

進修生活

Lifelong Learning Magazine

全方位進修雜誌

265

MAR - APR 2026



衝鋒達陣
七欖金牌成員房傑鋒

哪吒不怕好繁忙
立法會議員方國珊



好媽媽因為愛 打造運動產品王國



星島 SING TAO
新聞集團



手機足本版
一啣即睇



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



PolyU 理大商學院
Business School
Innovation-driven Education and Scholarship

Technology in Business

Case Competition 2026 | 27-28 Jun

Secondary 4 or 5 / Grade 10 or 11 (US System) / Year 11 or 12 (UK System) /
Senior high School Year 1 or 2 in the Chinese Mainland

Both local and non-local students are eligible

Learn From Experts

and a senior corporate executive on how to use technologies to solve business problems



Join Dedicated Tech Training

to build your solutions for a real business case



Present Your Solutions

to PBS academic members, technology experts, and a senior corporate executive and receive instant feedback



Win A Team Cash Prize

of up to HK\$20,000



Accountancy
Accounting and Finance
Business Administration
Digital Finance and Investment
Aviation Management and Finance
Global Business and Logistics
International Shipping and Transport Logistics
Supply Chain Management and Analytics
Management
Marketing



Contact Us

Sophy Ho
(852) 3400 3574
fb.marketing@polyu.edu.hk
<https://polyu.hk/rAydH>



DISCOVER . EXPLORE

PBS BBA Programmes
JUPAS Codes: JS3003 / JS3060 / JS3070 / JS3080

外星人如何注重健康？

古往今來的文藝影視作品，必定把外星人塑造成比地球人具有更高的科學水平、擁有更先進的武器，原因是：如果外星人的科技竟然比我們落後，又如何能夠來得到地球？沒有大殺傷力武器，又如何出現指定的對戰場面？接受了這個前設，便應該想到：外星人不但比地球人優勝，而且也應該更注重健康，甚至更加長壽——否則，在數以光年計的太空旅程中，未到達目的地便已經客死異鄉了。

據說，蘇東坡年輕時對飲食毫無節制，因而出現中央肥胖。公元1070年，他在夜宿金山寺時曾經目睹異象：「江心似有炬火明，飛焰照山棲鳥驚。悵然歸臥心莫識，非鬼非人竟何物？」有一個可能是，他不是撞鬼，而是見到 UFO。注重健康的外星人當場送了一隻智能手錶給他，教他戴着「疾趨」（長跑），於是他便養成每天早上跑約五公里的習慣。晚年他被貶至惠州、儋州時，更以步行代替揸車/騎馬。一塊東坡肉變成了西施骨，何其壯觀。

傳說歸傳說，運用科技去改善健康，是一種文明進步的表現，你同意嗎？

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3月27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.265 Contents

MAR ~ APR 2026

Feature

4-6 封面故事

好媽媽因為愛
打造運動產品王國

People

12-14 增值百味

哪吒不怕好繁忙
立法會議員方國珊

16-17 學術達人

守護「星兒」的艷陽
中文大學醫學院助理院長陳秀雯

Learning Life

18-21 玩過界

衝鋒達陣
七欖金牌成員房傑鋒

22-23 親子學堂

學軟筆西洋書法
小小心意自製心意卡

24-25 學遊天下

輕裝漫遊太平山

26-27 藝文有術

迎福慶豐年願景 剪紙視覺饗宴
非遺工藝名家李雲俠



Column

28 社創世紀

如何將資本市場的資金
投放在社會事業

29 職場升呢

把握黃金機遇：
財政預算案撥款五千萬
拓全民 AI 學習之路

30 個性全面睇

依附理論 101：
甚麼影響親密關係中的
安全感？

別小看媽媽的威力！梁蕙馨（Ella）便是最佳例證，她曾在國際企業擁有一份高薪厚職，但早年兒子經常生病，便意識到香港孩子運動不足的問題，於是決定創業，在2017年成立Archon Wellness Limited，專注於研發創新的IOT智能運動與健康產品和人工智能平台，更舉辦聯校智能運動STEM大賽，推動社會運動風氣。九年間她經歷過高峰與低潮，然而憑着奮鬥精神成功地重新站起來。

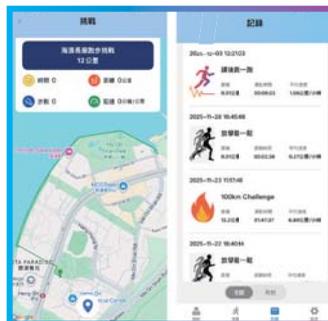


▼近年學童健康成為最受關注的議題。

好媽媽 因為愛 打造運動產品王國



外表上，梁蕙馨（Ella）跟普通媽媽沒有分別，但原來她是一位女強人。畢業於香港大學工程學士學位，及後再憑藉進修香港科技大學材料科學及工程學碩士學位；履歷曾是金碧輝煌：在電子行業擁有逾二十多年經驗，曾受聘於多家跨國公司，如飛利浦電子有限公司、Binatone和Mattel HK等。成功非僥倖，讓我們聽聽她談過去。



▼2017年左右，美國市場開始出現智能手環，令Ella想到是否可以研發智能手環，並以遊戲模式推動小朋友多做運動。

▲去年Ella與青年會書院譚智聰副校長合作，設計運動跑步程式，節省老師運動數據管理時間。

I have a Dream ……

「從細到大都有個夢想，希望有機會去設計一些好玩的玩具。」要設計好玩的玩具，本身必須愛玩才行。

Ella 說，中六時在親戚介紹下到一間電子工廠做採購員，首次接觸到採購物料及生產的流程，亦涉及好多工程設計及管理，所以最後選讀香港大學工業工程系（近年改名為數據與系統工程系）。「這學科涵蓋範圍非常廣，除了電子、物料科學，還有軟件、統計學、運籌學及機械人，為進一步研究人工智能打下穩固基礎。畢業後，第二份工就是當玩具工程師，要到內地工廠工作，很辛苦——夏天好熱，好多位置沒有冷氣，上落工廠要行樓梯。在工作上，每日由早到晚要面對好多生產及設計問題。」

▼ Ella 兒子四、五歲大的時候常病，醫生建議讓他多做運動，「這啟發了我去研發智能運動科技產品。」



初出茅廬，很多技術及知識在學校都沒有接觸過，Ella 只好虛心向前輩學習。「這段時間學習的技術對我之後的管理工作好有幫助。」之後到 Philips 及 Mattel 工作了八年及三年，憑着早年的經驗，採用多維思考，引用數據及推薦新程序解決問題，由 IT 及成本核算經理晉升到高級採購經理。這個事業發展的歷程，看似平凡，平步青雲，殊不知人生的轉折，即將出現。

關注愛兒健康成創業契機

Ella 兒子四、五歲大的時候常病，醫生建議讓他多做運動，「這啟發了我去研發智能運動科技產品。」

那時候，美國市場開始出現智能手環，令 Ella 想到是否可以研發智能手環，並以遊戲模式推動小朋友多做運動。「當時本地未有人研發這類型產品。我記得徵詢父親意見時他的一句話：『有機會及能力，為甚麼不試試看呢？』。」

她的父親梁志權是歷任羅富國校友會小學校長，該校是最早期推動活動教學的學校，「小時候我已見證過他的不辭勞苦，每星期一至六都回學校工作，我可非常欣賞他的堅持及付出。」

父親的身教是榜樣，讓兒子變得健康是動力，於是在 2017 年 Ella 正式與志同道合的朋友開始智能運動業務。她回想時指，「當年競爭較少，多做兩個產品，便較容易進入銷售渠道，亦開始延伸至推展政府及大學的項目。」由打工仔搖身一變成為老闆，似乎也是一路平坦，誰知創業三年後便碰上新冠疫情。

經此一疫

疫情來到，對各行各業生意都有影響。幸運的是，疫情下在家運動成為趨勢，室內運動產品如智能跳繩、智能手錶需求不減反增，成為主要的收入。Ella 坦言，「幸運地在疫情前入了數碼港孵化項目，獲得多方面的資助如租金、研發基金，及後又申請了人才庫及 5G fund。」彈藥充足之下，便與疫情作戰。

「我沒有停下來，在這段時候積極研發 AI 影像分析技術，並獲得中國香港體適能總會及黃大仙童軍支持，安排教練及一百名童軍拍攝運動影片，並協助定義及優化動作辨識模型。經過多次優化提高辨識能力。前年開始再度與體適能總會合作，研發辨識標準俯臥撐、俯臥撐膝上、仰臥起坐、捲腹等動作，跟蹤由起始動作到完成動作，計算次數。」

除此之外，去年 Ella 與青年會書院譚智聰副校長合作，設計運動跑步程式，讓學校可以簡易設定每級別跑步訓練、校隊訓練，全方位追蹤跑道軌跡、跑速、完成度和級別排行，節省老師運動數據管理時間。「還有 AI 教練，幫助同學自主學習，隨時查詢跑步歷史、評分及推介訓練建議。這兩個平台連結呈分報表平台，將於今年第二季推出，希望藉此提升學校數字化管理以及 AI 協助老師推行課堂及課後運動課程。」



◀ 疫情下在家運動成為趨勢，室內運動產品如智能跳繩、智能手錶需求不減反增，成為主要的收入。



學而時習之

或者你會說，憑Ella的學歷及工作經驗，無往而不利並沒有甚麼值得稀奇，但實際上她過去九年都有繼續進修增值。「創業至今，我一直跟鑽研AI的大學教授、講師及同事學習最新科技。尤其我們研究要按論文，因此也看不少論文，持續於工作中學習，提升自我。」不管過去有過甚麼豐功偉業，不管曾經位極人臣，不想跟時代脫節，必須與時並進，接觸新事物，了解新思維。

