

實踐戶外探索生態 馬的棋推動環境教育

以模型化有型
港「車手」飄移稱霸全國

甚麼是決策疲勞 (decision fatigue)?
你有選擇困難嗎?



以模型化有型

港「車手」飄移稱霸全國

甚麼是決策疲勞 (decision fatigue)?
你有選擇困難嗎?

兩面針
Zanthoxylum nitidum

【中藥名稱】兩面針

【植物科名】芸香科

【植物形態】單數

【應用】



Education in Canada

A World of Possibilities Awaits
Un monde de possibilités vous attend

Organized by The Consulate General of Canada to
Hong Kong and Macao

EduCanada Fair in Hong Kong 加拿大教育展

19-20 October 2024

10:30am – 4:00pm

Hotel Alexandra, North Point

北角 歷山酒店

Free admission

More information:



Northern Lights,
Northwest Territories



► EduCanada.ca



cmeC

Council of
Ministers
of Education,
Canada

Conseil des
ministres
de l'Éducation
(Canada)

Canada



EduCanada®

A world of possibilities
Un monde de possibilités

熱鬧過後

8月上旬，不少人在巴黎奧運熱潮中投入非常，電視畫面上不斷的乒乓球、羽毛球、排球等橫飛，耳旁一直有歡呼喝采聲繞樑了十多日，然後終於靜下來，然後漫長的暑假又接近尾聲。開學日逐漸迫近，散心過後自然心散，又要收拾調整一下。可以想像，開學後又是功課測驗考試，生活再一次「復常」，然後感到有壓力、吃不消，捱得一天得一天，直至一個學年結束，直至明年的暑假，屆時又可以心散地散心一下。

這算不算是一種學生的「生態」呢？一日未離開校園，一日都是周而復始的為學業苦幹。很難想像，一個學年裏忽然間有幾個月不用上課、不用交功課——除非像新冠疫情時期，當然沒有人想再體驗這種非常體驗了。那麼，在正常的「生態」下，有甚麼新奇事會發生？

或者，看過香港運動員的佳績，或者有機會接觸劍擊、游泳、單車，或者有機會接受訓練成為明日之星，過着非一般的學習生活，有誰能夠肯定地說「沒可能」呢？或者，奧運並不只是帶來娛樂，更讓大家知道夢想的真諦。

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：2024年8月23日

廣告部

電話：(852) 3181 3187

傳真：(852) 3181 3300

電郵：advertising@eduplus.hk

編輯部

電話：(852) 3181 3672

傳真：(852) 3181 3300

電郵：editorial@jobmarket.com.hk

客戶服務部

電話：(852) 3181 3322

傳真：(852) 3181 3300

電郵：enquiry@eduplus.hk

Vol.248 Contents

AUG ~ SEP 2024

Feature

4-6 封面故事

實踐戶外探索生態

馬昀祺推動環境教育

People

8-10 增值百味

資訊科紀

IT冒險家馮玉明

12-13 學術達人

港大副教授黃蔚澄

守護暗黑心靈

Learning Life

16-18 玩過界

以模型化有型

港「車手」飄移稱霸全國

20-21 親子學堂

沙灘肌理畫

體驗富質感藝術創作

22-23 學遊天下

岐阜郡上八幡

夏日舞動全城

24-25 藝文有術

AI時尚新浪潮

香港創意閃耀英倫

Column

26 智富增值

資產配置及長線投資

28 職場升呢

發展樂齡科技

刻不容緩

29 個性全面睇

甚麼是決策疲勞

(decision fatigue) ?

你有選擇困難嗎？

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。

一隻隻蝴蝶在空中飛舞，象徵春天的來臨；聽到雀鳥叫聲，代表一天的開始。大自然賦予人類賴以維生的基礎。大自然的一事一物，奇妙得令人讚歎，開啟了香港戶外生態教育協會創辦人及教育總監馬昀祺博士的眼界，更培養了他對生態環境和各種動植物抱以欣賞之情。通過各種不同的活動和實地體驗，他冀盼人們能夠打開心扉，多觀察、多感受，其實大自然很多值得我們欣賞的地方。

「大自然讓我找到真正的自己，大自然讓我學懂謙卑、學懂感恩，大自然教會我真誠做人。」

香港戶外生態教育協會
創辦人及教育總監
馬昀祺博士



實踐戶外探索生態 馬昀祺推動環境教育

馬昀祺在成長過程中與大自然的接觸不多，卻在小小年紀開始茹素。「那時的我只是不想有動物因我而死，才有這樣的決定。」中五會考的暑假，他報讀了一級山藝課程，那是他通過遠足真正開始接觸大自然，「我才發現香港的風景是這樣美。」

他的升學路並非一帆風順，會考後到第二所中學繼續高中課程，高考後成績不足以升讀大學，便修讀了副學士。「幸好最後成績達標可以入讀香港大學。」當時在眾多科目中，唯一吸引他的是生態及生物多樣性，「這才是我真正認識生態環境的開始。」



受博士啟發 體驗式學習

三年大學生活裏，馬昀祺與同儕間、師兄師姐，甚至老師之間的關係非常密切，亦深受同學和老師影響。「我們經常在香港郊野上山下海研習，在相處的過程中，我感受到他們對生態環境的熱情，也深受他們的影響，希望自己能一同為大自然出一分力。」他特別感謝在研習的路上遇到侯智恒博士，不但付出私人時間帶他們研習植物及雀鳥，更會邀請畢業的師兄師姐來擔任導師，「為的是讓我們對生物多樣性和自然保育有更深入的認識。」

完成學士課程後，馬昀祺獲侯博士邀請加入研究團隊擔任研究助理，協助進行森林生態研究，期間他選擇以研究型碩士繼續學習，一年後再報讀博士課程。「侯博士參與其中一項研究『全球森林觀測站計』（ForestGEO），於香港大埔滘自然保護區建立了一個二十公頃的長期森林觀測站，我是那項研究其中一位研究員。」



◀馬昀祺和幾位同學於2016年成立香港戶外生態教育協會，以推動及融合香港本地生態研究和環境教育。

侯博士致力開發體驗式學習，啟發了他積極推

動環境教育。「我曾跟隨侯博士到非洲、坦桑尼亞、肯尼亞、馬達加斯加等地考察，看動物大遷徙，不但讓我感到十分震撼，更令我深刻體會到環境教育的重要性。」

他希望讓更多人認識及愛護大自然，透過推動戶外環境教育，提高對大自然的認知、增加對大自然的認識、改變人對大自然的態度、掌握技巧及行為改變。「由認識環境（education about the environment）直到行為改變（education for the environment），必須在環境中學習（education in the environment），通過親身接觸、了解及感受，讓人與大自然生態聯繫起來，才能有機會帶來改變。」



▲協會會到不同學校帶領《森林的法則》桌上遊戲學習活動，讓學生學習食物鏈概念，以及生物互相依存的关系。

◀玩家利用地圖及不同植物卡，取水口村定向遊戲的線索，透過探索及體驗，學習水口文化及本地植物知識。

▶今年OWLHK一行人到檳城。



▲在2023年，OWLHK 團隊出發到台灣，走遍高雄、雙流、東源、墾丁，與不同環境教育夥伴深入交流，體驗不同活動，例如進行趴溪體驗。

◀他希望推動戶外環境教育，讓人有機會接觸並與大自然生態聯繫，才有機會為大自然帶來改變。

▶馬昀祺曾跟隨教授到非洲、坦桑尼亞、肯尼亞、馬達加斯加等地考察，看動物大遷徙，不但讓他感到十分震撼，更令他深刻體會到環境教育的重要性。



創立協會8年 多元化形式推廣

馬昀祺以五年時間完成了博士學位，其博士論文研究「高成效戶外環境教育模型」，其核心教育理念在於推動情理兼備的戶外環境教育法，並以四大面向，推動本港環境教育：1.戶外環教於正規課程主流化；2.環教人才培訓及專業化；3.環教研究恒常化；4.加強本地環教交流及團結力量。「我們會到不同院校進行教育活動及專業教師培訓，或以桌上遊戲、定向遊戲等形式，讓大眾認識生物及生態概念。」

取得博士學位後，他曾想過到非牟利機構工作，「在侯博士的鼓勵下，我和幾位同學於2016年成立香港戶外生態教育協會（OWLHK），以推動及融合香港本地生態研究和環境教育。」他回想協會成立初期，正是資源最匱乏的時候，「我們可以說是『零蚊起家』，需要以兼職維持生計，甚或仍有全職工作的，要完成日常工作再來處理協會的事務。」後來，協會申請了政府資助，終能聘請一名員工。「感恩協會成立至今八年，直到現時已有十七名全職員工。」

在推廣的過程中，雖面對不同的困難和挑戰，但馬昀祺回顧這八年來，仍有很多值得感恩和難忘的事。「協會提倡以多元、互動及高成效的戶外教育法實踐環境教育，我們舉辦了不同形式及規模大小的活動，每次看到參加者的回應，都在肯定我們所做的事、朝着正確的方向進行。」

除了提高大眾對大自然生態的認識，也要積極培養更多年輕一代，因此協會開辦實習生計劃，有些實習生在畢業後再次加入，並成為協會的一份子。「我很開心亦感恩自己有能力可以見證他們的成長，並讓他們有機會發揮所長。」



與環教團隊 深入交流

為讓同事更深入了解環境教育，協會每年都會舉辦海外交流，以推動團隊專業發展。疫情前，他們到台灣進行考察，今年則到馬來西亞檳城與當地舉辦環境教育的機構交流。「我常常覺得多了解其他地方環境教育的水平，學習他人的長處，可以肯定協會籌劃活動的水平。」

馬昀祺持續以四大面向推動本港環境教育，並即將於9月開始進行一個有關「香港學童自然連結感研究」，「英國有研究指，每五名學童中，有四名與大自然失去聯繫。我想與本港小學生及小學教師進行研究調查，並以此數據作為推動一系列倡議及宣傳活動的佐證。」

香港雖是一個小城市，卻蘊藏豐富的自然生態，他希望能讓更多人認識大自然。「越多與大自然接觸、了解過各種自然生態，越發覺得大自然擁有很多奇妙之處。」人的生活不能與大自然分割，對他來說，大自然卻是十分重要。「大自然讓我找到真正的自己，大自然讓我學懂謙卑、學懂感恩，大自然讓教會我真誠做人。」

「只要我們願意打開五官去感受，其實大自然有很多值得我們欣賞的地方。」



▲鼓勵小朋友以五感探索環境，深信通過在戶外親身了解及感受，提升對大自然的興趣。



▲馬昀祺冀盼人能打開心扉，多觀察、多感受大自然，大自然很多值得欣賞的地方。

想知自己 IELTS 拎幾多分?



