

# 進修生活

Lifelong Learning Magazine

全方位進修雜誌

# 261

OCT - NOV 2025



星際無垠 知識無限  
薛俊朗 跨越光年距離

關兆基  
煮出人性美好的一麵

「退」不言休

快樂佔首位

# 孫美妮的幸福下半場



星島 SING TAO  
新聞集團



手機足本版  
一睇即睇

# 以技能開展人生

*Empower Your Life with Skills*

免學費  
有津貼

一年及兩年全日制

建造業高等文憑  
文憑及證書課程

課程資料



 2100 9000

 6642 9438

 [www.hkic.edu.hk](http://www.hkic.edu.hk)

## 想像力

今期的〈玩過界〉訪問了一位跨媒體的天文教育者，聽君一席話，勝讀十年書。談到天文，記起早前在書店發現倪匡的衛斯理小說推出了一系列漫畫版，跟原著相比改動不少。事實上，在這位香江才子過世後，很多人都有興趣會找他的作品拜讀。雖然，閱讀實體書可說是反潮流而行，但也不一定時刻都要被潮流牽着鼻子走的——例如無論有沒有看過的人都會說「《追龍》很有寓言色彩」，但建議他們同時看一看《盡頭》；例如AI如何大行其道之際，不妨看一看《玩具》；《天外金球》最出色的地方不是有甚麼題材，而是有一段描述主角「一直在漆黑中前進了很多頁」（中文老師看到應該會吐血身亡）……

無論如何，衛斯理可說是一位啟蒙老師，示範如何敢去天馬行空地想像。好多人說，AI已具有想像力，已經寫得出優秀的作品，問題來了：甚麼是優秀的作品？AI的「價值觀」也是「跟大隊」還是透過獨立思考而來？換一個角度看就是：人，還有沒有想像力？人的「價值觀」又是「跟大隊」還是透過獨立思考而來？

試試找一本實體書看，這是AI所做不到的。

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10月24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.261 Contents

OCT ~ NOV 2025

### Feature

#### 4-6 封面故事

「退」不言休 快樂佔首位  
孫美妮的幸福下半場

#### 12-13 活動回顧

加拿大教育展反應熱烈  
逾千家長學生進場 尋求升學諮詢

### People

#### 8-10 增值百味

關兆基  
煮出人性美好的一麵

#### 14-15 學術達人

後疫情時代  
醫院工程專家  
籲港人注重精神健康

### Learning Life

#### 16-18 玩過界

星際無垠 知識無限  
薛俊朗 跨越光年距離

#### 20-21 親子學堂

學牛油果做手工皂  
天然又增環保意識

#### 22-23 學遊天下

深圳室樂園  
全天候暢玩

#### 24-25 藝文有術

摩登粵劇Fusion  
進念版《頂頭銼》  
女扮男足一頭成名

p.16 玩過界

### Column

#### 26 社創世紀

孟加拉之旅回顧：  
社會企業在香港及全球的角色

#### 27 職場升呢

Perplexity Comet：  
AI 瀏覽器能否撼動 Google 霸權？

#### 29 個性全面睇

你聽過Love Language嗎？  
了解「愛的五種語言」迷思（上）

#### 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。

每天睜開眼睛，便是一整天繁忙的工作，要快樂談何容易呢？在不斷轉變的環境，香港首席快樂官孫美妮肩負推動的使命——創造快樂與健康的工作空間，激勵個人、職場及社會的正能量；不只是在職場上，孫美妮更希望為學生締造具安全感的環境，於是開設「幸福校園嘉許計劃」。她深信，擁有快樂的心態能鼓勵人們勇於迎接新思維，攜手共創快樂，燃亮未來。

## 「退」不言休 快樂佔首位

### 孫美妮的幸福下半場



在認識及推動首席快樂官運動前，孫美妮是陞域集團（控股）有限公司的企業文化與人才發展高級總監。她是集團聘用的第七名員工，喜見集團的業務發展越來越成熟及多元化。「在我退休前，公司已有三千名員工，共十四個不同範疇的業務。」她通過不同活動及培訓，將企業文化及核心價值、理念植根於每個員工的日常工作中，藉以提高員工對工作的自主性。



▲香港首席快樂官孫美妮肩負推動的使命——創造快樂與健康的工作空間，激勵個人、職場及社會的正能量。

### 沒想過退休 因病提早離職

從孫美妮的言談間，表達了她對自己工作的熱情和投入，她從來沒有想過「退休」。「『退休』這兩個字，從來沒有在我的字典中出現，因為我十分熱愛工作，也不覺得有任何壓力，當然我也有想過不用工作後可以旅行、學國畫，但這些都只是停留在我想像之中。」

真正讓她考慮退下來的原因是健康出現了狀況，「因家庭病歷的緣故，我一直都有做身體檢查。直至2019年我健康出現問題，與醫生傾談才讓我意識到，原來壓力早已超越了自己可承受的範圍。」她回想起疫情期間，當公司安排所有同事在家工作，她卻堅持回公司看看仍要到公司上班的同事，照顧他們的需要；即使在家也馬不停蹄的與上司商討，希望能為公司同事尋覓口罩。「原來那段時間的壓力已壓到我身上，可能一直都是這樣工作，太過習以為常了，我心理上不覺得有壓力，身體卻負荷不了……也是時候讓自己停下來休息一下。」

◀首席快樂官協會於2021年成立，並將每年5月20日定為CHO Day鼓勵欣賞文化。



## 輕鬆做個 「首席快樂官」

當孫美妮跟公司商議後，繼續工作九個月之久，然後真正退休了，時為2021年4月下旬。當她離職後，卻未有真正休息過。「同年5月，我創立了香港首席快樂官有限公司擔任聯合創始人，並於2021年年末成立首席快樂官協會。」她笑言，這次她答應自己是「輕鬆做」。「畢竟我吸收了不同人士優秀的地方，昔日在企業內部實行文化轉型，今天我希望將它們帶到社會，並藉以驅動企業團隊及員工個人能積極迎接和跨越挑戰。」

據2025年聯合國《世界快樂報告》指出，香港的快樂指數排名在過去三年持續下滑，更跌至第八十八位這個新低點。同時，2022年《福布斯》的一項研究發現，快樂的員工相比不快樂的員工，生產力高出多達百分之二十。「首席快樂官」(CHO)的概念於十多年前在歐洲發揚光大，現時全球有五十多個國家及城市推動CHO運動。



孫美妮在朋友的介紹下認識這個概念，令她萌生興趣，於是她在四年前開始，將這個概念帶到香港社區，並積極推動。朋友笑指她設立協會「既生得逢時，又生不逢時」：「四年前正值疫情肆虐期間，人人都戴着口罩，整個社會

都需要正能量；惟當時的經濟環境不景氣，不少企業或集團也要顧慮生意，甚至有些守舊的僱主不明為何要令員工快樂，也沒有想過營造快樂工作環境的重要性。」



## 親力親為 喜見成果

協會已成立四年，孫美妮給自己初期的目標是「推動社會大眾對CHO的認識」，事事親力親為。惟大眾對CHO概念並不了解，因此在過程中難免受過冷言冷語，但她很清楚自己的定位及願景。隨著她積極推廣下，不少企業也漸漸認同理念，亦十分支持她的努力。「有時在活動中向新朋友派發卡片，對方表示從職涯社交平台看過我的簡歷，或在交談中向我表達協會現時所做的事情很有意義，並拍拍膊頭為我打氣，甚至看到一些願意改變態度的僱主，都是鼓勵我繼續堅持的動力。」

▽孫美妮構建「首席快樂官」平台，透過不同活動讓更多企業認識CHO概念，冀盼為社區營造「快樂」環境。



孫美妮也受到朋友的啟發，除了為香港打造可持續發展的企業文化藍圖，創建健康、快樂及高效的工作環境外，也是否能將這種理念帶入校園呢？「朋友跟我說，香港一班文憑試考生面對學習及考試壓力，其實也十分需要支持和鼓勵。我在想：協會可以為他們做些甚麼呢？」

於是，協會開設了「幸福校園嘉許計劃」，計劃參考聯合國教育、科學和文化組織（UNESCO）編制的《全球開心校園框架》，採用了幸福校園框架，並融入真誠快樂理論（PERMAV Theory），讓學生感到安全、受到尊重和支持的環境，培養他們的歸屬感和參與感。在2022至2025三個年度，約有一百五十間學校獲得嘉許。她也曾舉辦「為DSE考生+ 快樂能量」的活動，幸得六十多間企業的支持，為文憑試考生提供「快樂打氣包」、尋找合適的溫習空間，甚至為學生提供「讚好」貼紙，「希望鼓勵到不同人士看到身上有貼紙的應屆考生，給予他們『手指公』讚賞及鼓勵。」

▲幸福校園嘉許計劃。

## 創建「快樂」環境 盼更多人認識CHO

孫美妮構建「快樂旅程」平台，冀盼為個人、企業及社區營造「快樂」環境。她的目光不只是在香港，更放眼到大灣區。「我在前海開設了一間公司，名為『承樂』，希望透過人才培訓及推動創新文化，讓在大灣區工作，尤其是現時很多人都從事自媒體工作，從而激勵他們發揮個人才能；並將我在香港的經驗與當地的人分享。」