除了知識，生意頭腦也很重要。「我有一個小小分享：決定要開創一個生意時，要定好產品的獨特性，即賣點、銷售目標、銷售渠道、銷售價錢及怎樣推廣，也就是四個P：Product、Price、Place及Promotion。」她建議創業者對比市場競爭對手，詳細研究市場定位。「你可多尋找有經驗朋友或前輩討論，範圍除了現在方向，還有未來展。」

▼►智能運動STEM大賽今年已是第五屆，歷屆參賽人數已達六千人，超過六十間學校參與。



Product Price Place Promotion



▲Archon Wellness參與康文署學校體育推廣計劃。

近年不少初創有如過眼雲煙，Ella指，要有足夠的資金流去維持公司一段時間。「好多時不止一兩年，可能要維持三至四年。」現今市場變化非常大，投資的項目非常容易受影響，她強調要做好失敗的心理準備及失敗後的處理方法。

「創業之前，最好是先去了解行業，甚至去做一份較普通的工作，先去學習這個行業怎樣運作，認識多些人脈。這些對將來籌備生意都非常有用。」對於有意投身相關行業的人士，Ella表示，「全球運動科技市場規模已達三百二十四億美元，分佈美加、歐洲及中國，包括穿戴科技、智能場館、電競及運動數據分析、AI及AR應用。由於運動比賽產業所涉營收金額高達五千億美元，這行業的科技及AI應用都是最先進的，並且日新月異。有意投身的人士要有心理準備這份工作的挑戰性，並放眼世界。」

► Ella指全球運動科技市場規模已達三百二十四億美元，包括穿戴科技、智能場館、電競及運動數據分析、AI及AR應用。有意投身的人士要有心理準備這份工作的挑戰性。



多才多藝「推」而「廣」之

Ella在上述提到的四個P，其中Promotion（推廣）是難度最高的，絕對不是有手有腳便可以把推廣做得有聲有色。回顧Ella的歷程，很難相信她原來在搞活動方面亦有過人之處。記者所說的，是智能運動STEM大賽。

「在疫情期間開始，因為當時好多學校反映好多比賽取消，學生好失望，我們構思用手環做一個線上比賽，讓同學無論在家或其他室內地方都可以比賽。我們好高興邀請到中國香港體適能總會為第一屆比賽擔任義務顧問，及第二屆開始共同籌辦賽事。」今年已是第五屆，歷屆參賽人數已達六千人，超過六十間學校參與。

「我們希望推廣普及化智能運動，即每一位同學都可以去參與，達萬步即可獲萬步獎牌，達MVPA 60即可獲獎。由第一屆至今，每年都誕生好多總步數、平均步數冠亞季軍，讓學生為校爭光。」

舉辦比賽，其中一個重點是要令它引人注目之餘，還要成為恒常活動。於是，Ella想到在每屆比賽後都安排學生及老師進行訪問，「學生回應比賽可增加運動量，他們會在比賽期間早點下車步行回校，有些又會與同學競賽，相約去青馬大橋跑步。」透過這些互動，讓比賽更臻完美。「去年，我們開始在比賽中加入親子組賽事，希望多些家長可陪同學生參賽，好開心見到家長和學生的反應也異常熱烈。未來比賽會增加跑步比賽及體適能運動比試。」

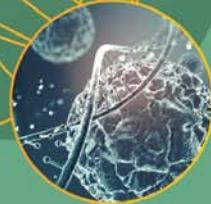


HKU Med School of Clinical Medicine
Department of Psychiatry
香港大學精神醫學系

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)

26-27
Open for
Intake Now



MPsyMed
Programme Office

 (852) 2255 3818

 psymed@hku.hk

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

 <https://psymed.hku.hk>



Apply Now



香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

生成式 AI 以驚人速度改變內容製作方式，傳媒行業正面臨前所未有的挑戰與機遇。在這個充滿不確定與可能性的時代，單靠累積技能已不足以應對未來的迅速發展，如何與 AI 共存、在商業變局中突圍，成為傳媒人必須思考的課題。香港浸會大學傳理學院一直被視為新聞傳播界人才的搖籃，敏銳地捕捉時代脈搏，透過轄下三大碩士課程：「人工智能與數碼媒體理學碩士」（AIDM）、「傳媒管理社會科學碩士」（MMGT）及「傳理學文學碩士」（MAComm），為業界提供前瞻性的進修選擇。學院結合跨學科訓練與實戰項目，致力培養既能駕馭算法工具，又具備深刻社會洞察力的複合型人才，協助學生在人機協作的新時代中，重新展現傳媒工作者的獨特價值。



陳安燦

傳媒管理社會科學碩士
課程主任

AI 浪潮下的 媒體進化論

浸大傳理三大碩士課程

重塑人機協作新價值



人工智能與數碼媒體理學碩士

從「工具人」到「駕馭者」

在算法時代重塑專業價值

在AI浪潮下，傳媒人往往擔心被科技取代。然而，浸大AIDM課程主任蘭亮博士指出，這場變革並非零和遊戲，而是「人機共生」的新局面：未來職場發展的關鍵分水嶺取決於傳媒人是否具備「AI素養」。他強調：「生成式AI雖具驚人潛力，但本質仍是工具，難以超越頂尖專家的價值判斷，故應將其視為高效的『合作者(Co-pilot)』。」

面對AI重塑媒體生態的新常態，蘭博士強調，傳媒人除了要掌握技術外，更須具備三大不能被AI取代的核心價值：深度洞察力、價值判斷及人文關懷。因此，課程特意採取跨學科模式，培養學生的數據素養與社會責任感。他以深度調查報道為例說明：「學生一方面須善用AI工具快速整理數據、生成初稿以提升效率，同時必須保持人類的洞察力，在關鍵內容上進行價值把關。」這種既能駕馭前沿技術、又能注入人文精神的「人機協作」能力，正是課程培育新世代人才的終極目標，幫助學生在變革浪潮中站穩陣腳，成為善用AI的媒體領袖。



▼為讓學生在實戰中掌握「AI+傳播」核心能力，傳理學院的「人工智能媒體研究中心」(AIM)在課程中擔當著「教學熔爐」的角色。

雙重「介入」抗衡算法霸權

在社會責任方面，未來的媒體領袖須具備雙重「介入」的能力，以駕馭算法洪流。蘭博士指出，「面對算法霸權(Weapons of Math Destruction)導致的信息繭房與內容同質化的問題，課程特設『算法文化』科目，教導學生理解算法推薦的邏輯，避免盲目追隨數據，並以『內容創作者』身份創造多元內容。」此外，傳媒人亦須具備高度AI倫理素養，以「資訊把關人」角色介入，警惕技術偏見與假新聞風險。他補充，課程透過「人工智能造福社會」科目，引導學生探討AI偵測假新聞等議題，培養兼具數據思維與倫理素養的新一代領袖，真正實踐「科技向善」。

為讓學生在實戰中掌握這些核心能力，傳理學院設立了「人工智能媒體研究中心」(AI Media Centre, AIM)，成為課程中的「教學熔爐」，匯聚了傳播學者、計算機科學家及數據專家，致力探索AI與人文精神的結合。蘭博士表示：「AIDM學生除可參與AIM舉辦的前沿技術工作坊外，更有機會以Student Helper身份直接參與真實項目，如利用大型語言模型分析社交媒體數據，實時解讀公眾情緒，甚至參與假新聞偵測及心理健康支援等研究。」這種高強度的實戰訓練，不僅讓學生掌握大數據分析等硬技能，更引導他們將技術轉化為解決社會問題的工具，成為善用科技、造福社會的媒體專才。



傳理學院
School of Communication

謝宛穎
傳理學文學碩士
課程主任

蘭亮
人工智能與數碼媒體
理學碩士課程主任

▶針對資深內容創作者「重內容、輕商業」的盲點，課程破格聯手浸大商學院，旨在為傳媒人補足關鍵商業知識。



傳媒管理社會科學碩士 從「守業者」到「創業家」

重構商業生存邏輯

AI浪潮正在顛覆內容生產的底層邏輯，全球傳媒業也面臨商業生存模式的新考驗。MMGT課程主任陳安繁博士直言：「傳媒管理在過去十年間已歷經結構性轉向，以往着重於提升發行量與廣告額等，但隨着Web 3.0與自媒體的出現，單一盈利模式已成明日黃花。」面對變局，管理者須具備創業家思維，跳出傳統框架尋找增長機會，陳博士強調，課程將引導學生透過數碼轉型及訂閱制等方式開拓新渠道，在碎片化媒體環境中重塑可持續的商業藍圖。

針對資深內容創作者「重內容、輕商業」的盲點，課程聯手浸大商學院，為傳媒人補足關鍵商業知識。陳博士直言：「若缺乏宏觀商業骨架，傳播效力難以為繼，而與商學院聯手正正填補了三大空缺：首先是企業策略，訓練學生立足大灣區乃至全球制定長遠藍圖；其次是市場營銷與數據分析，透過精準數據轉化商業價值；最後是傳媒人普遍欠缺的財務管理與融資能力，讓學生掌握與投資人溝通的語言。」這些硬知識均是傳媒人晉升至CEO等高層職位的必備條件，確保創意能轉化為具生存力的商業模式。

▶ 課程

將引導學生透過數碼轉型及訂閱制等開拓新渠道，在碎片化生態中重塑可持續的媒體商業藍圖。



從「學術」到「落地」打造創業實戰平台

課程設計並非紙上談兵，而是強調實戰。陳博士表示：「課程的『創業發展』科目提供了一套從零到一的實戰路徑，透過精益創業(Lean Startup)和商業模式畫布(Business Model Canvas)等工具，引導學生將抽象的創意想法轉化為具體的商業計畫。在業界導師指導下，畢業習作不再流於學術，而是具備實際市場生存力的商業計畫書。」課程更搭建通往市場的橋樑，邀請數碼港及科學園投資者參與提案環節，已有畢業生成功獲得科技園注資，將個人IP變成真實項目，真正做到從「學術」到「落地」。