登記換領

IELTS奪分攻略
+ 模擬試



*數量有限 換完即止



IT 資訊 冒險家 馮玉明

▼馮玉明本來並非IT人，在前上司鼓勵下入行，邊做邊學。她指這一行需要與各方人才接觸及交流，所以想入行的話，性格也要迎合這一點。

常言道：機會需要自己去爭取。但爭取達到巔峰後，還需要繼續奮力向前嗎？馮玉明，原是在傳統家庭教養下成長的乖乖女，之後的人生卻是一個接一個的冒險經歷。她剛畢業便隻身前往當時還未完全發展的內地工作；之後再投身剛起步的數碼世界，從零開始闖出一片天。如今的馮玉明，在資訊科技界事業有成，現為Fortinet中國內地及香港、澳門地區與蒙古國資深區域總監，女兒也大學畢業，已到達很多人眼中的人生巔峰。然而，對她來說，這又是一個再去冒險的好時機。



▲馮玉明的女兒已經大學畢業，以前她工作再忙，也堅持每天早上與女兒搭巴士上學，於車程期間談天說地，增進親子關係。

由於父母工作忙碌，所以馮玉明自小便與弟弟隨外婆生活，「外婆說她照顧的是別人的女兒，所以必須格外嚴厲，以防出錯。」因此馮玉明一直恪守自律的原則，至今未改。在成長階段，外婆管得嚴，晚上六時前便要回家。讀書時她愛看電影，讓她發現世界這麼大，生活原來有很多可能；長大後，第一份工作便在建築設備中心，擔任類似行政秘書的職位，重點是有機會出差周遊列國，讓她十分雀躍。

馮玉明說：「公司要接觸不同的廠家，也需要帶領客戶去參觀工廠。那時做得比較多是中港貿易，內地需要有人充當翻譯；另外，我也要組織考察團去日本、法國等地，既增添視野，也接觸許多不同國家的人。」

其時為上世紀九十年代初，馮玉明首次搭飛機，便要獨個兒帶着機票，由香港去昆明交給考察團，「爸爸本來不讓我去，說很危險，但我真的很想搭飛機。其實我很幸運，老闆給了機會去做這個優差。」她笑說，當時竟然把機票寄艙，到達昆明的時候才想起，如果機票丟失了該怎辦，

「當時的昆明機場，仍是非常簡陋，等了很久行李還沒出來，因為沒有輸送帶，要由人手拉出，行李上全是泥污。」

資訊科技誓成潮流

儘管如此，對年少的馮玉明而言，再艱苦都是最美好的經歷，「我是從香港來的年輕女子，客戶都很照顧我。我也幫到大家的忙，所以彼此印象俱佳。」公司經常派她去北京、上海等地做展覽會，她因而熟悉市場營銷的流程，也認識來自各地的人，從此眼界大開。

一段日子後，提攜馮玉明的上司離職，讓她萌生轉工念頭。馮玉明看到一間「企業聯網解決方案供應商」有空缺，便決定嘗試，「開始時很不習慣，我當時是最低級的員工，甚麼都要做，包括為客人開門。但前上司告訴我，

資訊科技將來會改變世界，是很大的趨勢，勸我再做下去看看。」

馮玉明耐着性子堅持下去。果然公司慢慢給予很多機會，由普通的行政工作開始，再做銷售運營及市場營銷，加上涉及新興的資訊科技範疇，也讓她感到十分新鮮，「這是國際化企業，比之前公司更大規模之餘，也有更多機會接觸不同的系統及管理。」

「93至94年期間，對大部分市民來說，IT概念真的比較新興。」但馮玉明的公司於1997年收購了Palm，這是初代的掌上電腦手帳。馮玉明因而知道，資訊科技必然會於日常生活佔有重要席位，於是更努力去了解此一範疇。

2003年，公司與華為合資成立「華為3Com」，馮玉明亦順利過渡，擔任高級渠道經理一職。



▲雖然馮玉明重視工作，但她堅持周末不打擾同事，希望大家平衡工作與生活。



擦亮招牌的機會

及至2009年12月，馮玉明按捺不住又要求變，有行家指另一間資訊科技公司正在請人，該公司正是為企業、服務供應商及政府機構等客戶，提供網絡安全解決方案的Fortinet國際企業，其他國家或地區的客戶都是大型機構，香港則服務中小企為主，與其他國家及地區相比，業績可說是墊底。馮玉明覺得大有發展空間，於是毅然轉工。

「前東家是很大規模的企業，部門分工仔細，員工接觸的範疇有限。但新公司當時可讓我兼顧很多層面的事情。」沒想到入職三個月後，上司辭職，馮玉明惴惴不安，這裏真的值得待下來嗎？「思前想後，也沒有甚麼可以失去的。做得到，便可以突破自己。」於是，她把之前學到的東西，放在新公司裏運用，慢慢建立自己的銷售團隊。剛開始時人手不夠，做展覽時，她與同事也要親力親為，站在展場派單張，「其實很開心，因為大家有共同目標，希望讓人知道，我們不是小公司。」

數年後，某大客戶要更換數據中心，馮玉明知道是擦亮招牌的機會，於是找來公司的外國案例向客戶游說，亦向美國總部要求支援。終於客戶首肯，香港公司接了第一張大單。她說：「那時候我們沒有辦公室，只在商務中心租了四張枱。我向總公司申請十多台機械，價格相等於當時一個九龍站天璽單位，全都塞進商務中心，再送往指定地點，令我壓力很大。」

向蒙古國進軍

馮玉明聽聞另一競爭對手，做不到兩天便因為達不到客戶標準而被喊停。所以，她與同事都在分秒必爭，既要快，也要好，最終完成任務之餘，也讓公司聲名大噪。「最難的不是開始，而是項目進展到八成的時候，變數最多，可能贏，也可能輸。這時便要有很好的心理質素，只要堅持下去，回頭看，便會覺得，那段日子其實很有價值。」

最近，馮玉明開拓蒙古國市場，她形容這也是一場緣份。原來蒙古國的企業愛使用外資服務，也常於香港進行採購，加上蒙古國不屬於中國市場，因此馮玉明便向總公司提出要在蒙古國建立分部。「雖然蒙古國是全新市場，但我接觸的人其實都差不多，對他們好，他們一定會對我好。只要用心與他們溝通，或者在他們需要的時候出手幫助；在我需要幫助的時候他們也會作出回報。」常說商業世界人心叵測，但馮玉明仍能保持初心，因為她深信做人要將心比己，做任何事情之前，都應該考慮他人感受，「無論我們到達甚麼地位，都應該要待人公平，才能真正做到人與人之間的和諧共處。」

▼靜極思動的馮玉明，每次站穩腳後便要展開下一個冒險旅程，最近她便去開拓蒙古國市場。



網絡安全 越見重要

馮玉明是本地IT界較早躋身高層的女性，她認為性別不影響是否要選擇這一行，最看重的應該是個人性格，是否有能力把握數碼科技的熱潮。刻板的IT人形象，都是躲起來獨自工作；但現在情況已經不同，IT人面對公眾的機會越來越多，所以必須有一定的社交及溝通能力。

數碼世界分類很多，除了近年大熱的人工智能及遠程技術，網絡安全也越來越被重視，「早期的企業，只將百分之五的預算用於網絡安全，其餘主要建立基礎設施。但現在多數企業會把一半預算投入網絡安全中。」

她指出，昔日網絡服務供應商主要與客戶的資訊科技部門協調，現在則直接向企業的行政總裁匯報，「一旦網絡安全出了問題，隨時影響企業聲譽及股價，可見網絡安全的重要性只會日益提高，所有公司必須時刻保持警覺。」



▲對馮玉明而言，蒙古國雖然是嶄新的市場，但她堅信只要將心比己，便能夠與不同的人建立良好關係。



證書課程 Certificate Courses

課程特點

- 最快1個月完成
- 銜接文憑、學士及碩士
- 多元化、涵蓋熱門管理及知識領域
- 由業界專家教授

商業管理

督導管理
團隊管理
衝突管理技巧
領導及決策技巧
行政及管理技巧
行政人員商務管理
Big Data & Data Analytics

市場學/營銷

專業及優質顧客服務態度及技巧訓練
AI for Digital Marketing
Digital Content Marketing
Strategic Data-driven
Business Transformation