作為首席快樂官協會創始人兼執行主席，孫美妮希望協會能走得更遠，讓更多人認識團隊背後每一位「快樂官」，「我是負責燃點火種的人，將CHO這個概念帶來香港推廣，盼望不只是由我一個人推廣，而是大家將理念傳給身邊每一個人，培養人們都學習從不同角度欣賞事物，成為自己在職場和生活上的『首席快樂官』。」

▶首席快樂官欣賞大獎頒獎典禮2023兼協會兩周年成立慶典。



# 從香港出發， 走向世界名校！



專業顧問團隊，助你規劃最適合的升學之路。



名校錄取成功率高



專業顧問 1 對 1 指導



文件撰寫 + 面試培訓全支援

免費升學諮詢  
4642 4941



英國 | 澳洲 | 加拿大 | 美國 | 紐西蘭 | 日本 | 韓國 | 新加坡 | 杜拜

## 每個留學夢，都從英語開始

IELTS | TOEFL | General English | Interview Training | Personal Statement

### 強化英語能力， 讓世界聽見你！



IELTS 高分衝刺課程



模擬考試 & 面試培訓



寫作技巧 + 改文指導



登記送免費 Cambridge 劍橋  
IELTS 官方模擬考試，名額20位。

先到先得，送完即止！



EP Education Centre  
英哲教室 5613-1592

尖沙咀  
TST

旺角  
MK

觀塘  
KT



夜靜已深驅不散，一道嘹亮的聲音打破了深夜的沉寂。「開檔，下單！」一名魁梧的中年男人吃力地拉着「移動廚房」，緩緩走入深水埗通州街公園。推車上掛着暖黃的露營燈，車裏滿載廚具和食材，預告這一晚的「深夜食堂」即將開張。原本在休息或聊天的街友紛紛抬起頭，與來人熟絡地打招呼：「關師傅」。六年來，關兆基（Joshua）總在周五晚間出現，為無家者煮上一碗熱麵，至今已送出約五千碗。他說，希望透過陪伴，與街友建立友誼，並告訴他們——人生並非毫無意義，即使身處低谷，也絕不能輕言放棄。

# 關兆基 煮出人性美好的 一麵

► 除了麵，Joshua還會準備不同配菜，務求讓街友吃得飽。



► 關兆基（Joshua）在六年前，開始自發探訪深水埗無家者。

Joshua的成長經歷，促使他投身街頭服務、風雨不改地煮麵。他平靜地述說往事，「我讀中學的時候，家裏真的沒甚麼錢，母親要打工，我放學後偷偷去兼職，幫人補習。」貧窮，成了他年幼時的沉重標籤。



## 憶述曾經被邊緣化經歷

喜愛手球的他加入了校隊，為了存錢購買七十、八十元的球衣，只能省吃儉用。惟為了照顧患癌的父親，他經常缺席手球隊訓練，卻被老師認為說謊，球衣的錢也被沒收。其後父親離世，家境急轉直下，讓他在學校裏遭受欺凌。

他憶述，同學會把吃剩的雞骨倒進他的書包，「天天被人打、被人邊緣化，每天書包裏一定有垃圾，書包也經常會不見，日日如是。」

長大後的Joshua憑着韌性在職場打拼，在市場銷售業務方面取得成績。然而，命運再次對他重拳出擊。約六年前，他先是捲入了口罩騙案，被騙去數十萬元，又遇到供應商中斷生意，前後將近損失百萬元。

朋友紛紛疏遠，他形容是人生第二次被徹底邊緣化。被所有人孤立的感覺，讓他對深水埗街頭的露宿者產生了強烈共鳴，「當我看到一些無家者被驅趕，才發現原來深水埗區有很多無家者，我開始探望他們，因為我很容易感覺到被邊緣化者的感受。」

## 遺憾見證朋友相繼離世

Joshua最初只拿一些水果與街友聊天。直到一天，一位街友對他說：「整天吃冷飯菜汁，如果有餐蛋麵就好了。」一個簡單的願望，徹底改變了Joshua的探訪方式。他意識到，街友們渴望的不僅是飽腹，也需要關切。

於是，他開始了「煮麵」行動，用推車拉着三顆電池，帶上爐具和食材，在街角為他們現煮熟騰騰的麵，從餐肉蛋麵到貢丸麵，一煮就是六年，送出超過五千碗。

「你要幫人，先要人家的胃暖；吃暖，心才會暖。」他堅信，街友欣賞的不是湯麵本身的價值，而是煮麵背後的心意。

然而，信任需靠時間累積。Joshua分享，因部份人有吸毒背景，起初曾一度傳言他是懲教署臥底，甚至有人大聲咒罵他「過來騙錢的」。但信任的建立，往往在於患難見真情。

曾有街友因傷口爆裂流血不止，Joshua沒有退縮，立即衝上前按住其傷口，同時叫救護車，在過程中不斷與無家者聊天，分散其注意力。經歷這件事後，這位街友與Joshua成了朋友。

近年每逢生日，Joshua都會買蛋糕來到通州街公園，與街

友一起唱生日歌。他說，最喜歡亦最難忘的生日，是與街友「哨牙妹」慶祝。這是第一次，有人主動提出為他慶祝生日，並說以後每年都會為他慶祝，惟好景不常，「哨牙妹」在三個月後離世了。

溫暖的背後，Joshua亦背負旁人難以想像的沉重。「我認識的街友中，有二十至三十多個朋友已經離世。」每當他走過已逝街友曾生活的位置，以往一起聊天、吵架的片段在他腦海中清晰浮現。這份沉重，他每個星期都在重溫。

他說，最遺憾的一件事，是曾因工作忙碌而兩、三個月沒有來煮麵，結果有熟悉的街友在這期間過世，「那一剎那腦海一片空白，在他臨終的時候，我沒有煮麵給他吃，我看不到他」。

事件成為推動他前行的力量，他說，希望延續這些已逝朋友的人生價值，「他們經常說自己在這個世界上沒有價值，我跟他們說：『不是的，因為我認識你，你認識我，因為你的緣故，就算你回到天堂，我都會繼續照顧你的兄弟』。」

► Joshua曾發動網友為街友送上生日祝福，並將祝福語句列印成冊，送給街友。



## 成功助數名街友戒毒

惟現實的掙扎也如影隨形，Joshua無奈道，每次煮麵都要忙到凌晨，拖着疲憊的身體回家，翌日仍要工作謀生。為服務街友，他近年只能選擇自僱，收入不穩定，「如果我有錢，有時間，我就會有更多時間去說服他們，跟他們聊天，他們的看法可能會不同？」

即使面對資金、體力與時間的問題，Joshua仍不言棄，「人生短暫，所有金銀財富都是過眼雲煙，我學會的一件事就是，現在怎樣去為這個社會，為這個人群帶來正能量。」在他的耐心勸說下，數名街友成功戒毒，令他感到安慰。

▼每到周五，Joshua就會來到通州街公園為街友煮麵。

▼Joshua經常用手機記錄與街友的相處。



▼街友鼓勵Joshua，失敗才可以磨煉意志，要相信「信心可以戰勝一切」。



他說，很多網上或不認識他的人，因為看到他做的事而支持他，「我要證明給他們看，他們支持我是絕對值得的」。

又是一個周五深夜，Joshua熟練地往鍋中放入米粉、倒開水、下調料及放入配菜。不一會兒，熱氣升騰，三碗水餃貢丸麵就完成了。香氣瀰漫在公園的一隅，他用一碗碗熱麵，延續着屬於深水埗的溫情。

►過去六年，Joshua為街友煮了約五千碗麵。





尼亞加拉基督教學院 (NCC) 成立於1932年，坐落於加拿大安大略省尼亞加拉河畔，距離多倫多僅兩小時車程。學校擁有獨特的家庭式環境，擁有4座男女獨立宿舍，50:50本地和國際學生比率，為學生提供多元文化的高品質教育和創造了一個寧靜、友好、充滿關懷的家。在NCC，6至12年級學生都能茁壯成長。他們與來自不同文化和背景的朋友和同學建立了深厚的聯繫，為大學及以後的成功做好準備。在訓練有素的教職員的支持下，校內提供充滿活力且富有挑戰性的課程內容，以滿足學生的個人學術需求和課程要求。師生比例低於1:9，可以給予學生們更多支援及指導，讓每一個學生都有個人化的關注。NCC 獨特的 18 個月基礎課程，以及大學預科課程，受安省教育部高中文憑 (OSSD) 認證。

NCC 90多年致力於培養來自世界各地的學生，並自1969年以來一直招收香港學生。學校精心設計的學術和國際學習計畫為學生的成功奠定了基石。NCC 2025 年的畢業生擁有 100% 的大學錄取率，其中 90% 被頂尖大學錄取。而ESL和夏令營計畫則為國際學生提供了一個獨特的機會，讓他們能夠在學習英語的同時融入加拿大文化。NCC更於2025年投資超過15萬加元建立STEAM中心，增加課程上的科技，工程，數學及數碼藝術元素，裝備學生接受未來的挑戰。



探訪我們!