在AI重塑行業的新常態下，傳媒管理者的另一大挑戰是如何領導「人機協作」團隊。陳博士強調，「新時代的管理者必須懂得重新定義工作流程，將數據整理等重複性工作交由AI處理，讓人力專注於創意與策略層面。」他指，課程的終極願景是培養既懂製作內容，又懂商業邏輯、更懂科技應用的「複合型人才」，唯有具備這種三方面的視野與能力，才能在AI浪潮中駕馭技術而非被技術取代，成為未來傳媒行業真正需要的領軍人物。

▼在業界導師指導下，學生的畢業習作不再流於學術，而是具備市場生存力的商業計畫書。



新一代傳播者不再是單純傳遞訊息，而是構建具備完整世界觀的「世界」；既要設計核心引導路徑，亦須預留開放空間予受眾及AI共創內容。



傳理學文學碩士

打破線性敘事

開拓互動時代的「全域視野」

技術與商業是傳媒的兩翼，「講故事」則是其靈魂。然而，在現今互動媒體與沉浸式的體驗時代，傳統「我講你聽」的單向傳播模式已漸趨失效。MAComm課程主任謝宛穎教授指出，受眾已不再滿足於被動地「看」故事，而是渴望「參與」甚至「推動」故事的發展，令傳統的傳播權力格局產生變化。因此，課程的核心注重培育學生三大能力：敏銳批判洞察、前瞻的創新思維，以及卓越的跨文化溝通能力，並致力培養他們成為具備「通才視野」的傳播專才，讓他們得以在非線性的敘事中，重新構建人與人、人與社會的深度連結。



課程小檔案

院校：香港浸會大學傳理學院
電話：3411 2545 / 3411 7367
電郵：macomm@hkbu.edu.hk
網址：<https://comd.hkbu.edu.hk/masters/en/macomm>
課程網址：<http://comd.hkbu.edu.hk/masters/en/index.html>

▼掃描 QR code
瀏覽訪問影片



▲傳理學院早前舉辦國際研討會，匯聚北美、歐洲及亞洲頂尖學者，圍繞「AI + 傳播與社會共善」主題展開深入交流。

因應講故事模式改變，課程增設「互動媒體專修」科目，回應受眾與傳播者共同享有敘事權力的新常態。謝教授分析指，沉浸式技術令受眾能即時推動劇情，甚至與品牌「共創」內容，傳播者須摒棄傳統線性邏輯，轉而掌握「多軌並行」的設計思維。她強調：「新一代傳播者不再只是傳遞訊息，而是構建具備完整世界觀的『世界』；既要設計核心路徑引導受眾，亦須預留空間予受眾及AI共創內容。」因此，課程透過UI/UX設計及遊戲化敘事訓練，要求學生不僅要懂得傳遞訊息，更要建立一套能吸引受眾投入並持續參與的規則體系，重塑互動時代的傳播價值。

培養「通才視野」

協調不同專業團隊

隨着行業對「全媒體(Omni-channel)」人才需求日益增加，MAComm課程強調培養學生的通才視野(Omni Vision)，學生除了要專注自己的專業，亦需兼具整合跨媒體資源的能力。謝教授解釋：「未來的傳播高管不需要是『全能機器』，卻必須具備『通才視野』，才能在複雜的傳播任務中協調不同專業團隊，制定全面的整合策略。」為了培養學生的通才視野，課程設有跨媒體小組作業，匯聚創意、公關、AI專長等不同背景的學生，模擬真實的廣告提案，透過這種訓練，讓學生理解不同部門的運作，並以管理者的思維去調配資源，帶領多元團隊實現共同目標。

對於資深傳媒人來說，重返校園不僅可以更新知識，更是思維升級的契機。她指出：「課程協助學員將實戰經驗系統化，並透過學習算法及媒體心理學等，幫助他們開拓AI智能媒體等新方向。」這種提升不僅來自課堂上的跨代交流，更得益於強大的校友網絡支援，例如學院早前邀請了中國第一款3A遊戲《黑神話：悟空》音頻總監李佳驥分享創作遊戲音樂的前沿技術和文化傳播意義，也會透過「一對一導師計劃」為學生提供職涯指引。課程成功將理論與實戰緊密結合，為學生的轉型之路建立堅實後盾。

傳理學文學碩士：課程從個人、組織與社會層面探究傳播領域，聚焦大中華地區的傳播模式，並關注媒體科技轉型所帶來的影響，旨在培育媒介、公關及企業的专业傳播人才。

傳媒管理社會科學碩士：課程著重培訓媒體專業人士的管理知識與技能，幫助他們應對本地及全球傳媒產業迅速發展所帶來的挑戰。

人工智能與數碼媒體理學碩士：課程是全港首個專注於大數據分析和人工智能在傳媒領域的應用的跨學科碩士課程，旨在提供數碼時代所需的人工智能與媒體傳播的前沿跨學科知識與技能。課程已被納入「香港未來人才深造獎學金計劃」(Hong Kong Future Talents Scholarship Scheme for Advanced Studies 2026/27)，讓本地學生申請。

(以上資料由香港浸會大學傳理學院提供)

英國讀 A Level 回流升醫科優勢

CARDIFF
SIXTH FORM
COLLEGE

Cardiff Sixth Form College

2025 年度全英第一名私立學校

94% 考獲 A Level A*-A 成績

(依據英國 The Telegraph)

50 名學生升讀全球醫科牙醫科

24 名學生升讀港大 / 中大醫科牙醫科

學校亞洲區招生主任

Ms. Florence Chow 親臨主持



招生講座 26年9月入學

• 講題：星級學院助你掌握升讀醫科秘技

• 日期：3月28日(星期六)

• 時間：2:00 - 4:00 PM

• 地點：灣仔軒尼詩道99號彰顯大廈12樓全層

• 對象：14歲+ 學生及家長

• 入學年度：26年9月

• 級別：(1) GCSE Yr10 (適合中三同學)

(2) GCSE Yr11 (適合中四同學)

(3) A LEVEL (適合中四或中五同學)

寰雅教育每年均協助不少同學成功
考入 Cardiff Sixth Form College,

並於每年開學前舉辦行前說明會，
讓同學們提早認識作好照應及認識舊生

寰雅學生優惠*：

1) 特惠註冊費：港幣 500元

2) 2小時免費 CAT 4 補習

*詳情請查閱寰雅教育網站

名額有限 報名從速



寰雅教育集團

Global Education Group

香港灣仔軒尼詩道99號彰顯大廈12樓全層

查詢及預約：☎ 9185 1702 / 2520 0803

www.globaleduhk.com



globaledugroup



新一屆九十名立法會議員有四十位「新丁」，其中一個很熟悉的名字，正是有政壇「哪吒」之稱、曾五度參選立法會落敗的方國珊。她苦等十七年終於晉身立法會，且贏得漂亮，榮膺「票後」。議事廳之路固然走得漫長，其人生軌跡同樣迂迴，由童星、演員、經商，到從政，確是非一般參政路徑，亦如神話哪吒，從頑童蛻變成戰將。現在成為「雙料」議員，方國珊自言已「嫁入社區」。將面對議會、地區兩邊走，多年心繫、緊貼社區脈絡的她，會否擔心分身乏術？她輕鬆道：「每日早喚起身囉。我得嘅！」果然是哪吒。

哪吒不怕好繁忙

立法會議員方國珊



▼早前網上流傳她從影時候的舊照片，被網民驚呼為「被選舉耽誤的美女」。



▲中學後加入亞視藝員訓練班，開展演藝生涯。

方國珊在去年12月第六次參選立法會，終於「守得雲開」高票勝出。開票夜的點票中心內，方國珊冷靜地接受傳媒提問和感謝選民支持，沒有激動情緒。以為她強作鎮定，追問當時心情，已是選戰老手的她，表現依然沉穩，「每一張票都是十七年來的累積，市民對我不離不棄，每一票都非常重要。所以當時只有用感恩心情去感謝選民。」

訪問當日正值立法會議員投票選主席，結果由進入議會十七年的李慧琼當選。「行得

快」的還有於2008年，方國珊首次參選立法會時，年僅三十二歲的對手陳克勤。方感悟道：「不要定義早或遲，人生有不同起點和轉捩點。」她坦言行得比人慢，只要入到議會已經心滿意足。

沒有大黨支持，自08年起，方國珊屢敗屢戰。她承認，完善選舉制度對其選情有利，「以往新界東人口有一百七十萬；現在新界東南選區，即西貢、將軍澳、馬鞍山及部份沙田，人口減至七十五萬。我不是贏在起跑線，我是《阿甘正傳》中的阿甘、『龜兔賽跑』中的龜仔，每年少少，持續向前。」



關注宏福苑相關修例

相對於立法會，方國珊在區議會卻是「長勝將軍」，早在08年獲委任為西貢區議員，展開其從政之路。到11年首次參選區議會，即以九成選票高票當選，並一直連任至今。躑身、貼地，是她在地區工作的代名詞，未婚的她，自稱已「嫁入社區」。成為立法會議員後，能否繼續如斯賣力在地區工作？方國珊斬釘截鐵說：「地區工作一定會繼續，我都想告訴市民，我就在你身邊，you can find me（你找得到我）。」

方國珊續說：「過去一直自掏腰包聘請四名（區議員）助理，成為立法會議員後，再多聘四名助理。另外，還會在選區內物色地方開地區辦事處，以及和當區區議員合作，開聯合辦事處。我的政綱是『人到心到』，未來資源一定會盡量投入地區。」