語言及商業傳意

翻譯及傳譯
精通英語寫作
商務英語寫作技巧
高效公開演說及簡報技巧

秘書及公司秘書

公司秘書實務
公司秘書:公司法
公司秘書:上市公司
秘書及行政實務
專業秘書及管理訓練

物業管理

物業管理
會所管理
物業及維修保養管理
物業環境衛生與清潔管理
生成式 AI 在職安健創新應用

物流及採購

倉庫物流管理
採購與供銷管理
冷凍鏈物流管理
出入口與物流實務
採購合約的執行流程

人力資源

培訓及發展
人力資源管理
人力資源寫作
人事資源數據分析
僱傭條例及人力資源
相關法例實務
設計思維·人力資源管理
Strategic HR Business
Partnership
Applying AI in Employer
Branding and Employee
Experience

可持續發展

Global ESG Investing
ESG for Human Resources
Green Finance, Sustainability
and ESG
ESG and Sustainability for Future
Leaders
ESG Compliance, Regulations
and Investing
Practical Development
and Implementation of
ESG Framework for Business
Success

紀律部隊

罪案調查
人群管理
應變行動計劃
紀律部隊行政管理



www.hkma.org.hk/cert

NJB2408231



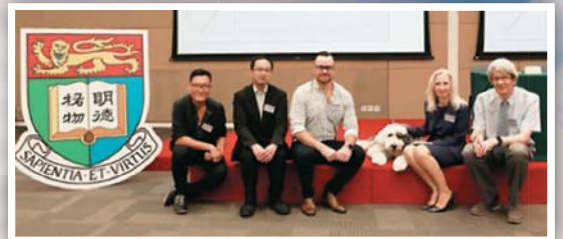
港大副教授 黃蔚澄

守護

暗黑
心靈

講起心理學家，難免令人聯想讓病人坐在梳化椅上放鬆，然後透過聊天紓解其心理問題。香港大學社會工作及社會行政學系副教授黃蔚澄，在澳洲攻讀心理學，是臨床心理學家。他喜歡與人相關的工作，又喜歡村上春樹的《挪威的森林》，因此對心理學產生興趣，大學時曾因學習壓力，身心瀕臨崩潰，要花一年時間自我重塑。重返校園修讀碩士及博士期間，他向高難度挑戰，揀選到一般人避之則吉的精神分裂醫院實習。回港後進入港大當心理學研究員，第一項任務是每日去殮房派卡片，尋找願意參與研究的自殺死者家屬，進行自殺死者家屬研究。面對數以百計的個案，要逐一面談，除了搜集資料，黃蔚澄更關注家屬心靈需要，適時作出輔導轉介，化身暗黑守護者。

黃蔚澄於澳洲攻讀心理學，兩次回港均遇上香港經濟低潮，第一次是1997年亞洲金融風暴後，第二次是2003年沙士期間正式回港工作。尤其是2003年香港經濟疲弱，加上未有在香港做臨床心理學的經驗，令他搵工倍添難度。及後得悉香港大學正式成立一個心理學研究中心，需要研究人員，初時以義工身份協助，及後憑表現取得了助理研究員席位。



▲曾飼養過狗隻的黃蔚澄（左一），十多年前開展人與動物治療相關研究，推廣動物權益。

「好多人以為研究是紙上談兵，臨床工作才是實戰，事實卻不盡同。02至03年是自殺高峰期，我首項任務是『自殺者家屬研究』，當年香港並沒有相關的研究及數據，訪問自殺者家屬是我的主要任務。」這項研究單計資料搜集已歷時兩至三年，訪問了約一百五十個個案。「當時我和同事們與法醫合作，獲准許直接進入殮房向家屬派卡片道明來意，找研究個案。」

自殺死者家屬在殮房的哀傷程度可想而知，要在這時候遞上卡片找個案，他直言困難，有些家屬誤會他們是殯儀業找生意。對於願意協助研究的家屬，他會安排進行每次三至四小時的深入傾談，逐步建立信任，訪問完成後，仍會不時致電慰問，發現有需要心理輔導時會作出轉介，希望助家屬早日走出傷痛。

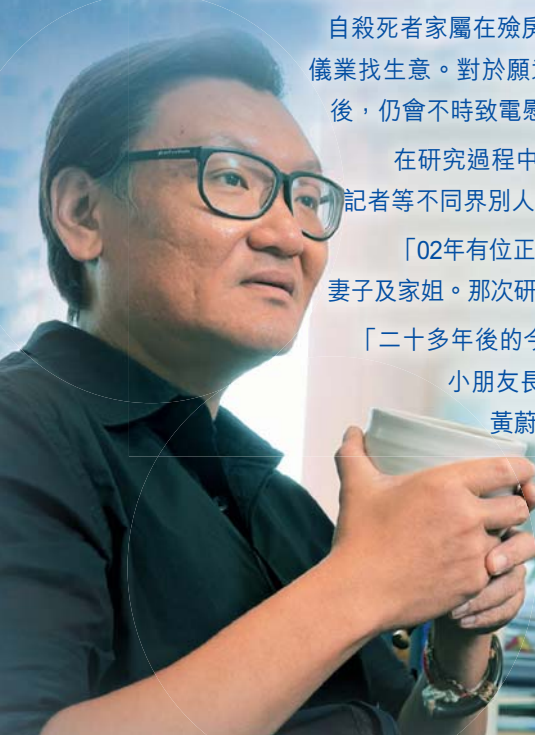
在研究過程中除了家屬外，更要分析香港社會環境對個案的影響，令他有機會接觸警察、老師、社工、記者等不同界別人士，讓他明白並非臨床工作才能與人接觸，做研究也可多姿多采。

「02年有位正值壯年的紀律部隊人員自殺，當時其事業如日方中，卻因壓力過大而輕生，留下兩個小朋友、妻子及家姐。那次研究訪談後，間中會與他們聯絡，希望能協助他們早日走出傷痛，以及轉介有需要的援助。」

「二十多年後的今日，因要進行自殺十年以上個案的家屬研究，我與她們重逢，家姐已回復正常生活，兩個小朋友長大成人，反而妻子直言從來不拜祭丈夫，未能原諒他自殺，令她要獨自承擔所有重擔。」

黃蔚澄不諱言，每宗自殺個案也令他心痛。

◀黃蔚澄喜歡與人有關的工作，做研究能接觸不同界別的人，擴闊視野，多姿多采。



大學時瀕臨崩潰

黃蔚澄大學年代也曾因學習壓力太大，身心接近崩潰。他在香港就讀初中時缺乏學習方向，中三暑假，他與家人探望定居澳洲黃金海岸的姑姐，當時阿媽隨口講一句：「睇下有無學校適合，有就去讀。」結果旅行回港不久，又再赴澳洲留學。當地老師對於這個英語水平較弱的外來生特別關心，自此他加倍努力在兩年內追回學習進度，更成功進入以成績要求高見稱的心理學系。

「在香港念初中時我經常一個人到圖書館，看了村上春樹的《挪威的森林》，令我對心理學產生興趣，書中講及自殺及精神病院等我未接觸過的事物。我很喜歡與人有關的事，於是開始閱讀心理學書籍。」

由於考進了私立大學學費較貴，他希望盡快畢業，更拚命爭取優異成績以取得獎學金，減輕家人財政壓力，惟三年累積下來的壓力，將他推到身心臨界點，「好不容易捱到大學畢業，我知道必須給自己重整的空間，故97年底回港。當時沒有任何目標，加上香港經濟走下坡，便隨意在補習社找了份補習老師工作。」

補習工作毫無壓力，卻讓他體會到在香港讀書很辛苦，「有一年中秋節，一心諗住盡快完成工作回家過節。誰知有

個向來懶惰的小學生，功課做到晚上八點多還未完成，他怕被罵連廁所也不敢去，最後禁不住瀨尿。事件令我反思，當年自己為了逃離這個教育制度，才到澳洲讀書，現在又回到這個制度裏，這並非我想要的東西。」

黃蔚澄形容那一年回港是人生重塑，除了可輕鬆地工作，放下大學時累積的壓力外，更可貴是能與阿爺阿嫲三代同堂共享天倫。再次接觸香港教育制度後，讓他悟出人生方向，決心再去澳洲進修心理學，尋回學習的樂趣，向臨床心理學家的目標進發。

「心理學不是讀書讀出來，要與病人相處多觀察多實習。在進修期間，我特意揀選了治療精神分裂病人的醫院進行實習，屬重症類型。」事實上，他涉足的心理學範疇均是漫手山芋，由選擇去精神分裂醫院實習，到回港後着手自殺死者家屬研究，他認為當最難搞的也試過，往後做其他研究就能更得心應手。

◀黃蔚澄（後）在澳洲大學畢業時與祖父母合照。



▶黃蔚澄家住錦田村屋，當地的舊事物及文化，成為順手拈來的攝影對象。

▼黃蔚澄熱愛行街，同時用手機拍下各類建築或街景，因擔心香港有些東西將來會消失了。



不過，人總需要喘息，他在港大做自殺相關研究十多年，面對太多暗黑面，開始想多做些正能量工作，包括與青年團體合作，擴展青年正向發展研究等。青少年心理健康的研究範圍遍布小學、中學及大學。一般而言，這類研究會透過問卷形式進行，但他會多行一步，在問卷中加入一個選項，若想與他們傾偈，可寫下聯絡電話。

果然，小量小學及中學生會留言表示「想傾偈」，他便逐一聯絡，「試過小學生家長以為是騙案電話，亦有一次上午致電一名中學生，他說現在很忙，叫我一點再打給他，指的是凌晨一點，經討價還價，最後晚上十時再傾。」直接溝通能讓黃蔚澄了解年輕人想法。「好多時只要早點了解他們，就可減少很多悲劇，引導他們做正向的事，發掘興趣，最理想是讓興趣成為事業。」

