鏈、回收產品和社區參與計劃來提升品牌形象。此外，公眾輿論和非政府組織對企業ESG優先事項的影響日益明顯，例如時尚行業因工人條件不佳而受到抵制，迫使許多企業迅速調整其供應鏈策略，避免引發公眾不滿。

2024年的主要趨勢包括監管環境的變化、生物多樣性的重視、資金流入的增長、技術與數據分析的應用以及氣候金融承諾，例如全球ESG基金在2024年第三季度吸引了一百零四億美元的新資金流入，顯示出市場對可持續投資的強勁需求。

至於本地，香港交易所提出更新ESG披露規則，要求上市公司由2025年1月起，更詳細披露碳排放訊息，如供應鏈上下游碳排放數據，以及極端氣候問題對營運的影響。至於香港金融管理局(HKMA)於2020年6月發佈了有關「綠色與可持續銀行」的監管期望，強調銀行必須建立氣候風險管理的治理框架，並在其策略、政策和資源配置中考慮氣候因素。

HKMA亦積極參與國際論壇，並參考國際發展來制定其ESG要求，包括遵循《氣候相關財務揭露工作組》（TCFD）的建議，令香港能夠在全球綠色金融體系中保持競爭力，並促進本地金融機構對氣候風險的有效管理。HKMA對ESG的要求不僅是為了提高金融機構的透明度和責任感，亦是為了推動香港成為全球綠色金融中心的重要步驟，這些措施將有助於應對氣候變化帶來的挑戰，同時也促進經濟的可持續發展。它又要求銀行在其報告中對氣候相關信息進行透明披露，以提高市場的信任度和透明度未來ESG發展不僅是合規要求，而是企業戰略的重要組成部份。

隨着監管機構加強對綠色洗牌行為的打擊，以及消費者對可持續產品需求的不斷上升，企業需要更加積極地融入ESG標準，以確保其長期競爭力和市場地位；加上全球政治經濟形勢的不斷變化，各國在資源供應鏈上的競爭也將影響ESG政策的實施和發展。

筆者相信，全球ESG發展正處於一個關鍵時期，其未來將受到監管、社會期望及市場動態等多方面因素的驅動。

JOBMARKET
www.jobmarket.com.hk

理想人才
隨搜可得

《JobMarket.com.hk》招聘網站

為僱主提供更全面網上招聘服務

24小時不斷放送

全天候為你招攬人才

www.jobmarket.com.hk/Employer

JobMarket 求職廣場

廣告熱線：3181 3181　　客户服務熱線：3181 3322

星島 SING TAO 新聞集團

廖明懿
（賽馬會心導遊+計劃 心理健康推廣主任）

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

依附理論101：甚麼影響親密關係中的安全感？

近來不少人透過依附理論（attachment theory），去理解人們在親密關係中的行為和想法。依附理論最早期由心理學家John Bowlby提出，他認為依附是一種情感連結，在生命不同時候，特別是遇上困難和壓力時，向他人尋求依賴和連繫，以獲得安全感的傾向。依附行為如擁抱、陪伴、表達關心和支持，能夠增加人際互動中的安全感。依附模式在嬰兒時期開始發展，踏入成年後漸趨穩定，發展為成人依附風格。

早期的理論認為，嬰兒的社交經歷（例如和主要照顧者的相處）會刺激到大腦發展，並影響他們長大後和別人建立親密關係的方式。例如，當照顧者離開嬰兒身邊時，嬰兒會感到不安，依附系統隨之而被啟動。嬰兒會發出訊號（如哭泣、尖叫）以表達其壓力，照顧者便作出回應，以減輕嬰兒的壓力反應。隨着時間過去，嬰兒與照顧者之間形成重大的情感連結，使得照顧者的出現能帶來安全感和慰藉，令他們放心去探索周圍環境。然而，若照顧者未能回應嬰兒的情感需求，未有提供持續的安全感、溫暖和支持，嬰兒會感受到忽視和拒絕，或無法確定自己的需求能夠被滿足，便有可能發展出迴避和焦慮等不安全的依附風格。嬰兒從互動過程中漸漸地形成對自我和他人的認知（如何看待自己、看待他人），形成內在運作模式（internal working model），影響未來他們和外界互動的表現。