在新會期，方國珊加入了發展、交通、食安及環



▲08年獲委任為西貢區議員，方國珊正式踏上從政路。

境衛生、以及衛生，四個事務委員會，還打算列席文化體育和房屋的委員會會議。關注範疇大多與地區事務有關。

對於作息時間，鐵人般的她回答：「通常晚上十二時睡覺、六時起床；不過，昨晚早一點睡，今早三點多就起來看文件、覆電郵了。」她再補充，「之後不夠時間，就再早一點起床。我可以的！從政不要計較自己時間，首先要『拋個身』出來。我有喝咖啡，家人還會煲湯給我。」

方國珊本身是工程師、消防及安全工程學碩士，加上長期接觸地區個案，故她對大埔宏福苑大火後的相關修例工作十分關注。

「首要處理《建築物條例》、《消防安全條例》的修訂，涉及民青、保安、勞福等政策局。另外，政府應該推動大廈『恒常維護』、逐點逐點保養，來取代三十年一次的大維修。大廈的『風火水電煤』每項都是專業，小業主並非專業人士，一次怎樣處理如此大工程。長遠應該成立『樓宇維修管理局』，全部樓宇維修經部門把關，再提供技術支援。」她滔滔不絕地說。

兒時夢想當警察

若非其「哪吒」名號響噓噓，很難想到她曾經的職業是演員。問到她兒時志願，竟又有意外答案，「小學時想做警察，小時候在中上環長大，住在堅道，每天徒步到聖公會基恩小學上學，都會經過大館一帶，經常接觸警察，後來更加入少年警訊。」

升上中學卻有意外發展，「那時候拍了幾個廣告，有超級市場、很有名氣的領帶。後來有人叫我投考亞洲電視藝員訓練班，面試後順利入選，又幸運遇上很多很好的前輩提攜。」儘管她謙稱一切都是「機緣」，但早前網上流傳她從影時候的舊照片，被網民驚呼為「被選舉耽誤的美女」。

和很多大明星一樣，方國珊由兒童節目做起，後來主持綜藝節目，更差點「跳槽」無綫擔任《勁歌金曲》主持，已通過試鏡，奈何亞視不放手。星路看似一片坦途，她卻萌生退意，「我不是很feminine（女性化）的人，做節目又經常要穿高跟鞋，要『好靚』、『好斯文』，我不是那一類人。」當時預科畢業的她，打算到美國讀書，就在遞辭職信時，此後伴隨她的名號就誕生了。

▶等待十七年，終於成功晉身立法會，方國珊感謝選民不離不棄。

25 立法會換屆選舉
Legislative Council General Election





決心棄商從政

「遞信後，高亮叔問我『做咩唔做啊？我哋開戲畀你，做哪吒嗎！』」於是，方在亞視電視劇《哪吒》、《龍的小子》擔綱演出。在1987年，接拍《女捕快》後，才息影赴美，「好感恩、亦很慶幸，期間亦認識到『契爺』胡楓。不過，自己有所限，個子又不太高，（演藝路）差不多的了。」

從美國回來後，方國珊到西貢創業從事物業代理，跨足商界，亦結識「恩師」、前新界鄉

▼自擔綱演出電視劇《哪吒》後，「哪吒」名號就跟着她，更有支持者自製相關宣傳品。

議局主席、前新界總商會會長張人龍。方曾擔任張的秘書，又在張引薦下，擔任商會副主席。

到了08年，方國珊獲委任為西貢區議員。不過真正令她決心棄商從政，卻是擔任區議員後。當年5月1日，一輛旅遊巴在西貢南邊發生



◀早年曾加入自由黨，後因與該黨重商理念不同而退黨。

側翻事故，事件造成十九死四十三傷。「當時喊到『繃線』，作為區議員跑好多間醫院，場景給我很大衝擊。我當時在想，只要各部門多行幾步，應該很多事就可以避免。事發的迴旋處，（當時）政府說並非交通黑點，現在改良了，就不是黑點！」

同樣是08年，北京舉辦奧運會，香港協辦馬術項目，「賽事需要馬廐等場地，我認識一群在清水灣、龍蝦灣的外國人，恰巧有意開辦騎術學校，於是就幫忙協調。騎術學校營運至今，有學員更代表香港出戰。原來這樣協調可以產生這樣的成果。」

從那年起，方國珊決心從政，一路走來十七年。未婚的她，會覺得犧牲了私人生活嗎？「其實不能說犧牲，因為根本全情投入到『忘我』，都沒有想自己身世。」不過，最大憾事的確是家人，「從政少了時間陪家人，父母在新冠疫情期間離世，現在已無法回頭，這是最遺憾的。」

新議辦的二手傢俬



議員辦公室的陳設佈置、居民致送的紀念品，或多或少反映議員的性格作風。方國珊在立法會的辦公室，獲安排在新建的樓層。在簇新的辦公室，方議員向記者炫耀她剛搬來的二手傢俬，並得戚道：「勝選後就四處張羅，終於找到這些寫字枱、辦公椅、儲物櫃，仍然新淨呀，資源我要盡量留在地區。」

▼拍攝《女捕快》期間，結識到「契爺」胡楓，父女情誼超過三十年。



▲連任區議員多年，其中幾次更大勝對手，深得選民支持。

訪問期間，方提到最多的依然是感謝居民，「很多選民握着我手說：『我信你一定得！』聽到的時候，真的無以為報，人生在世，夫復何求？有時真的不知道是我幫居民，抑或居民幫我。人生就是要做有意義、有成就感的事，這些都是金錢無法衡量。」



Faculty of Science

Master's Degree Programmes



Apply Now

2026 Entry

MSc in Analytical Chemistry*

分析化學理學碩士



☎ 3411 2407

MSc in Data Analytics and Artificial Intelligence*

數據分析和人工智能理學碩士

☎ 3411 2376

MSc in Environmental and
Public Health Management*

環境及公共衛生管理理學碩士

☎ 3411 7746

MSc in Green Technology (Energy)*

綠色科技（能源）理學碩士

☎ 3411 5817

MSc in Information
Technology Management

資訊科技管理理學碩士

☎ 3411 7079

MSc in Mathematical Finance (HKBU) and

MSc in Finance, Investment and Risk (University of Kent)

金融數學理學碩士（香港浸會大學）及

金融投資及風險理學碩士（英國肯特大學）

☎ 3411 7019

MSc in Operational Research and Business Statistics (HKBU) and

MSc in Business Analytics (University of Kent)#

運籌學及商業統計理學碩士（香港浸會大學）及

商業分析理學碩士（英國肯特大學）

☎ 3411 7019

* Approved Programme under UGC's Hong Kong Future Talents Scholarship Scheme for Advanced Studies (FTSS) (For Local Students Only).

This is an exempted course under the NON-LOCAL HIGHER AND PROFESSIONAL EDUCATION (REGULATION) ORDINANCE CAP 493 (Ref. no.:452850).

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



Programmes
Information

 Faculty of Science, HKBU

 hkbosci

 HKBU Science

 sci@hkbu.edu.hk

 HKBU Faculty of Science

 香港浸会大学理学院

 HKBU Science



自閉症兒童難以與人溝通，猶如來自外太空故得名「星兒」。中文大學醫學院前院長陳家亮領導團隊，全球首創從糞便檢測自閉症風險，助無創識別星兒，轟動國際，其團隊下一步的目標更野心，望教育全民守護香港數以萬計的自閉症患者及家庭，將香港變成自閉症友善國際城市。今次任務由中大精神科學系教授陳秀雯主帥，這位學者媽媽一直默默為絕望者打拼，致力尋找新療法幫助頑治型抑鬱症患者之餘，更曾長時間蹲在殮房透過心理剖析研究自殺死因，為無法再發聲的自殺者昭雪。人生下半場，她有一個微小的願望，冀薪火相傳將全民聚成「星海」守護「星兒」。

▶作為中大精神科學系教授的陳秀雯，致力尋找新療法幫助頑治型抑鬱症患者。

守護「星兒」的艷陽

中文大學醫學院助理院長

陳秀雯

參與兒童自閉症研究

出生於草根家庭的陳秀雯，在公屋成長，爸爸做司機，媽媽在家車衣幫補家計。她小時候想當一個看起來很威的律師或政治家，卻因自小照顧她的鄰居婆婆在生命後期不斷入院，令她改變初衷，走上能夠更直接幫人的醫生之途。

這份助人的初心成為陳秀雯事業的明燈。她選擇了當精神科醫生，主力研究抗藥性抑鬱，經常要出差走遍世界各地為頑治的抑鬱症患者尋找新療法引入香港。有些抑鬱症患者已成為了父母，病情令家庭生活甚至下一代也大受影響，當她目睹那些媽媽患者在接受治療後病情有改善，連帶家庭也因而受益，她會感到鼓舞。

▶陳秀雯在公屋長大，圖為她讀幼稚園時的模樣。



▲陳秀雯的媽媽收留鄰居婆婆（右），協助照顧陳家的小孩。婆婆在她讀中六那年去世，她對那位沒有血緣關係但如親人一樣的婆婆仍然思念。



▲陳秀雯中學時以暫取生身份入了中大讀醫，其後在聯合醫院工作，之後回中大教書成為教授。



香港的精神問題挑戰一直未有停下來。政府在 2013 年成立精神健康諮詢委員會，前律政司長黃仁龍任首屆主席，他着意加強兒童及青少年精神健康服務，於是委託中大精神科學系及心理學系進行一項名為「界心機」的流行病學研究，由陳秀雯領導，進行了亞洲首個全面的兒童和青少年心理健康調查。這個針對香港六至十七歲兒童及青少年精神健康統計的流行病學調查，結果發現，每四位小孩就有一位在過去一年曾患上精神疾病，更發現六至十七歲人口的自閉症譜系診斷率達百分之二點五七。世界性的比率是低於百分之三，陳秀雯形容百分之二點五七看似與世界水平相若，但實在是位於世界水平的高位。