心理學家經常要面對別人的情緒問題，那麼他們是怎樣紓緩壓力？「近年我透過靜觀來減壓，特別在新冠肺炎期間要處理的社會情緒問題多。我住村屋會在天台靜觀，望住天空活在當下，不想將來的事及計劃，注意力放在呼吸上。久而久之，現在行路及生活日常隨時可進入靜觀狀態，讓心境平靜。」

提早退休是普遍在職人士的夢想，但黃蔚澄卻非常享受工作，「無論教書、研究或臨床，共通點離不開將經驗及知識與人分享，分別只在對象及形式上，這種與人互動的工作，令我樂此不疲。」

▶黃蔚澄平時會透過靜觀減壓，專注當下令心境平靜。



在精神分裂醫院實習



由《JobMarket》舉辦的「優秀企業畢業生招聘大獎2024」頒獎典禮於7月6日假香港會議展覽中心舉行，今屆共有二十二間企業獲獎，當日亦有派代表出席。大會亦邀請了多位嘉賓主持頒獎儀式，同時又分享了對優秀企業招聘人才的想法，以及畢業生選擇工作時的注意事項。



優秀企業備受推崇

「優秀企業畢業生招聘大獎2024」頒獎典禮當日，香港中華廠商聯合會第四十三屆會長盧金榮博士、國際人才嘉年華執行主席趙磊及學友社大灣區升學統籌主任兼任社工陳衍宗先生應邀出席，場面熱鬧。求職廣場出版人及行政總裁陳筱芬教育博士上台致辭，她歡迎各大企業踴躍參與，並感謝他們對於人才管理所付出的努力，為業界樹立良好榜樣，更推動改善勞資雙方關係。陳博士又指出，企業致力培訓員工職業技能，提升他們的工作能力，提供更良好的工作環境，令員工增加對公司的歸屬感，有利公司的長遠發展，達致「Win Win雙贏」。

要獲得「優秀企業畢業生招聘大獎」並非容易，機構必須滿足五大準則，包括：1. 定期提供適合高中至大學畢業生申請之職位；2. 制定及推行良好培訓計劃，栽培優秀年輕人才；3. 提供計劃周詳之員工晉升階梯；4. 從多方面照顧年青員工的需要，靈活有彈性地安排工作，好讓員工生活工作平衡；5. 定期提供員工嘉許活動，推動讚賞文化。

優秀企業重人才發展

作為優秀企業，需要在招聘高中或大學畢業生時考慮多方面的因素。香港中華廠商聯合會第四十三屆會長盧金榮博士謂，企業必須重視應聘者的學歷和相關工作經驗，評估畢業生的專業技能和能力是否能夠與企業的工作需求相匹配，以確保應聘者能夠快速適



● (左起) 求職廣場出版有限公司總經理蘇純斌先生、Generation Hong Kong市場及傳訊總監陳靜儀小姐、求職廣場出版有限公司出版人及行政總裁陳筱芬博士、香港中華廠商聯合會第43屆會長盧金榮博士、學友社大灣區升學統籌主任兼任社工陳衍宗先生、國際人才嘉年華執行主席趙磊先生。

應工作環境，發揮所長。除了專業背景外，企業還要關注應聘者的個人特質和態度——良好的責任感、適應能力和溝通表達能力都是企業所重視的品質。這些軟實力不僅有助於畢業生更好地融入企業文化，也能更有效地與同事及客戶互動。此外，他認為「優秀企業須持續創新，才可以加快形成『新質生產力』(New quality productive forces)，保持競爭優勢，所以企業很重視畢業生是否具備足夠創新能力和解決問題的能力。」最後，企業還應該了解應聘者的職業規劃和對所應聘崗位的期望，評估其是否與企業的發展願景和企業文化相契合。



 <p>A-1 BAKERY エーワンベーカリー</p> <p>A-1 Bakery</p>	 <p>健康長久好生活</p> <p>友邦保險 (國際) 有限公司</p>	 <p>機場保安有限公司</p>	 <p>安盛</p> <p>安盛金融有限公司</p>	 <p>中原地產 CENTALINE PROPERTY</p> <p>中原地產代理有限公司</p>	 <p>卓領教室 Champion School Education Centre</p> <p>卓領教室</p>
 <p>基督教家庭服務中心 Christian Family Service Centre</p> <p>基督教家庭服務中心</p>	 <p>安達人壽</p> <p>安達人壽保險 香港有限公司</p>	 <p>城巴 Citybus</p> <p>城巴有限公司</p>	 <p>星展銀行 (香港) 有限公司</p>	 <p>Dr. Kong Footcare Limited</p>	 <p>壽司郎 / 杉玉</p> <p>壽司郎 / 杉玉</p>
 <p>香港港安醫院 - 荃灣</p>	 <p>香港基督教服務處</p>	 <p>香港迪士尼樂園度假區</p>	 <p>香港電車有限公司</p>	 <p>啟勝管理服務有限公司</p>	 <p>中航明捷航空服務有限公司</p>
 <p>昂坪360有限公司</p>	 <p>海洋公園公司</p>	 <p>泛亞零售管理 (香港) 有限公司</p>	 <p>聯合包裹運送服務公司</p>		
<p>各得獎企業專訪將陸續於 JobMarket 內刊登，敬請密切留意。</p> <p>詳情請瀏覽 www.jobmarket.com.hk/r/GRA2024n</p>					

VASK 免人力資源錯配

要成為優秀企業，在招聘並不能單止着重求職者的讀書成績及學歷。Generation Hong Kong 市場及傳訊總監陳靜儀 (Nancy) 認為，優秀企業不應只看重求職者的學術背景，例如就讀的大學院校，亦不應僅以經驗度人，「而是應該留意他們的 VASK。」VASK 代表：價值 (Value)、態度 (Attitude)、技能 (Skills) 及知識 (Knowledge)。

她建議，僱主在刊登求職廣告時，可考慮除了工作性質和內容外，也加入該工作所需要的「VASK」，「這樣便可以讓應徵者清楚知道有關工作的要求。」相對地，求職者也能透過 VASK 測試更了解自己的特質。Nancy 分享，除非每人早已清楚自己想從事的工作，否則便要透過測試讓年輕的求職者能夠更了解自己，然後搜尋與自己的「VASK」匹配的工作。

性格 + 野心 + 勤力

國際人才嘉年華執行主席趙磊分享時強調，要成為優秀企業，在招聘時人才時應考慮三點。「第一是人品，他的性格如何，是否只希望自己進步，不希望他人進步？」其次是野心，他解釋指野心是進步的原動力，人有野心才會抱著「想做得更好」的心態，「如果他是一個沒有目標的人，你叫他做甚麼也只會隨便做。」最後一點就是勤力。他笑言，「如果畢業生有齊以上三點，他一定是百分百的人才。」

至於畢業生在選擇企業及工作前，應首先考慮工作的前景，「這裏並不單指行業的前景及發展，更重要是企業的發展，如果該行業會越來越好的話，代表每投入一分努力，行業能幫助他獲得十分回報。」另外，他亦引用 Apple 創辦人喬布斯的名言：「Stay foolish, Stay Hungry」，勉勵年輕人保持謙虛的心學習，並且不求滿足現狀，一直學習，吸收更多知識。

求職前的準備

對於即將步入職場的畢業生來說，在求職前，既要做好心態上的準備，也針對性地提升各方面的技能，才能在競爭激烈的求職市場中脫穎而出。學友社指，對於剛畢業的學生來說，求職過程可能會充滿挑戰和不確定性。「因此，在求職前他們需要做好心態和技能方面的全面準備，保持積極、樂觀，就能更好地應對各種困難。」

其次，在技能方面的準備也不可忽視。「完善個人簡歷和求職信，確保清晰列出重點，突出自身與所申請職位的相關性。還有，要做好面試準備，熟悉常見問題，並準備好回答行為和技術問題。同時，根據想進入的行業或職位，努力提升相應的技術技能、語言能力和軟實力。」最後，制定長期的職業規劃和合理的時間管理計劃，確保求職進度不受影響。

主辦機構



宣傳媒體



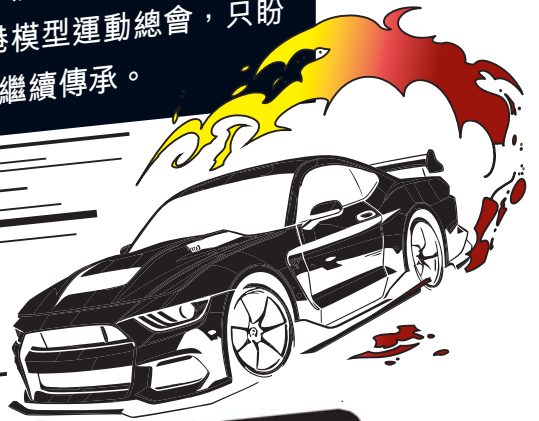
支持機構





輕巧的模型車高速入彎，以時速一百三十公里在跑道上風馳電掣。頭搖又尾擺的飄移境界，實質承載無數男孩的美夢。職業遙控車手馮偉賢醉心遙控車逾四十年，早在2012年稱霸全國錦標賽。他去年與兩名港人再次贏得全國賽事，獲授予「國家運動員」認證，為港爭光。他指，一直希望遙控車「去玩具化」，近年與志同道合的車手創立中國香港模型運動總會，只盼前人種樹，後人乘涼，讓模型車在港成為受認可的運動項目，培育下一代繼續傳承。