隨着更多深入研究，不少學者認為，成人的依附風格不僅受到童年時與照顧者的互動影響，我們的基因與過往的生活經歷都會帶來影響。童年經歷為一個人的依附風格奠下基礎，在成年後能找到痕跡；但隨着成長，我們在途中因緣開展的各種關係，如摯友、伴侶等，也能顯著改寫我們的依附風格。Bartholomew和Horowitz兩位心理學家，提出了四種依附風格：

1.安全型（secure）：低焦慮、低迴避：安全型依附者通常能夠建立和維持親密、健康的關係；能夠信任和依賴他人，並對親密感到舒適，對他人有較低的憤怒和恐懼感；能在維繫親密關係的同時，保持個體的獨立。

2.焦慮型（preoccupied）：高焦慮、低迴避：焦慮型依附者渴望親密和依賴，但同時經常擔心被拋棄或拒絕。他們的自我價值感可能較低，容易在親密關係中過度依賴對方，以獲得肯定、安全感和愛。

3.疏離型（dismissive-avoidant）：低焦慮、高迴避：疏離型依附者傾向比較獨立，避免情感上的親密感；較少表達情緒需要，也未必懂得如何回應對方需要，使他們在親密關係中表現得疏遠和冷淡。

4.恐懼型（fearful-avoidant）：高焦慮、高迴避：恐懼型依附者對親密關係感到焦慮，因為擔心被拋棄或拒絕。他們往往渴望建立關係，但選擇以迴避的方式來保護自己，使他們在情感上處於矛盾的狀態。

深入地觀察內心，正視自己未被觸碰、被連結、被回應的碎片，我們才能知道如何在關係中有效地表達自己的需要，溝通和調整，提升安全感。

《特殊清掃人》
作者：中山七里
譯者：劉姿君
出版社：時報出版
售價：港幣一百五十元

特殊清掃 因人而異

特殊清掃，指的是垃圾屋、凶宅這類問題物件的居家清潔。這類需求隨着孤獨死的增加，如今甚至被視為成長產業。不僅提供居家清潔服務，連祭拜、整理遺物、收購家具、改建翻新，甚至收購物件都在服務範圍內。

秋廣香澄因為前公司倒閉的緣故急需找到新的工作，透過各種求職管道，但轉職的工作不是需要證照，就是需要經歷多次面試與擁有相關產業經歷，迫於生計只好前去應徵特殊清掃，從此揭開不一樣的故事。

奇異世界 見怪不怪

日本作家宮部美幸由1986年開始寫作至今，靈感不竭，「三島屋奇異百物語系列」也寫了超過十五年，銷售突破三百萬冊，第九冊《青瓜不動》也告面世。比起好多突然好紅一會兒然後又突然消失的作家，她的「永續能力」似乎也高得多。

「萬物有靈，由人寄情。無論是人所創造的物，或是人所賦予詮釋的物，盡皆如此。而有時，在比較好的狀況下，像是這樣的物，也確實能提供我們繼續走下去的撫慰之力。於是，人和物，因與果，在《青瓜不動》之中，也就變得難以分辨，又或者毋須分辨了。」

《青瓜不動：三島屋奇異百物語九》
作者：宮部美幸
譯者：高詹燦
出版社：獨步文化
售價：港幣一百七十三元

為什麼PMP®認證是職場成功的關鍵？

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

考取PMP®後，如何拓展您的職場生涯？

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

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

AUTHORIZED TRAINING PARTNER OF PMI®

免費模擬課堂詳情

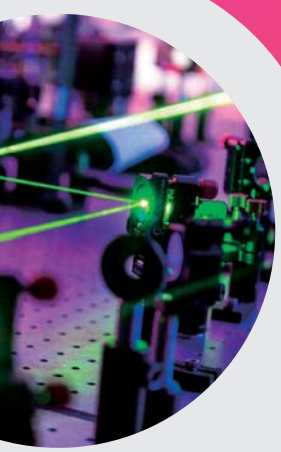
日期 ： 2025年1月22日 (星期三)
時間 ： 7:30pm－9:30pm
地點 ： Webinar
查詢 ： ☎ 35566000
WhatsApp 66473987

立即登記留座

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

追求卓越
職場顯優勢

力求創新
成就好前途



香港城市大學
工學院
CityUHK
Engineering

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