自閉症譜系
(Autism)

Spectrum Disorder, 簡稱 ASD) 的兒童及青少年與生俱來存在神經發展障礙，影響患者與人互動的表現。一般患者行為會較重複及固執不變，興趣狹隘或出現感官反應異常，例如對某些聲音、味覺、反應過敏，表現害怕。患者亦可能同時有智力或語言障礙等。





▲陳秀雯主要的研究項目是頑治的抗藥性抑鬱症，圖為她到澳門心理學會教學。

獲陳廷驊基金會捐款後，基金會與中大醫學院在 2021 年成立兒童醫學創科中心 (HATCH)，陳秀雯是執行委員會成員，她與團隊在中心內接觸到很多受助個案，對他們的遭遇均感到痛心。其中有一位受助男孩，每日要行指定的路，去相同的超市，買一樽相同牌子的果醬，每樽數十元，家長實在難以負擔。有多次媽媽離開超市前，靜靜地把果醬放回貨架，卻被超市職員誤會她偷竊，令她深受傷害。另一位高度敏感的女孩外出時經常無故尖叫，曾有街上人向子女說「不要學這些人，佢哋曳，無家教。」這些不經意的說話，每每令家長們傷害至深。

埋首工作生活失衡



為絕望者努力打拼，不畏艱苦的陳秀雯，一度付出了生活及親子關係失衡的代價。她憶述，女兒小時候，每日上班便感內疚，坐飛機出差公幹都會發噩夢。當女兒上小學，健康快樂成長，她的內疚減少，不再發噩夢，便繼續忘我地工作和做研究。直至女兒十歲那年，因為一句童言，令陳秀雯覺醒了。當年她擔任「昇心機」項目的主管，其中一個環節是邀請小孩子參與錄影，講述對家長的不滿。陳秀雯也讓女兒參加，女兒對着鏡頭說，最不喜歡媽媽講「為甚麼你不告訴我？為甚麼？」

▼陳秀雯只生了一個孩子，她養了一隻貓陪伴女兒。



▲陳秀雯十分愛小動物，圖為 2019 年治療犬到中大醫學院參加學生身心健康支援活動。

女兒是憶述曾經發生了一些事，她十分需要媽媽擁抱和安慰，但陳秀雯卻以精神科醫生的專業去處理，只管問女兒「為甚麼你不告訴我？為甚麼？」陳秀雯說，女兒的說話是當頭棒喝，似告訴她「阿媽你唔 OK 呀！阿媽你 stupid 呀！」說到這裏，陳秀雯哽咽了。

「當時女兒已開始青春期的，我反思我這個在職阿媽作為專業人士，一直很重視她的心理健康，但原來我的技巧咁差？孩子最需要安慰的時候，我居然問佢點解？」

為女兒要做平凡人



女兒進入青春期的，母女多了爭拗。她放工晚歸，錯過與早睡女兒的相處時刻，女兒曾與家人說很久沒見媽媽。「我真的覺得要做番一個平凡的人，我是一個普普通通的媽媽，我不只是一個專業的精神科醫生。」說到這裏，陳秀雯又哭了。

不過淚中有笑的，因為在訪問前一周，陳秀雯的女兒暖暖的對她說：「媽媽，你真係好好，給了我一個很快樂的童年，我的童年沒有不開心。」茁壯成長、純真善良的女兒，已經完全忘記了媽媽的不好，陳秀雯拭着淚說。

自己的親子經歷加強了陳秀雯為家長做事的心。「自閉症譜系中心」成立，去年 7 月推出首期證書課程，目標是透過中心建立的一個教育平台，令大家認知 ASD 及建立同理心。課程先是面向教育醫護、教育等專業人士，其後再擴大至公眾滲透社會，希望做到全民皆兵當 ASD 患者及其家庭的守護者，長遠更是要令香港成為一個 ASD 患者友善的國際城市，她並計劃在教育平台成熟之時推到大灣區。



▲陳秀雯談起母女關係一度令工作失衡，多次哽咽眼紅。



提子乾的覺醒

陳秀雯是一個要透過讀書去處理問題的人，她覺醒生活及母女關係失衡後決定跑去上一個靜觀教養課程。靜觀教養是提醒父母把注意力帶回自己當下。當察覺力加強，心靈便有多點空間去「觀看」孩子的行為。心眼較為清晰時，父母原本擁有的智慧便能在教導上發揮，有更多能量和愛與孩子相處。

陳秀雯說，課程其中一個引導訓練，是用她愛吃的提子乾。導師先要她定睛望着提子乾，再用手感受其粗糙的外表，再放入口，但不准咀嚼。她解釋，訓練是希望純粹令人重返當刻的身體感受，課程也加入親子情境，引導學習經歷。「很多人以為自己很有耐性、很有分析力、同理心，但真正慢下來去試，真的突破盲點，認識到自己有多不濟。」



2025 年底，粵港澳三地首度合辦第十五屆全運會，全程氣氛熾熱，中國香港代表團亦表現出色，豪取九金兩銀八銅，締造歷屆全運的最佳成績。當中七人欖球男子港隊坐鎮啟德體育園主場館，迎戰內地各省精英，在主場球迷全力打氣下，成功奪得歷史性首面全運金牌。傳統上七欖港隊洋將當道，屬少數派的華將房傑鋒一直默默耕耘，近年終嶄露頭角，這次更首嘗大型綜合運動會金牌滋味。二十八歲的他，獲點名成為一代經典華將翼鋒姚錦成接班人，此子新一年繼續化壓力為動力，把目標瞄準參戰名古屋亞運和香港國際七人欖球賽等大賽，力爭繼續「欖」出一片天！



▲男子七欖港隊在全運會坐鎮啟德體育園主場館，在主場球迷全力打氣下，成功奪得隊史的全運首面金牌。

去年第十五屆全運會的男子七人欖球項目，港隊挾杭州亞運冠軍的身份，加上主場優勢，賽前已是金牌大熱，果然在分組賽開始過關斬將殺進決賽。最後迎戰坐擁多位國家隊成員的山東隊，港隊有房傑鋒正選上陣兼率先連陣打開紀錄，其後縱然一度反落後，仍憑于力仁和另一華將李卡度先後在關鍵時刻連陣得分，以二十六比十九勝出兼首度摘下全運金牌，亦向山東隊報回十二年前瀋陽全運決賽落敗之仇。

衝鋒 陣 七欖金牌成員 房傑鋒



少年時被譏「BB戰隊」

再說起這段經歷，房傑鋒喜言是2025年最好的結尾，也對自己能避過傷患、得以首次亮相啟德感高興。他解釋：「我在全運前一周不慎有點拉傷大腿肌肉，停了練習，那時也不禁擔心會否被港隊決選名單排除在外，幸好在比賽前數天康復，得以參戰。還記得決賽奪金那晚，家人在家中看電視直播也興奮得大叫起來，只是有一點遺憾，就是賽後太多訪問要做，做完後啟德主場館場內已清場，未能與現身支持的女友在場內合影留念。」



▲房傑鋒（持球者）去年尾入選第十五屆全運會男子七欖項目港隊代表，更在對山東隊的決賽中率先連陣得分。

眼前的房傑鋒是個肌肉猛男，絕對符合球迷對欖球員的「審美標準」，但原來少年時代的他身形瘦削，過往與欖球校隊隊友出賽時，更曾被對手譏笑是「BB戰隊」。他回憶說：「小學時曾參加田徑訓練，某次比賽我沒有現身，好像令教練頗失望，自此便不想再參與下去。後來升中也對做運動沒多大興趣。」豈料中二下學期時，某體育老師盼組建欖球校隊，於是安排以遊戲為主的體驗訓練，廣邀學生報名。房傑鋒笑言當時與同學們「圍威喂」參與，這就成為其人生轉捩點。

顧名思義，欖球是橄欖形狀，先不論打法，單從外觀上與其他球類運動已有頗大分別。被問及當初對欖球的第一印象是如何？房傑鋒笑指「覺得觸感很奇怪」，而且不懂怎樣傳球，落場毫無概念，但「跑着跑着又覺得幾好玩，跟朋友放學一起玩也很開心」，於是慢慢從純玩樂體驗，到為學校出賽，甚至加入球會繼續磨練技術，在學界賽和球會聯賽中並駕齊驅。

正好在房傑鋒中學成長階段，為了發掘更多欖球潛質青年華將，本地欖總成立一支全華班球會 Warriors。房十八歲就入會受訓，雖然當時身形僅屬一般，卻無礙他交出搶眼表現，不久便被港隊教練團相中，召入二十歲以下七人欖球港隊集訓。

「當時很多教練跟我說，華人甚難可以被提拔上來，要好好珍惜此機會。」房傑鋒如是說，奈何身處屬洋將天下的「細港隊」，卻是有苦自己知，「那時我英語欠佳，性格又被動，在訓練場上進度緩慢、常常失誤，反觀一眾青年洋隊友自小根底扎實。故我初進隊的時候，會感覺到他們對我帶點看不起的目光。」



▲少年時代的房傑鋒身形瘦削，過往與欖球校隊隊友出賽時，更曾被對手譏笑是「BB戰隊」。

向姚錦成 李卡度學習

於是房傑鋒咬緊牙關，每天一小步地進步，慢慢增長欖球知識和戰術，並開始懂得閱讀球賽。

2017年出戰二十歲以下七欖亞洲系列賽，司職翼鋒的他，向外界盡展其高速連陣得分才能，並成功助港隊封王，從此多了一個「姚錦成接班人」稱號。

幸而房傑鋒從未因這稱號而感飄飄然，而是自躋身成人隊後，更努力從華將前輩的身影中學習。他說：「成哥（姚錦成）很照顧新人，樂意傳授不少寶貴意見，到我們進隊一段時間後，他則改變方法，給予我們思考的空間，讓我們查找不足、尋覓進步。成哥更是以身作則的典範，他常說『痛只是一種感覺，克服便可以了』，所以即使受傷，他往往很快便重返隊伍訓練及作賽。」