以模型化有型 港「車手」飄移



稱霸全國



踏入遙控車場，看台站滿車手，跑道內的模型車急閃而過，街外人看得「肉緊」，駐場的鄉村小狗卻早已「見慣面」，對車聲置若罔聞，相映成趣。從鐵皮樓梯拾級而上，到達一眾車手調整遙控車的核心重地，該貨櫃屋麻雀雖小，五臟俱全，佈滿零件及維修用具，使用棍型遙控器而被譽為「棍王」(Stick King)的馮偉賢，亦正仔細地調節「戰驅」，務求車輛以最佳狀態跑圈操練。

「醉」心 「駕」駛

屢獲殊榮

醉心遙控車逾四十年，馮偉賢屢獲殊榮，自2006年開始贏得多項國際賽、全國賽及本地比賽的冠軍，2012年更於全國車輛模型錦標賽稱王。直至去年，他再度稱霸該全國錦標賽，於1:10電動方程式賽車（F1）組別勇奪冠軍，不同之處在於，近年他和一群有志在港發展模型車的車手成立總會，疫下與內地有關部門洽談、簽訂文件，最終他跟另外兩名獲獎港人（鄒世傑和任璟豐）獲得國家運動員的資格認證。對他而言，遲來的「運動健將」名銜和掌聲背後，更重要的是香港運動員取得外界認同。

與模型車結緣，馮偉賢憶述，兒時的鄰居喜歡在屋邨平台攤開紅白藍膠墊，晾曬果皮，頑皮的他總會跟三五知己跑過膠墊搗亂，弄得果皮滿天飛。有日，其中一名小孩操控遙控車衝過膠墊，眾人目不轉睛，「為何車輛可以自己走動那麼厲害？」他續說，當時同夥的小朋友都獲邀輪流操控，唯獨輪到他時，該小孩卻收起了車，後來接連幾天都沒有到平台玩耍，最終更舉家搬走了。他指，遙控車在其腦海留下深刻印象，令他產生極大興趣，直至其兄長在數年後買了首輛玩具遙控車，他才親嘗操控遙控車的滋味。

「喜歡遙控車不是因為它容易，而是因為它很難。」聊起此人生玩伴，馮偉賢收起笑臉，文詡詡地引用甘迺迪一句名言，直言太容易得到一件事會很快放棄，「因為當初我沒有接觸過遙控車，亦好渴望玩遙控車，所以就只好做到。」他指，操控遙控車涉及許多技術，難以用三言兩語解釋，但每個場地的吸力、車胎狀態和車輛設定都不同，必須日復一日練習，才會掌握各個零件的功用，加以調節。此外，昔日玩遙控車價錢不菲，他笑言，當一項運動要用時間、心機、精神和金錢，留下來的人必定跟車輛結下不解之緣，「好人好者怎會玩這麼辛苦的東西？」



▲一眾車手在貨櫃屋內調整遙控車，務求車輛以最佳狀態跑圈操練。



△馮偉賢去年再度稱霸全國錦標賽。

享受比賽 不介意輸贏

打麻將看「牌品」，操控遙控車亦一樣。馮偉賢指，比賽場上屢有碰撞意外發生，部分車手會對罵，各不相讓，但自己默默享受比賽，從不介意，「比賽必然會有意外，一次輸贏不代表一切。」

他指，沒想到別人會把這種「佛系」的應對態度放在眼內，後來到外地比賽，逐漸有支持者向他索取簽名和合照，近年到內地「鬥車」，更有領導或總裁判長特意走來握手聊天，「每個人都要努力經營自己的名字。」

大約十年前，馮偉賢得到俄羅斯車廠垂青，邀約他使用旗下遙控車出賽，「兩輛遙控車和所有零件都免費提供，外國比賽費用全包。」他坦言當刻受寵若驚，全因該些條件已近乎行內頂級標準。他憶述，當時老闆說他是第一位受其贊助的亞洲人，亦是最後一位，他隨即把握機會，開啟步向職業車手的大門。兩年後，有廣州商人收購一個知名荷蘭品牌，希望他轉會加盟，是次合作亦令他夢想成真，成為全港首位職業遙控車手。

「完全沒想過有這一日。」他形容，在遙控車世界，有公司向車手提供車和零件，已是「皇恩浩蕩」，皆因不少商家只是希望藉車手的名氣去推廣品牌，「要出糧基本上沒有可能。」他直言，如果當初沒有抓緊機會與俄羅斯公司簽約，外界或許不會留意自己，「見到有證明自己的機會，就要把握，眾人也要清楚該把自己放在甚麼位置。」

盼吸引年輕人傳承

成為職業車手數年，馮偉賢眼見身邊同好全是成年人，僅數名年輕人恒常參與，都希望遙控車運動能夠年輕化。

他指，賽車過程中要把握機會，知道甚麼時候該超越對手，甚或透過假動作製造機會，「一知道就要去做，錯過時機就會望塵莫及，有些決定性關頭不能猶豫。」他認為，首要任務是「去玩具化」，現時市民未理解遙控車運動，香港業界尚未成熟，「學校和家長看不到方向和前景，便未能持續發展。」

他分享，團隊近年嘗試在遙控運動加入AI（人工智能）元素，並簽訂粵港澳交流計劃，於三地舉辦比賽，盼得到學校和師生的認同，「前期工作或會徒勞無功，但我們希望藉全國賽、AI、運動員資格等各方面，把遙控車帶入校園推廣。」他指，宏觀而言，日後業界更可向產業化發展，「畫設計圖、採購、生產、做機械師和教練，都可以謀生。」

現時獲國家運動員資格認可，馮偉賢直言，業界是剛剛起步，尚待發展一套適合的規則，「以往未規範化，現在訂立規則就希望做足，讓外界知道模型運動不是流於表面。」

他盼望，未來的工作能夠影響新生代，吸引年輕人成為車手傳承，「我們要用盡手上的資源，盡力發揮，不然就會浪費了過去的努力。」



不打不相識 夥勁敵推動業界發展

協助處理文件的幕後功臣，正是於錦標賽奪得亞軍、同樣獲認可成為國家運動員的工程師鄒世傑。作為中國香港模型運動總會的行政總監，他直言，過去數年一直與有關部門交涉，慶幸對方對總會的認同和指導，盼現時取得認證邁出第一步，日後推廣會更水到渠成。

與馮偉賢在車壇競爭多年，鄒世傑直言，兩人在本地賽同一組別「鬥」了十多年，可謂「不打不相識」，及後互相交流心得，越見熟稔，更共同創立總會，推動業界發展，讓香港模型運動專業化，而鄒亦決心解決本地車壇多年來未能取得國家認證的心結，展開了漫長的文件工作。他直言，本地模型運動尚未普及，盼借鏡國家運動體系，做好準備，繼而在本地體壇發展，「現時運動未吸引到四方八面投放資源在我們身上，所以我們倒過來在國家層面做好，有不同『紅頭文件』在手，再給予港府參考。」

二人直言，不知要花費多長時間才會看到模型運動普及，但不踏出第一步就一定不會成功，「世界上所有事都一樣，只要敢『想』就可以做到。」



▲3人於全國車輛模型錦標賽取得佳績，獲認可為國家運動員。



▼總會去年舉辦「香港中小學生1:76電動遙控車交流日」。



搵工搵到好迷惘？即讀 免費*學費資助#課程 搵方向！

ERB課程 培訓期6-10週

1

營養顧問助理
基礎證書
課時：172小時



2

花店實務及
花藝設計助理
基礎證書
課時：160小時



醫管局認可

醫護支援人員
(臨床病人服務)
基礎證書
課時：204小時

3



4

咖啡調製員
基礎證書
課時：160小時



5

中醫診所助理
基礎證書
課時：216小時



6

歷奇活動助理
基礎證書
課時：168小時



7

剪接助理
基礎證書
課時：164小時



8

日本料理初級廚師
基礎證書
課時：200小時



11

創科愛增值[^]

流動裝置應用
程式開發人員證書
課時：248小時



9

泰越菜式廚務助理
基礎證書
課時：160小時



網上商業(關鍵
意見領袖營銷策略)
證書(兼讀制)#
課時：30小時

10

地點：佐敦 葵興 石門 天后 屯門



elchk.gtc



gtc.elchk.org.hk



gtc@elchk.org.hk

課程一覽表



ERB課程基本入讀資格：年齡在15歲或以上，學歷在副學位程度或以下的香港合資格僱員。

*就業掛鈎課程：學費全免；申請人必須是失業、待業或失學人士；出席率達80%可獲發培訓津貼及就業跟進服務。

#非就業掛鈎課程：豁免繳費；沒有收入或每月收入為HK\$14,000或以下之申請人；高額資助學費-每月收入為HK\$14,001至HK\$22,000之申請人；一般資助學費-每月收入為HK\$22,001或以上之申請人。

[^]「創科·愛增值」計劃不設學歷上限，失業、待業及在職人士均可報讀，須符合個別課程的入讀資格，詳情請向培訓機構查詢。



製作步驟



創作肌理畫所需的材料和工具：塑膠彩、白膠漿、石英沙、30×30cm油畫布或硬紙板、油畫刮刀、硬毛畫筆、貝本殼、海星標本及調色盤。

步驟1



▲用鉛筆簡單起稿。

步驟3



▲先畫海水，可用上深淺顏色做成漸變效果。

步驟2



▲調配所需的顏色，混合石英沙。

步驟4



▲加上石英沙作沙，用刮刀平鋪，然後刮刀用拍打點按方式令效果更突出。

沙灘肌理畫

富質感

藝術創作

體驗

▼小朋友畫完沙灘後，中帶回家裝飾，認真開心！

藝術創作千變萬化，運用不同素材，可以營造出不同效果，帶來嶄新的藝術體驗。有畫室在暑假期間舉辦肌理畫班，以沙灘作主題，主要利用塑膠彩和石英沙，構成一幅富質感和立體感的沙灘畫作，打破小朋友一貫用紙筆畫畫的常規，即使沒有繪畫底子的小朋友都能做到，帶來新鮮感和滿足感。



步驟5



▲用堆積法鋪上白色海浪、刮刀點上顏料，沿着海浪邊緣點壓顏料上去，再一層層填疊出效果。

步驟7



▲顏料乾透後，用白膠漿貼上貝殼便成。

步驟6



▲用風筒吹乾畫作。

完成!