今天就註冊吧!

[ENROLL@NIAGARACC.COM](mailto:ENROLL@NIAGARACC.COM)



## 加拿大教育展反應熱烈

# 逾千家長學生進場 尋求升學諮詢

加拿大一直是港人熱門留學國家之一，為了讓學生和家長掌握更多加拿大升學資訊，《JobMarket》於10月11日至12日，在北角歷山酒店大堂宴會廳舉辦「加拿大教育展」，成功吸引逾千人到場參加。超過四十間加拿大大學、專上學院及公私立中小學代表，即場為學生及家長提供專業升學建議及個人規劃諮詢。



加拿大每年都吸引不少莘莘學子前往留學，不僅因當地知名院校林立、教育質素和學術水平有保證，而且亦因畢業後可在當地發展事業，甚至可申請移民。因此，是次活動吸引逾千家長與學生到場參觀，向各教育機構代表查詢赴加國升學的實用資訊。同時，主辦單位一連兩天共舉行近四十場升學講座，詳盡介紹加國各省的教育概況及升學須注意事項，讓參加者獲益良多。

### 世界級知名大學 享譽全球

眾所周知，加國大學的卓越學術水平，獲全球排名印證：今年有三間大學躋身《泰晤士高等教育》前50，九間入圍QS前200名。體系魅力更在於「Co-op帶薪實習」與「學院」制度，打破學術與就業壁壘。是次展覽便邀請了多間大學代表參展，包括University of Toronto、McGill University、University of British Columbia、University of Waterloo等。其中University of Toronto(U of T)，加拿大排名第一，全球前二十五，提供逾七百個課程，設香港學生專屬獎學金。McGill University亦為世界頂尖大學，健康科學、工程、法律及音樂等學科享譽國際，採礦工程獨具優勢。University of British Columbia(UBC)全球排名前四十，林業、環境科學、商科、電腦科學

及工程等課程世界一流。University of Waterloo則被譽為加拿大最具創新精神的大學，擁有全球最大Co-op實習計劃，頂尖課程包括電腦科學、環境工程等。

### 公立學校 各具優勢

中小學教育方面，加拿大強調「啟發式學習」，鼓勵學生通過專題研究和課堂互動來培養批判思考能力，更重要的是其評核制度重視學習過程，而不是只看一次公開考試。以港人熟悉的安大略省高中文憑(OSSD)為例，七成成績來自平時作業，三成來自校內考試。除了OSSD外，各省還有自設的文憑，如卑詩省高中課程(BC Graduation Programs)。有些學校還提供國際文憑(IB)或大學先修(AP)課程，選擇多元。

加拿大中學分為公立和私立兩種，對於追求高性價比並希望子女快速適應當地文化的家庭而言，公立中學是個理想的選擇：由各省教育局統一管理，課程質素有保證。以Toronto Catholic District School Board(TCDSB)為例，它是全球最大公立天主教教育局，設OSSD、IB、AP、精英體育及表演藝術等多元課程。Toronto District School Board(TDSB)則提供OSSD、AP課程，並設實習(Co-op)機會。



私立中學方面，由於採取小班制教學，讓學生能獲得更多的個別關注和升學資源。其次，不少學校與頂尖大學合作，開設大學預備課程，幫助學生提升申請名校的錄取機率。此外還提供額外的升學輔導機制，協助學生規劃學業和申請大學。另外，在學術表現方面，由於學生群體的整體學術水平較高，私立中學的成績表現通常優於公立中學；加上提供一年兩次的入學機會，學生可根據自身情況選擇上、下學期入讀，較具彈性。以Columbia International College為例，屬加拿大最大寄宿學校，設有與U of T合作的精英通道課程。Braemar College則位於多倫多大學(U of T)校區，提供著名的大學銜接課程(Toronto Pathway Program)。

學費方面，當地有不少學校質素不錯、費用亦不昂貴，例如亞伯達省的公立學校Prairie Christian Academy，位處華人較少的安全小鎮，英語環境純淨，提供亞省高中文憑課程，學費連寄宿及膳食費為三萬四千二百二十五加元(約港幣二十萬元)，十分便宜。



## 星級講座 家長獲益良多

是次教育展一連兩天共舉行近四十場升學講座，詳盡介紹加國各省的教育概況及升學須注意事項，讓參加者獲益良多。其中，由海外教育權威陳筱芬博士(Fanny)以「香港高中生升讀加拿大大學全攻略」為題，介紹了當地的教育體系、香港DSE學生升讀加國大學的途徑、入學要求、申請方法及時間表等資訊，內容詳盡實用，讓家長具體了解負笈加國的概況。

另一位星級講者郭杰韻博士(Rosa)為榮譽科學研究員及親子雜誌《親子王》專欄作者，她以「展翅翱翔：海外升學全方位指南——給青少年及家長的貼心準備」為題，剖析十二至十八歲的本地學生在海外升學方面應如何準備，以及家長須注意的事項，極具參考價值。

如錯過是次展覽，請到  
<https://studyincanada.hk>  
瀏覽各院校資料，為前往  
加拿大升學做好準備。



## 「加拿大教育展」參展院校

(排名不分先後)

### Universities 大學

- King's University College at Western University
- McGill University
- McMaster University
- Royal Roads University
- Simon Fraser University
- University of Alberta
- University of British Columbia
- University of Guelph
- University of Toronto
- University of Waterloo

### Colleges, Polytechnics or Cégep 專上學院

- Centennial College
- Coquitlam College
- Durham College
- George Brown College
- Humber Polytechnic
- Mohawk College
- Seneca Polytechnic
- Sheridan College
- Southern Alberta Institute of Technology (SAIT)

### Elementary and Secondary Schools 小學至中學

#### Public Schools 公立學校

- Prairie Christian Academy
- Richmond School District
- Toronto Catholic District School Board
- Toronto District School Board
- Vancouver School Board

#### Private schools 私立學校

- Aberdeen Hall
- Académie Ste-Cécile International School
- Bodwell High School
- Braemar College
- Canada Nord Academy
- Columbia Academy
- Columbia International College
- ILAC International High School
- Innovatia High School System
- J. Addison School
- Laureate College
- Niagara Christian Collegiate
- Ontario eSchool
- Sauder Academy
- St. Margaret's School
- TAIE International Institute
- ursa Global online

### Other Organizations 其他機構

- Bank of Montreal
- Concord Pacific
- Royal Bank of Canada



# 後疫情時代

## 醫院工程專家

## 籲港人注重 精神健康

早前本港爆發新一波新冠疫情，曾陪伴港人應對沙士及新冠肺炎的醫院工程及通風系統專家源栢樑提醒，「後疫情時代」仍要居安思危，加強通風設施，防範不同呼吸道傳染病。港人生活緊張，工程師亦承受趕工等壓力，身兼多項公職的他，冀同業及市民注重精神健康，善待自己。他的「Me Time」（獨處時光）是假日到街市「買餸」，藉與商販及街坊閒話家常，釋放壓力。本港將進行多項醫院興建及改建工程，他視之為業界新機遇，寄語年輕工程師深度思考問題，勇於嘗試，沉着找答案。



醫學界預期新冠肺炎已成風土病，加上冬季及夏季出現的季節性流感，反映呼吸道傳染病威脅猶在。雖然本港疫苗注射普及，令疫症殺傷力大減，但源栢樑關注長者及幼童等高危群組一旦染病，後果可大可小，認為應繼續加強公眾場所的通風設施。



▼假日源栢樑會到街市「買餸」，藉跟商販及街坊交流減壓。

### 逛街買餸 喜見商場食肆沒鬆懈

平日逛街時，他亦特別留意商場及食肆的通風設施，發現大部份商場及食肆未有鬆懈，仍配備良好的通風系統。他稱，良好通風可改善空氣質素，亦能防止病毒透過空氣傳播，造成大規模感染，是守護社區的重要防線，不容忽視。

除了防疫，通風亦關乎家居安

全。近年曾有市民於家中開着冷氣機「打邊爐」或煮食後，懷疑一氧化碳中毒。他指，關窗開冷氣會形成密室效應，加上煮食消耗氧氣，構成風險。他建議，過程中開窗及開抽油煙機，以保持對流通風，市民仍可於炎夏享受開冷氣「打邊爐」的樂趣。他指，改善通風可由家居做起，盼加強宣傳推廣。

入行逾四十年，他陪伴港人應對沙士及新冠疫情的考驗。2003年沙士

襲港，疫症來勢洶洶，染病人數瞬間飆升，醫院隔離病床嚴重不足。他在普通病房加裝抽氣扇，一夜間增加百多張隔離病床。

▼沙士襲港時，源栢樑與團隊在普通病房加裝抽氣扇，成功於一夜間增加百多張隔離病床。



## 趕工建隔離醫院 印象難忘

2020年新冠疫情來襲，同年他出任工程師學會會長，以個人於醫院工程及通風系統的專業知識應對。面對大量病者，他與團隊於兩星期內改變公立醫院的通風系統，將四百張普通病床改裝為隔離病床，又以組裝合成建築法，建造高規格負壓隔離病房，並於一星期內改裝亞博館，成為提供九百張隔離病床的社區治療中心。他亦協助全港萬多間食肆加強室內通風，跟港人一同抗疫，印象難忘。