至於另一知名華將李卡度，房傑鋒透露與他有較多聯袂出賽的時光。李卡度的自律個性，也讓後輩看在眼內，「Cado（李卡度）很瞭解自己的身體狀況，球隊在外地征戰時，他從不亂吃零食，也熱衷於酒店房間內拉筋助身體復元。後來也慢慢影響了我，隨 Cado 的步伐拉起筋來。」至於洋將，房傑鋒就對擁兩塊亞運金牌的 Hugo Stiles 的意志和自我要求，感到非常敬佩。

不過，七欖成人隊內部競爭激烈，房傑鋒形容，每逢大賽前夕，隊員總須經過嚴苛的「隻揪」選拔，主教練才會拍板出決選名單，落選者便要等待下次機會。房傑鋒過往在成人隊未站穩住腳，又有姚錦成和李卡度珠玉在前，疫情期間房傑鋒曾經歷傷患錯失海外集訓機會，近五年成人隊生涯跌跌撞撞下，直至去年才入選參戰大球場最後一次舉行的香港國際七人欖球賽，隨球隊拿下「銀劍」殊榮。

◀由過往的「BB戰士」，房傑鋒加入港隊後不斷蛻變，身形已變成近九十公斤的「肌肉戰士」。



新一年頭炮 征戰杜拜

這些年內會有灰心過想放棄嗎？房傑鋒卻這樣回應：「曾試過放假數天，完全不接觸欖球，結果我卻好像六神無主。欖球已是我人生的一部分，進港隊的機會不是每個人都有，我絕不可以輕易放棄。」這位曾經的「BB戰士」，加入港隊歷經困難卻不斷蛻變，除了身形已變成近九十公斤的「肌肉戰士」，還有不斷在隊中競爭、爭取在各大賽事入圍大名單的決心，以及場外積極修讀中文大學健康與體育運動科學系課程的上進心。



◀七欖港隊獲不少海外參賽機會，房傑鋒新一年首項任務是隨隊出戰「SVNS 七人欖球挑戰賽 3」。



全運會奪金成為房傑鋒去年的美好回憶，新一年伊始，七欖港隊再上征途之際，他又有好消息，就是成功入選，出戰1月17日在杜拜上演的「SVNS 七人欖球挑戰賽 3」。他躊躇滿志說：「感恩去年自己能代表港隊參與不少賽事，新一年目標是參戰名古屋亞運和香港國際七人欖球賽等大賽，我會好好努力，希望支持港隊的各位，繼續留意我們的好消息！」可惜，港隊在杜拜上演的四強賽事鬥到加時不敵加拿大，無緣晉級「滙豐 SVNS 七人欖球挑戰賽 2」，只能以第四名作結。

▶房傑鋒 2017 年出戰二十歲以下七欖亞洲系列賽，司職翼鋒的他向外界盡展其高速達陣得分才能，成功助港隊封王。



▲房傑鋒 2017 年出戰二十歲以下七欖亞洲系列賽，司職翼鋒的他向外界盡展其高速達陣得分才能，成功助港隊封王。

看動漫如看自己

在賽場上雄糾糾的房傑鋒，場外是個動漫迷，《海賊王》、《一拳超人》等如數家珍。藝藝作品中他最愛《我的英雄學院》，全因看着男主角綠谷出久的成長經歷，就如看着自己逐步成長。

《我的英雄學院》是日本漫畫家堀越耕平的作品，故事的虛構現代社會，有着一所培訓具超能力潛質的小孩成為英雄的學院，箇中情節讓房傑鋒看得如癡如醉，甚至到戲院觀看劇場版時，也不禁眼濕濕起來。他說：「在這作品中，難得男主角沒有一般主角的光環，而是欠缺潛質、被外界看淡，卻有一顆成為英雄的心，路見不平時願意第一個挺身而出。」

房傑鋒從主角中看到自己初出道的影子，他常常自我鼓勵，「有些事情不一定要有能力才去做，最重要是勇敢踏出第一步。」



搶先部署2026升職加薪！

PMP® 「一Take Pass」致勝攻略！

升職轉工加薪（鐵三角），成為職場爭奪的高薪管理人才！



**AUTHORIZED
TRAINING
PARTNER
OF PMI®**

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

免費模擬課堂詳情

日期：2026年4月9日（星期四）

時間：7:30pm – 9:30pm

地點：Webinar

查詢：☎ 35566000

☎ 66473987

立即登記留座





▲小朋友學習軟筆西洋書法兼設計富特色的心意卡送給父母，以表心意，一舉兩得。

學軟筆西洋書法

小小心意 自製心意卡

書法有很多類別和門派，除了很多小朋友學習的中國書法之外，軟筆西洋書法亦很有特色，不單止有助小朋友認識這種書法，寫得一手好字之餘，還可以加強耐性、專注力及減壓。有工作室開辦親子軟筆西洋書法班，讓父母與子女一起學習，共享親子時光，最後再教授製作心意卡，將祝福送給對方，別具深層意義。



▲在課堂上，小朋友先觀看影片學習軟筆西洋書法的基本概念和技巧。

富動感具創意

Letter Nie Calligraphy 工作室於 2024 年 6 月成立，理念是希望讓更多人認識軟筆西洋書法，從中感受寧靜與滿足，成為忙碌生活中的減壓出口。工作室最初只開設成人初階及進階課程，其後留意到不少學生和家長都長時間使用電子產品，同時要面對學習與工作壓力，因此增設親子課程，讓不同年齡都可以透過書寫和創作，從中舒緩壓力和情緒，重新與自己和家人連結。

軟筆西洋書法是一種以軟筆寫出粗幼分明筆劃的書寫藝術，線條富有節奏和動感。當中的現代體書寫，風格隨性自

由，可依個人喜好調整字形與連筆方式，展現獨特風格與創意。再配合插畫、色彩與版面設計，創作出富有個人特色的作品。這個課程的特色是讓家長和小朋友一同練字、一起創作，在兩小時內專注相處，享受高質素的親子時光。透過共同學習新事物和專注書寫，看見彼此的優點與需要，很多家長都驚喜發現：「原來我的小朋友可以這麼專注、有創意，而且學得比我更快！」



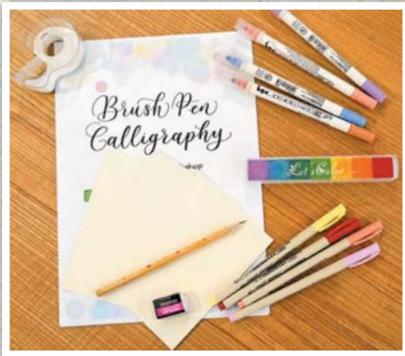
▲課堂以小組進行，小朋友先一起練習軟筆西洋書法，專心又療癒。

認識基本筆劃

課程適合九歲或以上的小朋友及其家長參加。在兩小時的課程中，確保有充足時間讓親子一起學習基本技巧，並完成一件具有意義的作品帶回家。過程中，導師會先介紹甚麼是現代體軟筆西洋書法，以及當日的主題和示範作品，接着再教參加者認識基本筆劃、粗幼線條及字形結構，最後由小朋友設計及書寫心意卡，向爸媽送上祝福。

這個課程可以提升小朋友的專注力與耐性，因為書法需要慢慢書寫和重複練習，有助情緒安定；而在控制筆壓及線條粗幼的過程中，可以強化手指小肌肉及眼手協調，對將來書寫端正整齊的字體亦有幫助。在家長陪伴下完成作品，小朋友被看見和肯定，能增強自信心，並拉近親子關係。

製作步驟



軟筆西洋書法所用之工具包括：軟筆、書法筆記紙及明信片厚卡紙，以及少量裝飾用具，例如：模板、印章、顏色筆等。



步驟 1

先學習和練習基本筆劃及線條變化。



步驟 2

選擇想向對方表達的字句，在筆記紙上反覆練習書寫。



步驟 3

在卡紙上設計版面，然後以軟筆寫出具西洋書法風格的字句。



步驟 4

最後加上喜歡的裝飾元素，例如蓋上印章或畫圖案等，這樣便完成一張專屬的心意作品。



完成!