◀小朋友繪畫前，先觸摸肌理畫的質感，認識當中的特色。

沙膠混合創作

這個班適合四歲或以上小朋友參加，年齡越大的小朋友創作的構圖會越複雜，發揮更大想像力。兩小時的課堂上，導師先展示不同夏日沙灘的圖片作參考，和小朋友一起觀察海水顏色、海水流動時的花紋，還有觀察浪花形狀及顏色，加深他們對沙灘的認識；小朋友透過圖片認識不同構圖方法，以及畫海水與沙的比例。之後使用鉛筆簡單起稿，再調配好所需要的顏色，混合石英沙；先畫海水，後畫沙，最後才用堆積法鋪上白色海浪；最後在畫作上飾以貝殼、海星，亦可用少量顏色擦上貝殼做出貝殼藏左沙堆裏的真實感，有需要可放閃粉、黏土作裝飾，便可營造一幅富質感及真實感的沙灘肌理畫。

毋須繪畫經驗

「Little Sun Creative Art」畫室於今年5月成立，創辦人兼導師Miss Lee擁有五年教學經驗，曾在多間幼稚園、社區中心和畫室擔任美術和興趣班導師，以及具兒童藝術教育專業。畫室秉持多鼓勵、多引導、因材施教，讓孩子在愉快的學習中成長的教學理念，營造一個快樂的學習環境，讓小朋友愛上享受藝術的樂趣。

畫室舉辦不同類型的興趣班，暑假親子工作坊中有一個以沙灘作主題的肌理畫，其特色是以塑膠彩混合石英砂，運用油畫刀創作和堆疊技巧，即使沒有繪畫經驗的小朋友，都可以畫出立體海浪質感的作品。Miss Lee 解釋：「石英沙混合塑膠彩顏料，有別於平常的顏料這麼細膩，它能製作出厚重而粗糙的質感。加上沙灘是大自然景象，沒有特定一式一樣的模式，例如：水漲、水退時也是不一樣的畫面。小朋友可以參考照片的構圖配合想像力，創造出獨一無二的沙灘畫，體驗非一般的畫畫經驗。」

▼小朋友學畫沙灘畫體驗不一樣的藝術創作，豐富畫畫經驗。



製作沙灘肌理畫時要留意一些竅門，例如：石英沙和顏料的比例多與少，帶出來的效果也不一樣，小朋友可自行親身探索。繪畫不同位置可調配不同比例，例如：海水可以調配少量石英沙，不要太厚重；沙灘的沙可以調配較多石英沙，做出粗糙質感。過程中會用油畫刀，把調配好的顏料刮在畫布上，亦可運用畫筆或牙刷等工具，所畫的過程變得有趣，效果亦會有所不同，大大提起小朋友興趣，感受和油畫的區別。

◀導師先向小朋友展示不同沙灘的畫作，讓他們參考一下。





▼一派小城風貌的郡上八幡，是個僅有一萬多人的傳統鄉鎮。

日本本州中部岐阜縣郡上八幡（Gujo Hachiman），是人口僅有一萬多的小城。每逢夏季，氣氛卻變得熾熱，皆因當地會舉行位列世界無形文化遺產的郡上舞慶典，為期長達個多月，可吸引大量遊客到訪，一同見證這由盂蘭盆踊發展而成的傳統歡樂舞祭。

岐阜郡上八幡

夏日舞動全城

世界遺產 地位超然

郡上八幡，是由郡上藩遠藤盛數和遠藤慶隆兩父子、於日本戰國時代末期創立及悉心建設的城鎮，距今已有逾四百年歷史。話說當年遠藤慶隆為讓百姓能不分階級地敬拜祖先及盡情慶祝，便在稱之為「日本盂蘭節」的8月盆祭檔期，舉辦讓全城舞動的郡上舞慶典。

時至今日，郡上舞不但與德島縣的阿波舞與秋田縣的西馬音內盆踊，並列日本三大盆踊，還在1996年被列為國家重要無形民俗文化財產，以及曾在2021年的東京奧運閉幕禮表演過。來到2022年，郡上舞更榮獲聯合國教科文組織評為世

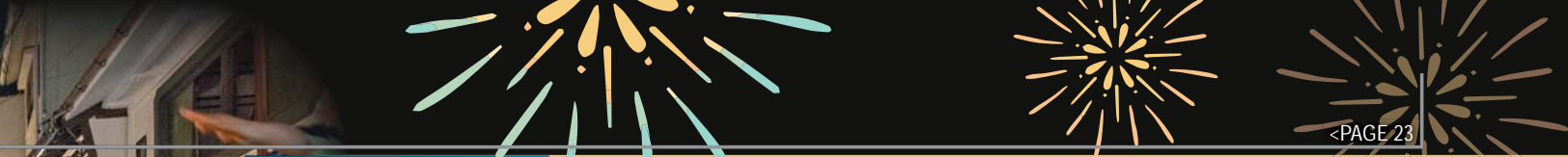
界無形文化遺產，地位進一步受到肯定。

由盂蘭盆踊發展而成的郡上舞舞祭，現已是全日本會期最長的盆踊活動，主辦方會在7月中旬至9月上旬（2024年為7月13日至9月7日），挑選大約三十個晚上舉行慶典，當中更以盆祭檔期的8月13日至16日為焦點所在。全城大街小巷均會變身盆踊舞場，舞者可盡情奔放地由黃昏一直跳到翌日黎明，因而被稱作「徹夜舞」，難怪在配合郡上舞而創作的歌曲中，便有「出郡上八幡町時，不下雨也濕衣袖」這句廣為人知的歌詞。錯過了今年的活動，請預早計劃明年到訪吧。

▲在郡上舞舉行的晚上，不少人會穿上浴衣隨着現場音樂起舞。

▲郡上八幡的大街小巷，均會成為郡上舞的表演舞場。





▲每晚樂師們都會輪流演奏出不同的郡上舞曲目。



▼Hotel郡上八幡是當地的人氣溫泉旅館。

溫泉酒店 學舞時機

有意到當地親身體驗郡上舞的魅力，不妨考慮入住當地著名的溫泉酒店「Hotel郡上八幡」。環境舒適雅致之餘，優點是在指定日子的晚上，酒店內會舉行由專人指導的郡上舞體驗活動，讓大家感受該舞的熱鬧氛圍及學習有關舞步。

原來郡上舞共有十支樂曲，各配以一款舞步，舞者掌握節拍及舞步後，便可隨着傳統的囃子音樂起舞。一眾樂曲及舞步中，以川崎及春駒最普遍，其他還有三百、貓之子、源助、甚句及松阪等等。由於舞步不算複雜，在導師悉心指導下，即使是初學者，也能掌握箇中的竅門。

值得注意的是，每年的郡上舞慶典，都會邀來現年八十六歲的當地畫家水野政雄繪畫宣傳海報。而在Hotel郡上八幡的舞祭場地四周，更可看到他歷年來創作的郡上祭海報。

網址：www.chitora.co.jp



▲Hotel郡上八幡會在特定日子舉辦郡上舞體驗活動。

古雅小鎮 町家風情

在郡上八幡閒逛，能感受到古雅迷人的詩意。因在這分別有長良川、吉田川及小駄良川流淌的小城內，除有被指定為全國名水百選第一號的「宗祇水」，還保留了不計其數昔日武士城鎮的傳統建築，瀰漫着濃濃的町家風情。



要數城中的頭號打卡熱點，必然是日本現存最古老的木製重建城樓——郡上八幡城。該城位處海拔三百多米的八幡山上，因四周被翠綠山巒圍繞而得到「積翠城」的稱號，並以晚秋至初冬最有機會看到雲海景觀而馳名。

另一方面，具備大正時代風格的郡上八幡博覽館及八幡町役場，同樣值得一看，特別是前者，因由昔日稅務大樓變身而成，除有詳盡的郡上舞資料介紹，每日更有多場郡上舞示範表演，是非舞祭檔期到訪當地的地道文化體驗好去處。

▲每年水野政雄都會為郡上舞活動創作宣傳海報。

▲每幅郡上舞海報，都是極具匠心！



▶別號「積翠城」的郡上八幡城，自然景色優美。

◀郡上八幡的街道，仍然瀰漫着昔日城下町的風情。



食物模型 體驗工坊

有機會來到郡上八幡，除要感受郡上舞的熾熱風情，也別錯過一嘗製作食品模型的樂趣。原來當地正是讓日本人引以為傲的食品模型發祥地，因當年成功研製食品模型而被譽為「食品模型之父」的岩崎瀧三，就是在郡上八幡誕生及成長的。1955年，岩崎瀧三在其故鄉開設全日本首家食品模型製作所，令郡上八幡一躍成為食品模型之町。目前當地的食品模型生產量，已佔全國同類產品的大約七成，數字相當驚人！

到當地的Sample Village岩崎本店，大家便可在專業導師指導下，參加食品模型製作體驗班，親手試製椰菜及天婦羅的模型；過程既簡單又有趣，加上同場還有大量精美食品模型可供打卡，是個挺好玩的遊點。