源栢樑於醫院工程的資歷深厚，源

於他自香港大學機械工程學系畢業後，於建築署及機電署任職期間，已投身當時屬冷門的醫院工程，其後到英國及中東地區的醫院工作。90年代初，他加入新成立的醫院管理局至今。現時他擔任香港工程師註冊管理局主席，亦是醫管局總工程經理，監督公立醫院工程設施。沙田威爾斯親王醫院是他首個參與興建的醫院，對「威院」正進行重建，他感慨時光飛逝，「當時地盤一片泥濘，天天穿水靴上班的情景，歷歷在目。」

疫後復常，工程界湧現趕工潮，業界反映要如期完工，又要不出錯，壓力沉重。對此，他深有同感，亦寄語同業

▼1988年源栢樑赴中東沙特醫院工作，與來自埃及的同事留影。



善待自己，放鬆心情，才能迎接日復一日的工作。他多年來於公餘進修，先後取得碩士及博士資歷，又在大學任教，成功兼顧家庭和事業。卸任工程師學會會長後，他出任國際工程聯盟「國際工程技術員協議」及「首爾協議」等國際專業組織的主席。他自言分身有術，關鍵在做好時間管理，「要懂得平衡和取捨」。

▼2020年，源栢樑採用「組裝合成建築法」，建成高規格隔離病房，並將亞博館改裝為社區治療中心。



△沙田威爾斯醫院是源栢樑參與的首個醫院工程項目。

## 寄語青年勇於嘗試 沉着找答案

談到如何減壓，他選擇假日享受「Me Time」，「逛街市，跟商販『打牙較』。」源栢樑於筲箕灣長大，過去十多年，他每星期回到舊居附近的金華街露天街市「買餸」。

工程工作重邏輯，「買餸」則考慮變。每頓飯餸雖離不開魚、肉及菜蔬，惟蒸、炒、煮方式不同，菜式配搭亦有異。他指，「即使心中早有餐單，但能否買到心水食材亦看運氣。」金華街露天街市面積不大，他會擬定心水購物路線，節省腳骨力，一般會快速瀏覽各商販的貨品，再按食材供應量及質素，臨場調整餐單，笑言「買餸」亦非易事。

最令他樂在其中的是與商販成為朋

友，他笑說：「即使沒幫襯，大家都會閒話家常。」街市如社會縮影，商販性格不同，當中不乏暖心故事，有孝順子女回攤檔協助年邁父母，亦有好爸媽胼手胝足，供子女到海外升學。他自言從中學懂不少烹飪秘技、街頭智慧及人情世故，有時亦與萍水相逢的街坊交流烹飪心得，「這些都有助釋放工作壓力，亦可輕鬆完成每日步行六千步的指標。」

年前其外籍家傭離職，他肩負「買餸」及下廚重任。他與妻子及兩名女兒均重視健康，奉行多菜少肉，並以麵食代替米飯，煮法亦以水煮為主。不過他指，近年應酬增加亦有「增磅」，希望控制飲食，「減幾吋腰圍」。

本港未來多項醫院建設及改建工程，勢將加強應用人工智能及物聯網等

技術。源栢樑是少數見證本港醫院發展的資深工程師，他預期，未來對具備資訊科技背景及擁有醫院工程經驗的工程師需求甚殷，是業界新機遇。

工作上難免遇到困難，他以「相信可看見，創新成蛻變」為人生座右銘，憑藉經驗及知識找出解決方法。他寄語年輕工程師努力裝備自己，勿輕言放棄，「要深度思考問題，勇於嘗試，沉着找答案。」

▼源栢樑指，後疫情時代仍要居安思危，加強食肆及公眾場所的通風設施。





宇宙浩瀚，神秘莫測。在銀河系某個恒星系統由內向外的第三顆行星上，有一個熱愛天文的人類，從小學開始就對天文和太空科學產生濃厚興趣，透過閱讀科普書籍、教育雜誌和新聞報章來學習。某日，他收到疑似來自另一個星球高級生物的一封信，邀請他分享探索天文知識的歷程，令他感到十分雀躍，急不及待用光速把資料傳送到宇宙另一個角落……



薛俊朗 (Exodus)

跨媒體天文教育者

## 星際無垠 知識無限

### 薛俊朗 跨越光年距離

跨媒體天文教育者薛俊朗 (Exodus)，現任「國際天文聯會」香港天文教育組主席。「我的英文名字 Exodus (《出埃及記》) 是父母為我取的名字，他們希望我像摩西帶領以色列人出埃及一樣，有帶領和突破難關的能力。」他認為，Exodus 這個名字承載着夢想，激勵他在生活中不斷創新和自主學習。「可能正因為這樣，從小我對很多事情都充滿好奇，特別是對地球以外的太空與極地這些特殊領域有着強烈的興趣。我希望能透過社會創新和科普推廣，讓更多人認識天文教育，並且利用電子科技讓更多人能夠認識科學對生活的應用和重要性。」

### 重拾兒時興趣

在香港這個地小人多、生活節奏急促的城市，天文、太空科學彷彿是十分離地的事，但 Exodus 從小就對這方面的知識感興趣，更難得的是這份興趣竟然可以歷久常新。「在疫情後整理家中物品時，偶然找到自己小學時期收集的有關太空任務的剪報，這重新點燃了我的熱情。自擁有第一支天文望遠鏡後，我每周會到天台觀星，觀察天文現象和行星。中學時期我有幸參加學校天文學會，曾分別擔任會長及委員，籌劃多項天文活動包括觀星營、天文觀測活動和天文問答比賽，亦非常幸運有機會可以購買不同的天文科普和自然科學書籍，閱讀和了解更多太陽系和宇宙中不同的星體。」

在升上大學後，Exodus 有幸成為香港科技大學天文學會主席，現在更是「國際天文聯會」香港天文教育組主席、香港天文組織星匯點的會長，又曾任「國際暗天協會」國際委員，定期於香港太空館及香港科學節舉辦專題講座。「我希望推廣天文科普教育，增加公眾對天文學的興趣，並提升他們對城市光污染和能源使用等環保議題的認識，實現可持續發展目標，為可持續發展盡一份力。」



▲Exodus 從小對很多事情都充滿好奇，特別是對地球以外的太空與極地這些特殊領域有着強烈的興趣。

## ★飛出香港 星空更壯觀

香港一直因為光污染的環境問題，令不少人覺得本地的夜空難以觀賞銀河，「但在郊野公園和離島仍有不少觀星熱點。」

但在市區，天空不再黑暗，無法清晰看到星星，難以用肉眼觀看銀河。「加上觀星遇到好天氣、自己生活上不這麼忙碌、有精力預備天文器材，配合觀測地點較少受到光污染的影響、沒有建築物遮擋，而且天空上剛好沒有月光和飛機的外在環境因素影響，天文觀測更顯得珍貴。」

為了觀賞美麗的星空，近兩年Exodus到世界不同地方和星空保護區觀星，包括深圳西涌的國際暗夜社區、中國科學院雲南天文台麗江天文觀測站、海拔五千米以上的西藏青藏高原地帶、美國亞利桑那州基特峰國家天文台、澳洲塔斯馬尼亞自然保護區及悉尼天文台等，深刻體會到星空保護的重要性，以讓更多公眾了解光污染的急切性。「這讓我更積極推動公眾參與星空保護，減少光污染，促進『暗空友善』的燈光設計，也可以參與一些公民科學家計劃，提交不同觀測地點的夜空光度數據，以讓國際天文學家能夠了解各地的星

空保護情況和光污染情況，並鼓勵青年透過天文觀測和星空攝影，用社交平台分享天文知識，培養興趣和好奇心。」同時，Exodus亦希望透過科學傳播和發展STEAM教育，通過體驗式學習和多元化的方式，於正規科學教育及公眾教育，鼓勵青少年認識和接觸了解國家航天科技的發展、世界的太空探索歷程和未來新趨勢。



▲Exodus現為「國際天文聯會」香港天文教育組主席。



▼天文學的魅力在於充滿未知和無限可能，結合光學工程、天體物理學、環境保護、科學傳播、天文考古學及民俗歷史研究等多學科。

## ★從書本中找到太空

Exodus笑言，不少電影也啟發了他對太空的想像，如《星際啟示錄》、《火星任務》和其他相關科幻片，關於太空素材的電影除了是有科幻的視覺效果，當中的製作過程亦諮詢了不少天文學家的意見，參照科學理論進行特效模擬，使抽象的物理學理論變得可視化，也深入淺出地呈現人類對外太空探索的夢想與科學。「這些電影開拓了我的想像空間，讓我更期待未來有機會親自展開太空旅程。」他覺得天文學的魅力在於充滿未知和無限可能，結合光學工程、天體物理學、環境保護、科學傳播、天文考古學及民俗歷史研究等多學科，是一門跨領域、跨媒體的自然科學。「人生充滿多種可能，最重要是找到自己熱愛的事物，保持好奇心與毅力，因為天文探索