◀導師細心指導小朋友的筆法，讓小朋友打好基本功。





對於香港人來說，「山頂」絕對是熟悉得不能再熟悉的地方，亦是世界各地旅客遊港必到的景點！每當提起此地，腦海裏理所當然會想起纜車、凌霄閣與遼闊的維港美景，還有眾多的旅客們。其實山頂除了有大家都認識的經典地標，亦藏着許多鮮為人知的好去處，只要我們放慢腳步，不難發掘到不少打卡秘拍景點。讓我們暫時逃離開市的喧囂，在纜車緩緩爬升的軌道旁，找一處可以靜望車廂穿梭的餐廳；還有開業不久、瀟灑着港式風情的懷舊咖啡店；再到山頂公園的歐式小涼亭，在綠意與微風中，找回城市中難得的寧靜與詩意。

輕裝漫遊太平山

這不只是登山觀景，更是一趟漫遊時光的「輕旅行」。重新認識一個不一樣的太平山。

▼巨型玻璃窗成店內備受熱捧的打卡位。



► Halfway coffee 外圍環境寧靜，沒有遊客區的一貫繁囂，點一杯咖啡，坐在窗前，心境也隨之舒展開來。



細味極緻懷舊氛 圍半路咖啡

若你以為山頂只有凌霄閣的喧囂，那一定會錯過這處新開不久，卻已悄然駐進人心的懷舊風 Café——Halfway Coffee 半路咖啡。

▼凍美式咖啡（左），熱拿鐵（右）。



這家以復古情懷聞名的咖啡店，距離山頂廣場約三至四分鐘路程，推門而入，第一眼便注意到高挑的樓底與一整面標誌性的巨型玻璃窗，歐陸圓拱形窗框已成店內焦點，甚至需要排隊輪候打卡，窗外是豁然開朗的遠山與海天交織的畫面。

而真正讓半路咖啡大受歡迎原因之一，是老闆承其他分店的傳統，在新店放上不少細膩的懷舊點綴，例如是桌上擺放的「萬壽無疆」陶瓷杯、手繪花紋的港式復古碟，搭配懷舊木櫃、舊式吊扇與牆飾，將老香港融入於現代 Cafe。

▼ Halfway coffee 環境充滿復古風。



Halfway coffee 半路咖啡

地點：山頂山頂道 100 號牛奶公司購物中心 LG 層 3 號舖

營業時間：星期一至日上午八時至下午五時



▼店內裝設大面積玻璃窗，室外更設有露天座位。

捕捉纜車穿梭瞬間 Tram View Cafe

如果你正準備前往山頂，不妨在纜車徑先稍作停留，造訪這家名副其實的 Tram View Cafe。餐廳位置得天獨厚，正好坐落在山頂纜車軌道旁。



儘管這裏的餐點和飲品選擇都偏向以簡單為主，但真正的「主菜」卻是其景觀！店內裝設大面積玻璃窗，室外更設有露天座位。這些座位正是餐廳的標誌性打卡位，每隔幾分鐘就能看到復古綠色纜車從旁經過，準備上山。不少客人專程在這裏捕捉纜車經過的瞬間，拍下獨特的紀念照，在小紅書上搜尋「Tram View Cafe」，差不多所有打卡照都是露天座位伴着行駛中的纜車，火熱程度可想而知。



▲精選早餐 \$128



▲午餐：肉醬意粉 \$88

Tram View Café

地點：中環纜車徑2號地舖

營業時間：星期一至五 上午十一時至下午六時

星期六至日 / 公眾假期 上午十時至下午六時

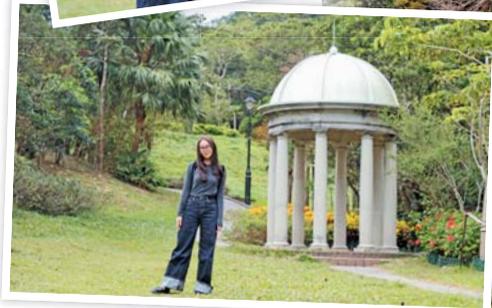
維多利亞風情 山頂公園

享受過咖啡與餐點後，不妨選擇以最悠然的方式繼續這趟山頂漫遊，沿盧吉道步行約十五至二十分鐘，前往山頂公園。

山頂公園之所以擁有淡淡的維多利亞風情，是源於其深厚的歷史背景。早於 19 世紀，原址為港督的山頂別墅，在 1946 年拆卸後改建為山頂公園。

平緩易走的山徑，沿途綠樹成蔭，盡是清新空氣與開闊風景。歐陸風情的涼亭、噴水池、復古仿製的煤氣燈，甚至連洗手間都是以紅磚砌成，令面積不算大的山頂公園盡是滿滿的打卡位。

在這個隱世小公園稍作停留，坐在石階上休息片刻，拍下幾張充滿意境的照片，正是為這趟山頂慢活之旅，畫上最完美的句號。



▲平日遊人甚少，是暢遊山頂的打卡好去處。



▲山頂公園涼亭設計充滿維多利亞風情，在廣闊的草坪上，可以悠閒地野餐、帶着寵物散步或打卡。



李雲俠出身陝西洛川，當地被譽為剪紙故里，她自幼跟隨母親、祖母及外婆學習剪紙，「『一剪二繡三長相』是我們當地習俗，女孩子若不會剪紙、不會刺繡，就算長得漂亮也難嫁出去。」李雲俠回憶，小時候周遭的動物、大自然，甚至是豐收景象，都成了她最早的創作題材，「我（最初）喜歡剪小動物，尤其是兔子、狐狸、猴子、老鼠，這些動物代表機智、聰明、善良。」至此，一剪就是半世紀。

李雲俠出身陝西洛川，當地被譽為剪紙故里，她自幼跟隨母親、祖母及外婆學習剪紙，「『一剪二繡三長相』是我們當地習俗，女孩子若不會剪紙、不會刺繡，就算長得漂亮也難嫁出去。」李雲俠回憶，小時候周遭的動物、大自然，甚至是豐收景象，都成了她最早的創作題材，「我（最初）喜歡剪小動物，尤其是兔子、狐狸、猴子、老鼠，這些動物代表機智、聰明、善良。」至此，一剪就是半世紀。

迎福慶豐年願景 剪紙視覺饗宴

▶《祥意祝福》



非遺工藝名家 李雲俠

唐宋時期盛行普及

剪紙至今已有逾千年歷史，最早可以追溯到紙張出現之前，當時的人們已經會使用薄片材料，如樹葉、樹皮、皮革、絹帛，並通過鏤空雕刻的技法製成工藝品，這為民間剪紙的形成奠定了一定的基礎。魏晉南北朝是中國剪紙的開展時期，於唐宋時期開始盛行普及，並在明清時代達到高峰。

李雲俠指出，傳統剪紙藝術可以分為三種：剪紙、刻紙和撕紙，「剪紙是用剪刀對圖案進行加工；刻紙是藉助於刻刀，先把紙張折成數疊，然後用刻刀刻製；撕紙，則是徒手利用手指甲撕出圖案。」而發展到今天，甚至出現雷射剪紙、電腦剪紙及彩色剪紙。李雲俠至今仍堅持以人手剪出圖案，全因剪紙是「由心而發」，「把你的感受和想法，用心去表達出來。」

▶《幸福一家人》作品，以國寶級吉祥可愛的熊貓為題。





▲李雲俠即場示範剪紙步驟，從握剪刀的手法、畫圖的順序到剪紙的方向等均一氣呵成、爐火純青。

▼來自陝西的李雲俠，自幼跟隨家族長輩學習剪紙，至今已逾五十載。



李雲俠更現場示範剪紙步驟，從握剪刀的手法到剪紙的方向等都一一細緻講解。她表示，剪刀的正確使用方法是「三點抓握」的方式，大拇指和中指應該在剪刀的握柄圈裏，而食指應該靠在握柄圈的外面，協助穩定剪刀。剪紙有三個要素：一、由內到外。二、由主到次。三、由複雜到簡單，「第一步要剪出眼睛、身體、尾巴等細節，先把這些複雜的完成了，之後剩下那些就相對容易了。」

▼《荷花蝴蝶》（左）及《雙鳥展翅》（右）象徵春意盎然生機蓬勃。



應邀赴羅浮宮展演

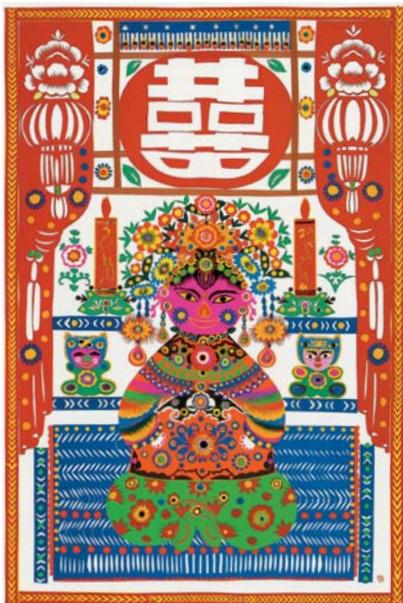
隨着時間發展，以及身處環境的不同，李雲俠的剪紙作品風格也有所轉變，「語言及習俗不同，表達的文化也不同，剪紙的風格自然會不一樣。」李雲俠出身北方，並在三十年前移居到深圳及香港，因此她的作品同時具備北方剪紙的粗獷豪放，以及南方剪紙細膩精緻。

她深諳中國剪紙蘊含的傳統文化精髓，卻從不墨守成規，「在守住傳統根基同時，也要吸收其他文化的精華，因為藝術是相通的，我們要互相學習。」李雲俠分享，有次她受邀赴法國羅浮宮展出作品並現場表演，有人建議她剪貓頭鷹。在法國文化中，貓頭鷹代表幸運與智慧，李雲俠便以此為題，創作出「群鷹鬥雁」——以一隻大貓頭鷹為主體，其身體、翅膀與眼睛內皆由無數小貓頭鷹構成，巧妙融合中西意象，展現文化交融的魅力。