網址：iwasakimokei.com

▶在Sample Village岩崎本店，可一嘗製作椰菜模型的樂趣。



▲各式精美食物模型，是由生於郡上八幡的岩崎瀧三始創的。



▲導師撈起染有顏色的蠟，預備製作椰菜模樣。



▲經導師的巧手拉扯下，椰菜葉雛型乍現。





▼「新墟強×AiDLab×香港時裝設計師秀」於上周在倫敦V&A順利舉行。



AI時尚新浪潮 香港創意閃耀英倫

AI人工智能的應用越見普及，一個由香港理工大學（PolyU）與英國皇家藝術學院（RCA）共同建立的人工智能設計研究所（AiDLab）主辦、文創產業發展處（CCIDA）擔任主要贊助的「新墟強×AiDLab×香港時裝設計師秀」，早前就在英國倫敦的維多利亞與艾伯特博物館（Victoria & Albert Museum，下稱V&A）舉行，首度呈現由五位新世代香港時裝設計師創作的主题系列，將結合新科技的本地原創力量，帶到國際時裝之都。



▲新墟強博士（右）與AiDLab行政總裁及總監黃偉強教授（左）。



▲Aries Sin的作品取材自新博士在「筆劃隨心」階段的水墨畫作。

藝術家畫作啟發設計

這場非一般的時裝秀，其實是AiDLab舉辦的「文化×人工智能2024-2025：文化與未來」的其中一個項目。五位香港時裝設計師，包括陳進傑（Derek Chan）、蔡鴻成（Wilson Choi）、李德誠（Tak Lee）、李昕（Sophia XinLi）及冼美玉（Aries Sin），他們須從著名藝術家靳埭強博士的五個藝術創作階段尋找設計靈感，再運用由AiDLab開發的「AI時裝設計助理系統（AiDA）」，創製出全新的時裝作品系列。今次除了在V&A舉行花生騷，主辦方亦同時展出了二十二個研究所的創新項目。為進一步了解這個融入新科技、時裝設計及藝術等多元創作的項目，我們特別跟靳博士作了簡短專訪。

◀▼五位香港時裝設計師就是選取了這五幅代表靳博士五個藝術階段的畫作，探尋靈感與創作方向。



「用筆，非為筆所用。」

任何科技的應用，坊間總有正反兩面的回應，對於AI應用於設計，一直存在爭議，靳博士認為AI是精良的新工具，要善其事必先利其器，但我們卻應該「不器」，那就是不要反過來成為AI的工具。「時代進步，工具日新月異，設計師是創作者，要以開放的態度迎接。然而，古人早有用工具的心得，『用筆，非為筆所用。』乃至理名言。我常鼓勵年輕人鍛煉自己的分析力與創造力，要善用將來更先進的工具，才能引領潮流，創造潮流。」

問及五位設計師要利用時裝來詮釋靳博士的五個藝術階段，他們的作品可又掌握到那些階段的精粹？博士答道：「五位設計師在設計前，我都會親自跟他們說明過去五十年創作的水墨畫於不同年代所呈現的五個風格，講解當時的心路歷程，以及運用甚麼手法去表達怎樣的思想感情。他們再以抽籤方式，決定自己要針對我在哪一個時期創作的水墨畫作品進行研究，包括利用AI工具的協助，將所選擇的水墨畫元素，思考如何應用在時裝設計之中。期間，他們會聽取我的意見，並以AI作為工具，大膽嘗試不同的可能性。當然，絕不可放棄自我創作的獨特性。我鼓勵他們追求自主創新的成果，切記要作為AI的主人，而不是成為AI的奴隸。」靳博士續指他在設計師們的初創階段，已跟他們開會，細心理解及討論，並提出意見。

對於是次在倫敦V&A的活動，靳博士直言希望能與青年時裝設計師們一起體驗AI智能的善用，同時藉兩代創意互動合作，展現香港文化創意的力量。與此同時，他亦期待今次除了讓參與者得到寶貴的經驗，在不久的將來更可把取得的成果帶回香港，以至世界不同地域。



▲Wilson Choi@REDEMPITIVE的作品，就啟發自靳博士於「山水新姿」階段的創作。

▲Derek Chan by DEMO的系列靈感源於靳博士「古意今情」階段的水墨畫創作風格。

關志康

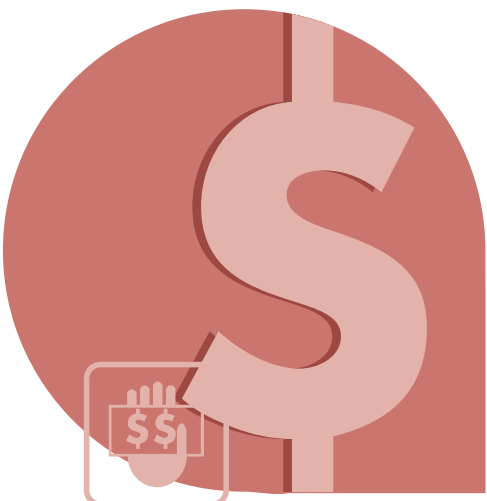


香港投資培訓學院 (HKITI) 講師，專長教授CFA 備試課程，為香港財經分析師學會會員，參與制定持續專業培訓研討會。為香港電台普通話台節目《e線金融網》及Now財經台的嘉賓講員之一。曾從事香港地產發展業、擔任股票分析員，碩士畢業於新加坡國立大學，2001年取得財經分析師資格 (CFA charterholder)。閒時喜愛閱讀，深信知識可以改變命運。
Email: tedkwan@gmail.com

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

智富增值

資產配置及長線投資



2024年6月的臨時本港零售數字是二百九十九億，仍然在三百億之下，情況沒有改善。「十三大」後仍然缺乏利好消息，恒指再次跌破一萬七千點，短線氣氛的確非常差，股市先生在鬧情緒，如果投資者都因此情緒低落，跟股市先生一起鬧情緒，應該鬥不過他，其結果可能很不濟。請

不要忘記2009年我們經歷過的低點是一萬零六百六十七點，當時人們談論的不只是氣氛差、經濟低迷，而是資本主義社會已經走到盡頭，甚麼企業、創業、國際銀行都統統沒有用了，人類社會要改變，但摒棄資本主義之後要用甚麼取代呢，當時根本沒有出路，全世界就眼巴巴看着股市由三萬點跌去三分之二，直至一萬點左右。

現在回望，金融海嘯之後，倒閉的大銀行寥寥可數，企業仍然創新，由網上銷售、新能源產業、晶片業、大型線下零售商仍屢創佳績，就算是麥當勞、寶潔、地產業都捲土重來，比起1923年大蕭條復原得更快。

雖然今天地緣政治仍然緊張，但仍未到我們對市場經濟失去信心，我們知道市場、產權、貿易仍然可以帶來財富。

筆者不時都會討論資產配置及長線投資的重要性。最近收到一間MPF公司的基金報告，如果去看過去十年的累積回報率，股票基金有百分之六十一、混合型有百分之二十七、債券基金及保證基金分別是百分之五及六。由此可見，縱然

股市大跌，長遠而言，把錢放在不同的資產，持之以恆，分別仍然是明顯的。

如果我們相信經濟會繼續成長，上市公司就算有些行業失敗了，但會有新的出現，始終能夠跟經濟同步成長；相反債券的定義就是以收息及收回本金為主，根本沒有興趣分享上市公司的成果，所以只會有百分之五、六的回報是必然。

本質不變

資本主義有二百五十年歷史，當中重視個人自由、私有產權及創業精神在改善物質生活及財富累積的效果非常顯著，筆者暫時看不到有一更佳的替代。雖然，最近十多二十年強調公司不單是要累積資本，而同時需要肩負社會及環境等責任，都無阻資本主義在全球的發展，繼續令世人變得更富有，及有更佳的產品可供使用。就算地緣政治升級，大家仍然想透過貿易去提升人民生活質素。

股市其實是資本主義當中不可或缺的一環，如果資本主義不死，股市仍然有作為，就像日股沉淪了三十年，都可重返四萬點一樣。香港是國家的窗口，與資本主義世界接軌，這是我仍未死心的底蘊。



用心捕捉， 生命中的超凡

2023-2024學年超凡校園嘉許慶典已於7月6日圓滿舉行，共嘉許18位同學，當中有面對挑戰迎難而上的，有遭受挫敗後能勇敢改過的，有在困境中鍛鍊出堅韌的，也有面對身體缺憾卻一直樂天面對的……來自多所學校的校長、老師、同學和家長聚首一堂，很是熱鬧和喜悅。

在這個場景中，我們看見老師重新得力、得著啟迪和反思，年青人述說昔日努力的點滴，父母子女重新連結，不同的生命故事像是一場盛宴……一幕幕溫馨且觸動人心的畫面中，有一幕是一所學校的校長老師輪番上台分享：校長言談間充滿對身旁人的看見和欣賞——感恩遇上一群同心、委身、願意陪伴生命的教師團隊、感恩有一群受教、願意成長的學生；副校長帶著伯樂的目光看待身旁每個生命——不論是昔日的舊生，還是演變成今天的同事，在每個階段也發現他們獨有的閃爍和珍貴；老師感激師長在他學生時期，即使還未呈現卓越已經發現並肯定他，經歷自己是被珍惜、被信任，於是決心投身教育界，成為生命的工程師，傳承下去。