總有意外狀況和挑戰，保持樂觀和持續追夢的態度是成功關鍵。」



▲《星際啟示錄》（網上圖片）。





Exodus不是在象牙塔中觀星，而是想把相關知識向公眾推廣，「今年我已出版第二本科普書《探索天文A to Z：動手玩STEAM太空科學》，內容結合天文教育、星空攝影及STEAM教學理念，着重分享十多年的第一身天文觀測經歷、天文教育和科普探索經歷。現有市場上的天文書多為外國專家出版而翻譯成中文，或者是香港作者引述海外天文機構的新聞，我希望這本書能貼近香港讀者，特別是中小學生，讓他們透過實驗、電子學習和生活化主題，深入了解天文和太空科技。」書中融合STEAM挑戰及動手操作，讓學習不再枯燥，並且適合家長、老師和星空愛好者多方使用。

身為跨媒體天文教育者，Exodus指出，要配合香港科學教育的範式轉移和轉變，例如公眾教育在疫情過後從實體講座和活動轉為網上平台、小學傳統常識科拆分為科學科和人文科、科普教育的多元化和共融方式（多感官的科學傳播）。「除了傳統的觀星和講座，原來還有更多不同形式推廣天文學和太空科技的方式，也能夠涉及不同的知識領域，希望讓天文學的知識更貼地化，讓不同年齡層即使沒有科學背景的讀者也能



夠認識天文學。」他又補充指，香港有幾間大學（如港大、科大和中大）均設有天文及天體物理相關課程，定期亦有公開講座及針對青少年的資優天文課程，亦有香港太空館舉辦針對中學生的中學生天文訓練計劃和少年太空人體驗營，提供青少年多元學習天文和太空科技的機會。配合本地天文組織的觀測活動和天文課程，讓學生能理論與實踐並重，增強天文知識與技能，培養對科學的好奇心和科學素養。

## 熟悉的外星人？



很多科幻作品的題材都會提到UFO、外星人，在星空下度過數十寒暑的Exodus又是否確信外星生物的存在呢？「對於外星人這個話題，我本人沒有明確

立場詞。據我所知，國際上有不少尋找地外文明的計劃（如SETI），利用射電望遠鏡接收宇宙電磁波，探索宇宙中的智慧生命可能性。許多科學家致力研究太陽系外的類地行星，尋找適合人類未來移居的星球，如月球和火星的探測任務。我曾參觀過射電望遠鏡，第一個感覺就像是以前看到電影中保衛地球的防衛探測器，感受



到科學家了解和探索宇宙起源的責任與使命。」

「星空攝影則專注於利用專業攝影設備長時間曝光，捕捉銀河、星流跡及深空天體照片，尤其在光污染嚴重的城市環境中很難用肉眼看到的星體，需要靠長時間曝光和拍攝數小時的影像數據，還原真實宇宙景象。星野攝影還會融合周遭環境的景物，例如拍攝城市與天空上的流星雨、在北極圈的地方通過相機拍攝北極光與冰川雪山、透過廣角鏡頭拍攝夏季銀河配合旅行地點，拍攝北極光、流星雨等自然奇觀，留下獨特而珍貴的影像記錄。」

Exodus

認為有一點要弄清楚，就是天文觀測與星空攝影是不同的領域。天文觀測着重使用望遠鏡觀察深空天體（如星雲、星團和星系）、月球隕石坑及太陽系的行星，也可以利用雙筒望遠鏡和電子觀星的

「星」級技巧

▼Exodus曾參觀過射電望遠鏡，坦言感覺就像是以前看到電影中保衛地球的防衛探測器。



矚目盛事 載譽重臨



# 卓越僱主 大獎2025

彰顯企業在人才管理  
創新領域的卓越實踐  
競逐業界成就 至高榮耀

**現已接受提名!**

更多詳情，請瀏覽：[www.jobmarket.com.hk/r/EOC2025h](http://www.jobmarket.com.hk/r/EOC2025h)

☎ 查詢熱線：3181 3322    ✉ 電郵：enquiry@jobmarket.com.hk





近年流行製作和使用手工皂，利用天然成分來製作，對人體無害，亦不會破壞環境，所以吸引不少大人和小朋友學做。有工作室開辦牛油果手工皂，將新鮮牛油果作為材料製作手工皂，既天然又實用，認真特別和創新。此外，家長和小朋友一起用心學做，不單止好玩，更可以促進親子感情。

▼小朋友努力製作的一磚磚黃色牛油果手工皂，易做又好用，令他們獲得成功感。



## 牛油果做手工皂 天然又增環保意識

### 小班教學

「Joyful Life Handmade」於2023年正式成立，名字源於導師名字Joyce Li。工作室舉辦的牛油果手工皂工作坊，其特色是用新鮮的牛油果入皂，再加上不同的油脂配合，令洗感更優，泡沫豐富，對有問題的肌膚有極大幫助。

這個工作坊適合六歲或以上的小朋友和家長一起參加，十三歲或以上的兒童則可以選擇獨立參加。由於小朋友集中精神的時間有限，所以採取小班教學，每堂約一小時左右。課堂開始之時，主理人先請大、小朋友自我介紹，互相

熟悉和熱身，然後穿圍裙和戴手套等保護裝置。跟着，主理人介紹當天工作坊的流程，以及提醒家長和小朋友要特別注意的地方，尤其製作時要注意安全第一。因為所用的都是強鹼，所以家長和小朋友要特別留意氫氧化鈉，並且要穿圍裙及戴手套，在通風處進行溶鹼的步驟，避免接觸皮膚和眼睛。

另外，為確保所選材料新鮮，製作過程需要足夠的耐性，因為不單止製作需時，脫模後還需要晾皂一個月，才能夠使用。創辦人兼導師Joyce表示：「在過程中，我們欣賞到小朋友的耐性、創意、知識汲取能力等，到最後皂液完成入模，是大家雙方努力的成果。」



◀兩位小女孩用心地攪拌皂液，考驗她們的專注和耐力。

▶拿起一大磚手工皂，準備脫模時，小朋友表現得十分興奮！



## 步驟 1



由家長將鹼水溶掉再放涼。

## 步驟 2



然後將各種所需要的油脂倒進鍋內。

## 步驟 3



接着搗碎所需的牛油果蓉。

## 步驟 4



鹼水待涼後，再混合油。

## 步驟 5



將牛油果蓉放進皂液中。

## 步驟 6



加入精油，並將皂液打至杰身。

## 步驟 7



將所有材料倒入模內。

## 步驟 8

脫模及將手工皂切割便完成。



完成！

## 刺激腦部

小朋友學習製作手工皂有很多好處，由於過程中需要精細的操作，所以能增強他們的手眼協調能力和手肌訓練；而透過解冷製皂的化學反應，他們可以學到基本的科學知識。另外，在打皂的過程中，要運用不少平時少見的油品及工具，令小朋友有所認識及刺激腦部發展，同時讓他們了解天然產品的好處，培養環保意識。當完成一個手工皂後，他們的成就感和自信心亦會大增。



▼家長和小朋友一起學做手工皂，大家分工合作，互相配合。



# 深圳室樂園 全天候暢玩

不少人都會趁周末或假期北上吃喝玩樂，不過入秋後天氣仍然酷熱，還不時受颱風、暴雨夾擊，天氣不穩定，令戶外行程大受影響。不過快閃深圳，仍然有不少不受天氣影響的好去處，今期精選五個深圳「室樂園」，當中涵蓋多個新開商場、遊樂場、滑雪場和展覽等，無間斷冷氣開放，既可避開炎熱氣溫，又可避雷避風避雨，留在室內都可以盡情暢玩。

## 海昌·樂漫冰雪王國

地址：深圳市寶安區新安街道新安湖社區建安一路99號海雅廣場4層L430號商舖

交通：深圳地鐵1號線至新安公園站，C1出口步行

營業時間：上午十時至晚上十時



▲樂園內以人造雪機每日新鮮造雪，溫度最低可達零下八度，夠晒「涼浸浸」！

## 海昌·樂漫冰雪王國

### 俄羅斯風飄雪小鎮

位於寶安區的大型商場「海雅繽紛城」內的冰雪樂園「海昌·樂漫冰雪王國」，佔地四萬平方呎，樓高約十米，樂園以馬戲團作主題，打造出東歐嘉年華派對場景。場內分為五大主題區，包括冰雪城堡、霧凇森林、冰川山脈、極地大陸和嘉年華派對，設有多個結合遊戲及嬉雪的玩樂設施，如雪國飛索、列車、滑梯、旋轉木馬等。樂園內以人造雪機每日新鮮造雪，溫度最低可達零下八度，夠晒「涼浸浸」，場內設免費提供雪服及鞋套，適合夏季前往避暑，享受冰雪樂趣。