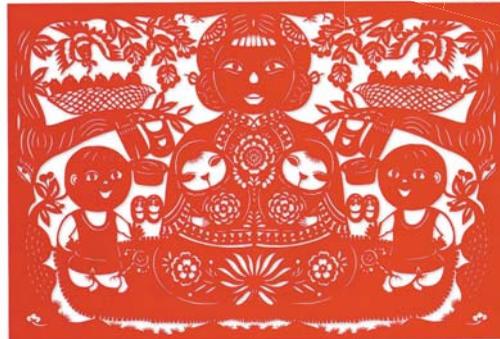


▲《搖錢樹》（左）、《年娃娃》（右）福氣滿滿，寓意丁財兩旺。

細味享譽中外作品



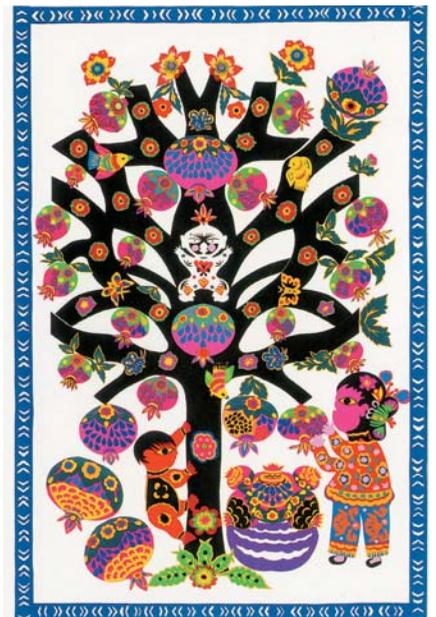
《新娘》：作品以拼貼方式製成，描繪新娘在花轎中等待洞房花燭夜，背後的蠟燭及小孩寓意早生貴子，藉此彌補母親出嫁時沒有坐花轎的遺憾。



《童年母親》：李雲俠描繪童年時期，母親辛勤養育四兄妹的故事。母親如鳥哺育，大樹亦被感動，想用乳汁餵哺人類與小鳥，象徵母愛偉大與無私。



《富富得魚》：作品詮釋了中國古老傳統重視男性的觀念，富裕家庭期盼王母娘娘賜予金童，使家族興旺、充滿活力的寓意。



《鑒年好運》：石榴花開，象徵豐年吉祥、兒孫滿堂、鼎盛正果。無論是雀鳥、蝴蝶、花朵，還是爬樹的頑童，都在農婦的眼中綻放希望之悅。

關志康



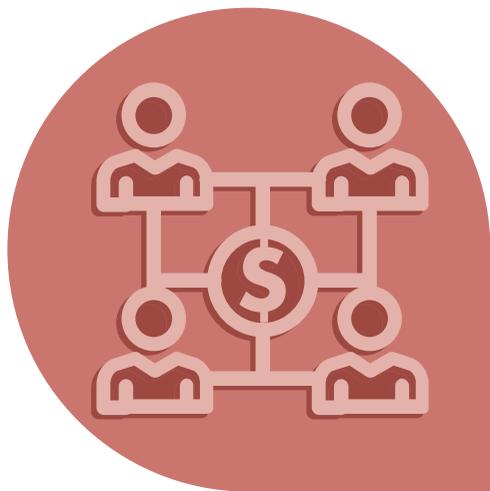
出身於金融地產行業，是特許金融分析師、豐盛社企學會的共同創辦人及總幹事，自2011年起，一直提倡包括政、商、社、學、民的跨界協作，推動社會企業發展、社創知識落實及社創精神施受，深信這既是一種個人的「轉化學習」又是一種社會的「典範轉移」，讓持份者既活出豐盛生命，同時提升社會福祉，以雙贏思維，用心建設我家。

Email: tedkwan@gmail.com

創新學堂 • 靈巧技能 • 職場升呢 • 個性全面睇 • 職場 Q&A •

社創世紀 • 書評

如何將資本市場的資金 投放在社會事業



社會事業是以社會目標為主，賺錢第二的可持續經營模式。現在香港的純捐獻項目為數不少，每年受惠的弱勢社群人數亦多，種類涵蓋面闊，例如有特殊學習需要兒童、單親家庭、長者身心靈、青年發展、中年就業、家庭關係等。

純捐獻項目發揮着社會關懷的重要角色，亦維繫着我們同在香港的核心價值，而香港必須要有一個強大的社會關懷網，去補足恒常社會福利署項目的不足。然而，當大家包括商界亦想多參與社會關懷之時，人們發覺有些社會項目其實可以以經營作為手段，賺取全部或部份收入，令其更有可持續性。簡而言之，可以用更少的資金，做更大的社會效益來。其實，這就是一種社創（social innovation）。

所以，豐盛社企學會提出香港要有更多的高持續性社會項目，去補足純捐獻的不足，或者是令整個社福界有更多選項去完全社會關懷的工作，更有效益地去服務弱勢社群。而這些社創項目可以在商界、學界、社福界、民間、甚至在政府內發生。始終資源是有限，而社創需要是與日俱增。

所以，首先是如何善用資金及捐獻。如果用現時的捐獻抽出一部份做比較可持續的社創項目，就會形成一種競逐資金的心態，相反，香港是國際金融中心，很多資源藏在民間及其他界別，而未被充分利用作社會關懷之用。

所以，一個更好的方法是轉化現成資金池的用途，去成就一個更好的香港。

但由金融體系的錢到達到受惠者的過程中，還有數個關鍵，第一，我們需要見到社關的效益，而其表述需要可量化，可比較及有一致性，好像會計報表一樣，不同年份、公司可作比較，而數據收集有一定的標準。第二是這些項目的回報，儘管可能只是回饋部份資金，需要有一個制度及中間人去安排、去驗證驗收等。想像好像是一間上市公司派息，要經過很多層級的中介，才能把錢送到購買了基金單位的投資者戶口的報表中。

香港如果要成為創效投資中心（impact investing hub），當中最大的短板就是沒有足夠的中介平台機構，去解讀社會效益，並把社會效益成為投資組合理論中的考慮因素之一。現代的投資組合理論認為一隻投資項目應否採納只需要平衡回報及風險兩個因素，但這種說法亦引來批評，投資應該還要考慮其他因素。如果我們能夠提出新的理論，把社會效益放進去考慮，這樣出來的組合就已經平衡了回報的合理性、當中的風險及可帶來的社會效益。即未來的基金經理作決定時已把社會效益內化了在投資組合當中。

香港的資產管理規模約四萬五千億美元，百分之一的回報率已經等於每年四百五十億美元；而香港社福開支連綜援都只是一百六十億美元左右。

梁偉峯



擁有工商管理博士及三個碩士學位，從事資訊科技超過三十年，現為香港理工大學專業進修學院講師及課程總監、香港零售科技商會副會長、香港互聯網論壇副會長、亞洲域名爭議解決中心專家名冊成員、香港調解資歷評審協會認可綜合調解員、英國特許仲裁學會（東亞分會）委員、學術及職業資歷評審局學科專家、香港、新加坡及英國電腦學會資深會員、英國特許市務學會資深會員、國際扶輪 3450 區中環海濱扶輪社創社社長。
電郵地址：mail@joseph.hk

創新學堂 • 靈巧技能 • 職場升呢 • 個性全面睇 • 職場 Q&A • 智富增值 • 書評

職場升呢

把握黃金機遇： 財政預算案撥款五千萬 拓全民 AI 學習之路

近期，香港特區政府財政司司長在最新的《財政預算案》中宣佈將預留港幣五千萬元推動「全民 AI 培訓」計劃，這無疑為廣大市民打開了一扇通往人工智能新世界的大門。AI 不再是科學家和工程師的專利，而是我們每個人都應了解及

掌握的技能。面對這個歷史性的機遇，即使你是沒有任何技術背景的「小白」，也能輕鬆起步，擁抱智能時代。

第一步：從零到一 建立 AI 基本概念

俗語說「萬事起頭難」，但學習 AI 並非遙不可及。作為初學者，你毋須一開始就鑽研複雜的程式碼或艱深的數學理論。相反，你可以從觀看生動有趣的科普影片入門，例如 YouTube 上就有大量資源能以動畫等易懂的方式解釋機器學習、神經網絡等核心概念。同時，透過閱讀網絡文章或書籍，你可以建立對 AI 發展歷史、不同類型及其日常應用的認知，例如你手機上的語音助手或購物網站的推薦系統，都是 AI 的實際應用。親身體驗 ChatGPT、Gemini 等公開的 AI 工具，直接感受其強大功能，更能極大地激發你的學習興趣和好奇心。

第二步：善用免費資源 系統化學習

當你對 AI 有了基本的認知後，便可以利用網上豐富的免費資源，進行更系統化的學習。大型公開課（MOOCs）平台如 Coursera 和 edX，

與全球頂尖大學合作，提供了大量免費或低成本的 AI 入門課程。此外，Google、Microsoft 等科技巨頭也紛紛推出了自家的免費學習平台，讓你能緊貼業界的最新技術發展。若你想更進一步，可以學習目前 AI 領域最流行的 Python 程式語言，其語法相對簡單，透過 Codecademy 或 DataCamp 等互動式學習網站，即使是零基礎也能輕鬆上手。

第三步：動手實踐 從項目中學習

與其紙上談兵，不如親身實踐，將所學知識應用於小型項目中，是鞏固知識、提升能力的最快途徑。你可以從「無程式碼」的工具開始，例如 Google 的 Teachable Machine，它讓你毋須編寫任何程式，僅透過電腦鏡頭或上傳圖片，即可訓練出一個簡單的圖像分類模型，直觀地體驗 AI 的運作原理。當你準備好後，可以挑戰參與 Kaggle 這個全球最大的數據科學社群。在 Kaggle 上，你能找到各種有趣的數據集和競賽，與全球的愛好者一同解決真實世界的問題，即使只是觀摩他人的解決方案，也能讓你獲益良多。學習路上，加入社群亦十分重要，在 Reddit 的 r/MachineLearning、Stack Overflow 等論壇上，你可以隨時提出問題、分享經驗，與同路人交流，讓學習之路不再孤單。

隨着五千萬港元資金的落實，可以預見，未來將有更多由公營機構、大專院校及科技企業合辦的 AI 課程、講座和比賽陸續推出。



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。

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 support，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。嬰兒會發出信號（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。

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

- aims to provide professional postgraduate studies in international journalism with a particular emphasis on Hong Kong, Mainland China and East/Southeast Asia
- offers 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 Programme under UGC's Hong Kong Future Talents Scholarship Scheme for Advanced Studies*



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



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)