▼設有多個結合遊戲及嬉雪的玩樂設施。



▼樂園以馬戲團作主題，打造出東歐嘉年華派對場景。



▼刺激好玩的碰碰車，讓大家化身「車神」，享受橫衝直撞的快感。



▲不同關卡及難度，如俄羅斯轉盤、高空滑梯、忍者闖關區、攀岩區，玩完立即「放晒電」。

## 就好潮玩

地址：深圳市西鄉街道坪洲海城路寶安大仟裡購物中心B146-151號

交通：深圳地鐵1號綫坪洲站A出口

營業時間：上午十時至晚上十時

## 就好潮玩 五萬呎遊樂場

「就好潮玩」一站式潮玩體驗館於2024年在深圳寶安區大仟里購物中心開幕，地理位置優越，鄰近坪洲地鐵站，步行即達。館內佔地五萬平方呎，設有彈床區、攀岩區、VR體驗區、休閒娛樂區及音樂節奏區等多個主題區域，涵蓋超過三十種遊樂設施，適合不同年齡層的遊客全日暢玩。推薦體驗包括刺激的碰碰車、超大彈床區及融合新科技的競技運動設施，項目難度多元，樂趣無窮。最低僅港幣一百零九元即可暢玩，無論是親子同遊還是好友聚會，都是放電避暑的絕佳選擇。



▼館內佔地五萬平方呎，場內最受矚目的設施莫過於彈床區，面積足足有一千六百平方米。





▽博物館入口處的5層高黃色樓梯掛上巨型M字標誌，更打造吹氣麥樂雞、巨無霸、薯條裝置，十分吸睛！

## 麥麥博物館 經典童年回憶

全球第四間麥當勞博物館於深圳福田區A Park盛大開幕，以懷舊為主題，吸引無數訪客。入口處設有五層高的黃色樓梯，搭配巨型M字標誌，以及吹氣麥樂雞、巨無霸和薯條造景，成為矚目焦點。館內展出深圳首間麥當勞的珍貴歷史照片，記錄三十五年來的品牌故事，並展示全球限量展品，包括開心樂園餐經典玩具、聯乘系列及特色包裝盒。特別重現的90年代生日派對屋，勾起童年回憶。離場前，別忘了在門外的經典麥當勞叔叔長椅打卡，與標誌性角色合影，留下難忘時刻。

▽展出多個全球限量展品，如開心樂園餐的經典玩具、1950年代漢堡包裝盒等。



▽館內打造「時光隧道」，串連起1990年至2025年的品牌歷史。



### 深圳麥麥博物館

地址：深圳福田下梅林梅麗路9號A park L2-09  
交通：乘坐地鐵9號線至下梅林沙站A出口直達  
開放時間：上午十時三十分至晚上八時



▽深圳福田「PA MALL」商場位於深圳第一高樓「平安金融中心」的基座，乘地鐵1號線購物公園站D出口直達。

## PA MALL 高奢定位新商場

深圳近年有多個大型新商場陸續落成，不僅是購物天堂，更是集美食、休閒與娛樂於一身的室內好去處，其中深圳福田PA MALL商場坐落於優越的地理位置，位於深圳第一高樓、全球第五高樓—平安金融中心的基座，佔地面積超過八萬平方米，共十層，匯聚逾一百個國際知名品牌，為消費者提供豐富多樣的購物選擇，並設有華潤萬家旗下的Ole'超市。

除了高端零售，PA MALL的餐飲選擇同樣矚目，涵蓋川菜、雲南菜、西餐及東南亞菜等多種風味，吸引眾多美食愛好者。商場內進駐了多家米芝蓮星級餐廳，為饕客獻上卓越的味覺享受。其中包括小紅書熱門推介的台州菜「新榮記」、全球首家獲米芝蓮星級的日式燒肉「老乾杯」，及呈獻高端福建菜的「CHIC1699遠洋私廚」。

▽引進逾380個品牌，涵蓋餐飲、零售、時裝、潮玩運動等。



### 深圳福田PA MALL商場

地址：深圳市福田區益田路5033號  
營業時間：上午十時至晚上十時  
交通：地鐵1號線購物公園站D出口



## 深圳大悅城 年輕時尚新蒲點

深圳大悅城位於寶安區中心，建於地鐵靈芝站上蓋，距各大口岸約三十分鐘車程，交通便捷，無懼天氣影響。商場總建築面積七十三萬平方米，定位年輕、時尚、潮流，以購物中心為核心，融合住宅、寫字樓、酒店等。購物中心設四大主題區，B1層打造約三萬平方米的「25\_時區」潮流地下街，空中花園則引入多間餐廳和酒吧，營造深圳小夜市氛圍。

大悅城匯聚超過三百八十個品牌，涵蓋餐飲、零售、時裝、潮玩運動等，滿足多元需求。其中包括港人喜愛的品牌，如「陶陶居」粵式酒樓、「海底撈」火鍋店、「霸王茶姬」茶飲店等，還設有深圳首個雙巨幕「寰映影城IMAX」及擁有即撈即食海鮮區的「盒馬鮮生」超市，提供一站式消費體驗。



▽引進逾380個品牌，涵蓋餐飲、零售、時裝、潮玩運動等。



▲設有即撈即食海鮮區的「盒馬鮮生」超市，提供一站式消費體驗。

### 深圳大悅城

地址：寶安區前進一路與創業二路交會  
交通：地鐵12號線靈芝站E出口  
營業時間：星期日至四：上午十時至晚上十時  
星期五、六及公眾假期：上午十時至晚上十時三十分





# 摩登粵劇 Fusion

## 女扮男足 一頭成名

香港話劇團獲獎音樂劇《頂頭鎚》，由進念・二十面體重新演繹，竟成了摩登粵劇？音樂總監、粵劇改編、作曲楊健平，戴定頭盔，先旨聲明，那不是100%正宗粵劇，而是結合粵劇、粵語長片，還帶點音樂劇元素的Fusion。有人說「魔改」，「進念的確大膽，我也厚臉皮，夠膽去做！」

### 《頂頭鎚》

日期：11月13日至16日晚上八時

11月15日下午三時

地點：香港文化中心大劇院

網頁：[zuniseason.org.hk/programme/field-of-dreams-2025](http://zuniseason.org.hk/programme/field-of-dreams-2025)

## 進念版 《頂頭鎚》



▲是次演出，結合粵劇、粵語長片，還帶點音樂劇元素。

以粵文化的音樂為本位的楊健平，是南音說唱藝術家、粵劇頭架，畢業於香港演藝學院音樂學士課程，雙主修高胡及二胡，近年不乏跨界嘗試，好像爵士表演，坦言喜歡涉獵不同東西，吸收其他樂種的養分，放進粵劇裏。這次便派上用場，不是展示成果，「更像考PhD交論文！」第三次跟進念合作，他的角色越來越吃重，「要挑戰的難度，好像由三級跳到十級。」

▽楊健平強調，粵劇比其他劇種的接納程度更高。



2008年首演的《頂頭鎚》，由香港話劇團前藝術總監、現為話劇團桂冠導演的陳啟權編導，獲香港舞台劇獎多個獎項，曾三度公演。這次進念版本由陳善之監製，導演胡恩威大刀闊斧改編，並從日本寶塚歌舞團的華麗美學與坎普（Camp）風格中吸取靈感。他們把原著故事刪刪改改，演員人數精簡至八人，除了黃德斌，清一色由女演員演出，當中不乏粵劇演員，女文武生衛駿輝主演鄭開滿，黃德斌則飾演教練李惠堂，不苟言笑，充滿威嚴，他這次也要歌唱，「這次演出，不是一般粵劇的六柱組合，主要由兩個生角擔戲，可說是『雙生戲』。」年輕班底，沒太多包袱，大家肯玩肯試。

# 全能足球 齊上齊「樂」

為了配合粵劇味道，音樂也改頭換面，要麼粵曲，好像《胡地蠻歌》等；要麼廣東小調、廣東音樂，好像《賽龍奪錦》、《漢宮秋月》、《得勝令》、《香山賀壽》等，還有《明月千里寄相思》、《換到千般恨》、《杭州姑娘》等經典金曲，以至影視中樂《小刀會序曲》等，喚起集體回憶。楊健平續說，粵劇海納百川，常用廣東音樂，而從前的流行文化，跟粵劇有強烈連繫，不少粵劇演員和樂師，也是粵劇、影視兩邊走，「這次就像追溯當時粵劇最新潮、最有生命力的狀態。」

包括他在內的三位樂手，也會上場，「八位演員加三位樂手，不就是一支足球隊的上場人數？」他們分別演奏三組電子樂器：電子敲擊板不僅呈現粵劇的鑼鼓聲，還能充當爵士鼓、馬來鼓Kompang；電子鍵琴Seaboard，配合MPE技術，能感應手指的動作與壓力，就連滑音、震音等效果都可以做出來，甚至發出類似古箏、越南傳統樂器獨弦



▲年輕班底，沒太多包袱，大家肯玩肯試。

琴、銅管樂器的聲音；楊健平演奏的電子小提琴，連接Effector，營造弦樂團一般的豐富音色，能隨時轉換成小提琴、大提琴、Double Bass，甚至嗩吶，配合不同音樂和劇情氣氛所需，「小提琴能配合廣東話的抑揚

頓挫，貼合粵劇味道。」

如此破格，祖師爺鍾唔鍾意？他苦笑說，已有被罵的心理準備，但強調粵劇比其他劇種的接納程度更高，「粵劇的傳統就是創新。」



▲大刀闊斧改編，把原著故事刪刪改改，演員人數精簡至八人。

## 柏林的故事

音樂劇《頂頭錘》的故事靈感源自1936年中國足球代表隊遠赴德國柏林，參與第十一屆奧運會的歷史事件。當年，由傳奇球員李惠堂擔任隊長的中國足球代表隊，集合了來自各地的足球精英，當中以廣東籍球員為骨幹，包括黃紀良、譚江柏、梁樹棠等多位名將。

為了籌集前往柏林的經費，並提升球隊的實戰能力，代表隊在出征前進行了一系列南洋巡迴賽。他們先後到訪越南、新加坡、印尼、馬來西亞、緬甸及印度等多個國家，於二十七場比賽中展現精湛球技，除四場打成平手外，其餘賽事皆獲全勝，更成功為其他中國奧運代表團籌集經費，為當時的中國體育史，寫下了光輝的一頁。



▲女文武生衛駿輝主演鄭開滿，黃德斌飾演教練李惠堂。

## 冷知識：

### 李惠堂是誰？



他是公認之中國足球球王，帶領中國參加1936年柏林奧運足球賽，於第六、第七、第九及第十屆的遠東運動會也是冠軍隊成員。20世紀30年代上海流傳：「看戲要看梅蘭芳，看球要看李惠堂。」傳說他曾經「射穿網」及「省」暹對手。

1950年代，李惠堂退休轉任教練，繼續於香港和台灣兩地從事推廣足球活動。戰後定居於香港的李惠堂，經常客居台灣並帶動當地足球風氣。1954年與1958年兩屆亞洲運動會中，他亦以教練身分率領中華民國代表隊於決賽擊敗韓國，連奪兩屆足球金牌。除此，他晚年協助創建的木蘭女子足球隊，亦於1970年代末期與1980年代初期雄冠亞洲。



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

## 孟加拉之旅回顧： 社會企業在香港及全球的角色



說起社會企業，全球其中一個最知名的案例莫過於起源於孟加拉、由諾貝爾和平獎得主尤努斯教授（Professor Muhammad Yunus）創立的鄉村銀行（Grameen Bank）。今年6月，我們有幸親身前往孟加拉達卡，參與盛會「尤努斯社會企業世界年會 2025」（Social Business Day 2025）。這趟旅程的震撼與啟發，令人深刻。

在年會開始前，我們有機會參加了當地的社區探索。這座城市極度繁忙，交通混亂，汽車和篤篤車的響聲由早晨到晚上十時幾乎沒有停歇。在惡劣的環境下，人們勤奮餬口，甚至從事危險工作。雖然孟加拉的整體經濟近年有所增長，但在最底層，許多人生活條件仍然艱苦，收入微薄，選擇權有限。我們的導遊即使在當地優秀的大學取得了工商管理碩士學位，但畢業初期到商企工作的收入竟不到三百美元，優質工作機會之稀缺十分明顯。

像孟加拉這類發展中國家，縱然在經濟上有所進步，卻同時深受氣候變遷衝擊等環境問題之害，而最基層的民眾往往難以分享到經濟成長的成果。這種情況催生了尤努斯教授提出的宏大願景——「三零世界」：零貧窮、零失業、零淨碳排放（Three Zeros: Zero Poverty, Zero Unemployment, Zero Net Carbon Emissions），而其中重要的策略就是社會企業。

尤努斯教授提倡的社會企業（Social Business）核心理念或與香港普遍理解的社會企

業（Social Enterprise）有細節上的區別，其中關鍵的一條是：投資者僅能收回投資本金，不能分紅或賺取利潤。這項「不分紅」的限制是針對現行資本主義體系中「利潤最大化」邏輯的根本挑戰，確保了企業盈餘將持續投入到社會使命中，亦突顯社會企業的目標是解決社會問題，而非累積個人財富。

要體現這種「non-profit, non-loss」理念的實踐，在年會間分享到Grameen 與海外企業合營公司（Joint Ventures）的案例特別令人深刻。這些合營公司基於社會企業的理念營運，引進海外的科技和產品，以可持續的方式解決孟加拉的社會問題。她們將跨國知識與在地需求完美結合，突顯了「商業手段解決社會問題」的巨大潛力。

年屆八十五，尤努斯教授卻最關注青年人的發展，並常深刻鼓勵：「不要成為求職者，要成為創造工作的人。」（Don't be job seekers, be job creators.）這句話令我們反思香港的社會創業視野。香港作為一個金融與人才樞紐，擁有充裕的資本和國際視野，我們是否有空間探索更多跨地域合作的機會，投向三零目標？社會企業在本地解決問題的同時，也有潛力，甚至應該成為系統性變革的驅動力。

期望更多各界專業人士、技術人才和創業家加入社會創業運動，貢獻專業與技能，在本地以致世界各地回應迫切的需要，一同實現「三零世界」的宏大目標。

（本文由豐盛社企學會的項目經理歐陽希撰寫）



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

# Perplexity Comet： AI 瀏覽器能否撼動 Google 霸權？

2025 年人工智能正重塑網絡的瀏覽器市場。Perplexity AI 於 7 月推出 Comet 瀏覽器，並於 10 月 2 日宣佈全球免費開放，挑戰 Google Chrome 的市場主導地位。Perplexity 執行長 Aravind Srinivas 強調，Comet 可提升生產力，甚至減少企業招聘需求，推動 GDP 成長；然而，這款 AI 驅動瀏覽器能否真正顛覆 Google 的優勢？

Google Chrome 自 2008 年問世，佔據全球瀏覽器市場逾 65% 份額，遠超 Safari 和 Firefox。其成功來自技術穩定性及生態整合：Chrome 與 Android、Gmail、YouTube 和 Google 搜尋無縫連接，涵蓋數十億用戶——例如搜尋餐廳時，Chrome 可直接連動 Google Maps 導航和 Gmail 預訂，打造一站式體驗。Google 每日處理數十億查詢，廣告收入支撐 Alphabet 集團。面對 AI 浪潮，Chrome 已整合 Gemini 模型，提供 AI 摘要功能，應對 Perplexity 等挑戰。用戶忠誠度是其護城河：遷移書籤、擴充功能和密碼的成本，讓用戶難以轉換，例如一位長期使用 Chrome 的上班族，習慣其同步功能，轉用新瀏覽器須重新設定，阻礙轉換意願。Google 的數據優勢也讓其 AI 持續精進，Comet 難以匹敵。Comet 重新定義瀏覽器，從被動導航轉為「第二大腦」。其核心 Comet Assistant 能在網頁上即時回應查詢、自動化任務，例如比較兩款耳機時，Assistant 可跨網站匯整規格、價格和評價，甚至直接下單。原為 Perplexity

Max 訂閱（每月二百美元）專屬，現免費開放（有限額），旨在對抗低品質 AI 內容並與出版商合作。用戶反饋顯示，Comet 在學習場景表現突出，例如一位學生分析歷史事件時，高亮文字即可獲解釋並延伸討論，猶如與智能導師對話，其功能包括自動化任務（處理郵件、預訂會議）、對話式互動（驗證事實、反駁觀點）及準確性導向（適合投資決策，如查詢股票趨勢時提供可靠來源）。Srinivas 稱其為「真正個人助理」，但用戶也提到 MacOS 延遲、歷史記錄混亂等問題，顯示其須進一步成熟。Comet 與 Chrome 的對比凸顯各自特點。體驗上 Chrome 提供被動導航，輔以 Gemini AI 摘要；Comet 則主動執行任務，如一鍵匯總產品資訊。專家認為，Comet 長期可推動瀏覽器從工具變為智能夥伴，如在教育中幫助學生驗證資訊，避開假新聞。

筆者認為，Perplexity Comet 以 AI 創新挑戰 Google，強調生產力和智能互動。免費開放擴大影響力，但安全性和穩定性問題限制其普及。短期內 Chrome 的生態黏性讓 Google 優勢穩固；但 Comet 已播下變革種子。若能優化痛點，如提升穩定性，或將重塑市場，讓網絡體驗更佳，未來競爭值得持續關注。

## 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)





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

## 你聽過Love Language嗎？

### 了解「愛的五種語言」迷思（上）



你可曾試過在一段親密關係裏釋出愛意和善意，卻詫異地發現對方似乎完全沒感受到？

試想像，你正準備和伴侶出國，你精心計劃行程、預訂好當地遊、兌換了現金……你正為自己的行動感到踏實時，對方卻突然說「你最近太忙，都沒有時間陪我。」你會有怎樣的感受？困惑和無奈？可能你會暗忖，為甚麼對方看不見自己的付出？然而，伴侶的內心可能也想著「怎麼他／她不了解我的真正需要？」在這例子，你透過服務行動（Acts of Service）去表達愛，但可能對方此刻所需的，是精心時刻（Quality Time）。

在親密關係裏，我們有時可能聽不懂對方「愛的語言」，才察覺不到對方一直在表達愛。美國作家兼牧師Gary Chapman在1992年出版了《愛的五種語言》，歸納出五種表達愛的方式，廣受歡迎至今：

在親密關係裏，我們有時可能聽不懂對方「愛的語言」，才察覺不到對方一直在表達愛。美國作家兼牧師Gary Chapman在1992年出版了《愛的五種語言》，歸納出五種表達愛的方式，廣受歡迎至今：

**精心時刻（Quality Time）：**一起度過並專注於對方的優質時間。

**服務行動（Acts of Service）：**以幫助的形式表達愛，例如分擔家務、跑腿等。

**肯定語言（Words of Affirmation）：**向伴侶說正向和肯定的話，表達欣賞或讚美。

**身體接觸（Physical Touch）：**透過身體傳遞親密感和愛，例如擁抱和親吻。

**接收禮物（Receiving Gifts）：**送伴侶一份表達心意和重視的禮物。



Chapman認為，每個人都有自己首要和偏好的「愛的語言」，例如有人期待在周末與伴侶共度美好時光（精心時刻），有人則認為心累時獲得幫忙（服務行動），才是愛的表現。此外，Chapman認為，當伴侶在首要「愛的語言」上互相契合，關係滿意度會更高；唯有使用對方理解的語言，愛才能真正被接收，不然就容易導致「愛的錯位」，而「愛的五種語言」能簡單地幫助伴侶掌握對方首要的愛之語。

### 「愛的五種語言」有科學根據嗎？

「愛的五種語言」相關書籍和測試由90年代面世至今都十分流行，人們對於發掘自己、伴侶、好友或家人「愛的語言」樂此不疲。學者們對此亦議論紛紛，支持這五種分類的研究指出「愛的五種語言」和關係維繫類型（relational maintenance typology）相當吻合，擁有相似的分類如肯定性、分享職責，同樣是人們為了維繫關係而採取的行為；不支持這分類的研究則認為愛的表達方式繁多而細微，這五種愛的語言分類並不够全面和準確。（待續）



書名：《潮濕的記憶》

作者：劉以鬯

出版：本事

售價：港幣二百元

## 記憶 一秒秒換季

因為王家衛的電影《花樣年華》和《2046》，令不少人有興趣認識劉以鬯。這位已故作家在上世紀五十年代曾與南洋結緣，在新加坡創辦《益世報》，留下不少作品，可惜幾乎被時間所活埋。

本書編者挖掘和爬梳新加坡圖書館館藏的舊報刊《益世報》《中興日報》《南洋商報》《星洲日報》和《星期六》等，並跟新加坡多位收藏家借閱小報、舊書刊，同時得到劉太太熱心相助，提供珍貴的剪報和手稿，蔚然可觀，這於劉以鬯和他的文學寫作來說，可說是一個新發現的舊記憶。

## 解謎如同解毒 再不管真偽

「未解的謎團是毒藥，會毒害人們的身心靈和人生？」匆忙喧鬧的日子中，「恩師」捕快千古老大驟逝已過一年，十六歲的北一在情勢使然下學着當起捕快，卻換來一身傷。

棘手的難題少不了北一的拍檔——藏身澡堂的密探少年喜多次的協助。除了每晚指導北一鍛煉體魄，他還引介新戰力：嗅覺靈敏的兩隻「忍犬」。面對殘酷又駭人聽聞的大案子，「北一喜多小隊」能否掘出葬送黑暗的真相，撫慰生者，讓逝者真正安息？



書名：《偽善賊——北一喜多捕物帖三》

作者：宮部美幸

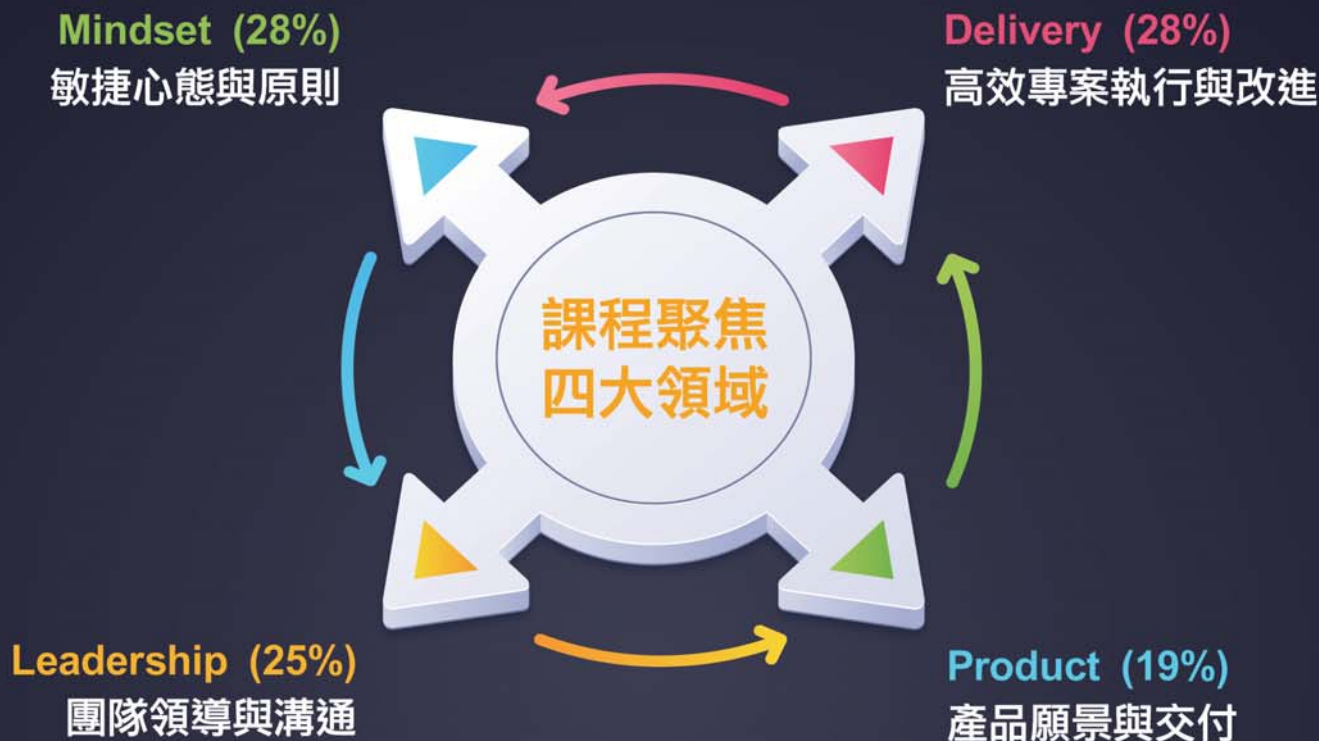
譯者：高詹燦

出版：獨步文化

售價：港幣一百七十七元

# PMI-ACP® 28小時精讀班

## 掌握敏捷新思維 領航卓越項目



全球敏捷專業首選，助您考取國際認證，躍升業界頂尖人才！

### 四大專業提升，引領敏捷未來

- 👑 **最新考綱全面對應：** 依循PMI-ACP® 最新考試大綱，學習最具前瞻性的敏捷知識。
- 👑 **精進敏捷領導力：** 培養團隊協作、問題解決及變革管理能力。
- 👑 **優化產品價值交付：** 掌握產品精煉、增量管理，確保成果效益最大化。
- 👑 **一次通過國際認證：** 系統化課程結合實戰演練，提高考試成功率。

### 開課詳情

日期：2025年11月17日（星期一）  
時間：7:15pm – 10:25pm  
時數：28小時  
查詢：☎ 35566000

☎ 66473987

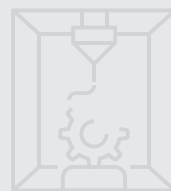
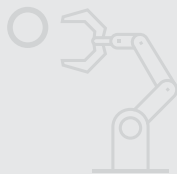
立即登記留座



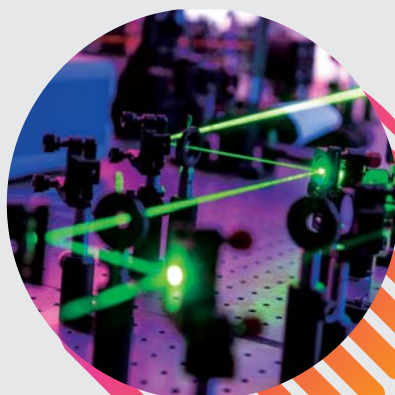


College of Engineering

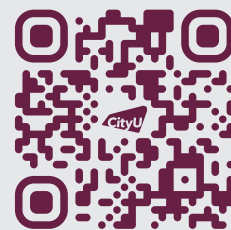
香港城市大學  
City University of Hong Kong



追求卓越   
職場顯優勢  
力求創新  
成就好前途



香港城市大學  
工學院



 [cityu.edu.hk/ceng](http://cityu.edu.hk/ceng)

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

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