有同學分享道：「這一年，我根據《超凡學生手記1》中的教導，作出了不少抉擇，也得到了相應的進步，在此我要感謝作者Tommy及生命教育基金會為我們年青人出版了這麼優質的讀物，使我們可以在迷惘的人生中找到自己的方向。」也有同學回望自己成長的歷程有以下看見：「我發覺自己的性格也有改變，由一個面對困難時只會選擇逃避甚至推卸責任的人，現在學懂為自己的行為及決定負責，勇敢面對困難及挑戰。透過不同活動，我學會與別人相處、接納他人意見，過程中明白幫助別人也讓自己快樂的道理。自此不再懷疑自己，不再自卑，努力成為一個更好的自己。這就是《超凡學生手記2》給我的最大影響，原來閱讀真的可以讓人成長及改變。」

生命是一趟慶祝的旅程，路途上越過高峰與幽谷，每個人都有著不同的得著，那是加倍的豐富和幸福！而超凡校園嘉許慶典的初心，是渴想每個生命，在不同境況都能夠經歷被看見、被專注、被慶祝，從而為生命注入一股暖流或是一份動力。高峰時，為你拍掌；低潮時，不放棄你。生命正是這些陪伴與同行的瞬間串連起來，組成一幅幅絢麗的圖畫。

我們深信每一個生命都是獨特而美麗的，盼望大家都踴躍在自己的位置發現並分享超凡！



超凡校園
嘉許計劃
網頁



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



據聯合國人口基金會發佈的《2023年世界人口狀況》，香港人生育率之低位列世界第一，每名女性僅生育零點八名孩子；預計到了2050年，香港將有超過四成人人口為六十五歲或以上，成為全球人口老化程度最高的城市。實際上，香港從2022年起已全面進入超老齡化社會，滿六十五歲長者佔總人

口逾兩成，料按年增加八萬人。此外，全球人口老化正以前所未有的速度上升，為世界其他地區帶來了重大挑戰，讓樂齡科技的發展比以往更為重要。樂齡科技在增強長者的能力方面發揮關鍵作用，不僅能改善他們的福祉，亦能使他們與外界保持聯繫，過上獨立而充實的生活。

面對老年人口的比例越來越高，加之新一代中、老年人積攢豐厚財力，一些國家政府已將銀髮經濟視作大有可為的朝陽產業。據世界衛生組織（WHO）估算，全球銀髮產業的市場規模到2025年將高達三十八萬億美元（約港幣二百九十六點四萬億元）。若按老年人口及其子女的消費能力，香港在全球排名第四，以及亞太地區排行第二，反映本港老年人口的消費潛力及其潛在市場規模，絕對不容小覷。

步伐遠遜日本

「樂齡」一詞源自上世紀七十年代的新加坡，是對六十歲以上群體的尊稱，用以形容長者快樂而忘齡。「樂齡科技」，亦稱為「樂齡科學」或「樂齡創科」，是指運用創新科技來改善長者和殘疾人士的生活，並應對人口老化帶來的

發展樂齡科技 刻不容緩

挑戰，當中結合互聯網便利、機械人技術、大數據分析、雲端運算等科技的發展，幫助長者解決在起居自主、健康檢測、家居安全、復康保健及社交生活等方面遇到的問題，從而提升長者的生活質素和自理能力。

相比日本已發展逾四十年的樂齡科技，香港的發展進程相對遲緩，不論在研究環境上還是在應用上仍存有極大的改善空間。儘管現有政策未有足夠推動力使樂齡科技在本地普及化，然而本地市場存有絕對的發展潛力。面對人口老化的趨勢和居家安老的需求，不少本地機構和發展商現已積極在長者照顧設施和住屋配套上作出應對，當中除了一些基本的硬件設計需要顧及外，樂齡科技作為未來發展趨勢也被納入必然的考慮當中，提升整體的智能化水平。

應對人口老化

現時樂齡科技產品主要涵蓋醫、食、住、行四大生活範疇，例如樂齡科技博覽暨高峰會便是一個每年舉辦的旗艦活動，由香港特別行政區政府和香港社會服務聯會聯合主辦、香港科技園公司協辦的旗艦項目，為全港最大型的樂齡科技公眾教育活動，旨在推動業界藉着創新的科技及意念，提升長者的生活質素，展示來自超過五十個樂齡科技夥伴單位的創新產品和應用方案。據了解，今年會議將於11月21至24日於香港會議展覽中心舉行。

筆者認為，樂齡科技的發展潛力在於改善長者的生活質素，並為全球應對人口老化帶來的挑戰提供解決方案，實現智齡安老，以科技創造理想生活。

廖明誌
(賽馬會心導遊+計劃 心理健康推廣主任)

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

個性全面睇



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。

甚麼是決策疲勞 (decision fatigue)?

你有選擇困難嗎？



將人生視為一場歷險的話，在冒險和闖關的過程中，我們難免會遇上大大小小的選擇題——小至早餐喝奶茶還是咖啡、周末到哪裏消遣，大至大學選科、在哪處定居等。有《哈佛商業評論》文章指出，一個成年人平均每天會作出三萬三千至三萬五千個選擇（絕大部分由潛意識決定），可見人生就是不停在選擇。有自由和能力去選擇當然是好事，但當重複做決策，消耗了體力、精神、情緒上的能量，而未有充足時間去恢復，令決策能力削弱，便有機會出現決策疲勞 (decision fatigue)。

加者，他們在冷壓力測試（將手放入冰水）中，身體耐力相比不用做決定的參加者下降得多。

如何避免決策疲勞？

1. 減少每日要進行的決定，將待辦事項分佈在不同日子完成。

2. 把決策想像成是別人的，才再考慮這些決定對自己的影響。

3. 提醒自己，並非每個選擇都同樣重要。例如，facebook創辦人朱克伯格每天都穿同款衣服，為的是省下選擇的心力，騰出精力去做其他重要決定；學習在小事上放輕鬆，傾聽內在聲音。

4. 情況適合的話，可以委派決定權予他人；或和其他人集思廣益，獲得更多他人意見才作決定。

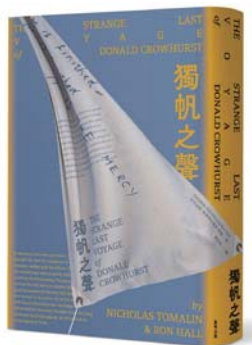
5. 不妨嘗試寫下來。將想法和利弊記錄下來，再整理思緒；這能讓我們下更持平的決定，並對所下的決定更有信心。

6. 作出重大決定前，盡量有充足睡眠；也可在連續工作 / 決策前補充葡萄糖以增加能量。

7. 時間許可的話，可以在正式決定前預留點時間和空間，充分理解自己的想法，權衡利弊，避免衝動決定。

我們每天都被海量的決定圍繞，怎樣才知道自己真的有決策疲勞？我們可以由行為、認知、生理這三個層面判斷。1. 行為特徵：出現自我耗損 (ego depletion) 的情況，即內在資源如執行力、情緒調節力、意志力逐漸被消耗。我們可能因而在決策時，無意識地改變行為，以避免進一步的自我耗損。例如傾向作出迴避行為如拖延，或變得被動，寧願在多項選擇中選預設選項，甚至不作任何行動。也有些情況下，決策者會變得衝動，而決策責任伴隨的情緒會來得更強烈。2. 認知特徵：執行能力和邏輯推理能力下降。研究指經歷決策疲勞的大學生，在考試中花更多時間完成，卻表現得更不理想（相比沒有決策疲勞的同學）。此外，決策者較容易傾向運用認知捷徑 (cognitive heuristics)，即憑藉過去的經驗去做決定。有研究指，隨着分析師作出的專業分析數量越來越多，他們預計的準確度會下降，或更憑藉過去經驗作決定。3. 生理特徵：身體耐力下降。連續作出消費決定或大學選修課程決定的參

人生是一個不斷選擇的過程，我們所做的每個決定，都在屬於自己的年輪留下足跡。縱然沒有時光機可回到過去，我們有的是當下；好好傾聽自己，從內心找出最適合自己的選擇，每個當下都可以是個新的開始。



《獨帆之聲》

作者：尼可拉斯·托馬林 / 羅恩·霍爾

譯者：聞若婷

出版：啟明出版事業股份有限公司

售價：新台幣四百五十元

孤獨的失敗者

1968年，唐諾·克羅赫斯特參加《周日泰晤士報》舉辦的不靠岸單人帆船環球賽的選手，在全英國關心賽事的大眾都認為他必勝無疑、小鎮準備大舉以英雄式歡慶迎接之時，卻傳來他的空船飄蕩在海上的消息，而不見他的蹤跡。

本書作者以時間為軸，詳實記下唐諾的一生，力圖以最嚴謹的方式導出整件事的脈絡，然而隨着越深入的調查，便發現這是他們成為記者以來，記錄下來最特別、最離奇的逐夢和夢碎的故事。

一看就懂的高效學習方法

我們可以從失敗者身上吸取教訓，自然也可以向成功者學習。「DSE 7科5星星狀元」Melody深信：真正有效的讀書方法，並不是能令天才在考試中取得佳績，而是令資質平庸的同學，透過使用正確的技巧和心態，取得和天才一樣的成績；而對本身天資聰穎的同學更是錦上添花，不要多走冤枉路而浪費時間。

正如她在書中提到：「我既不是過目不忘，也不是一看就懂，還是能在文憑試和各類考試中持續獲得好成績，靠的就是高效率的讀書方法、正確的心態和貫徹始終的執行力——也就是我在這本書會跟大家分享的內容。」



《你不能錯過的狀元讀書法》

作者：Melody Tam

出版：好年華

售價：港幣一百一十八元

裝備
自己



升職
轉工

ESG(環境保護、社會責任和企業管治)可持續發展是近年炙手可熱的話題，更與項目管理息息相關，所有可持續發展推進皆建基於項目管理(Project Management)。踏入2024年，想提升個人競爭力升職轉職，考取Project Management Professional (PMP®) 是你的進修不二之選。

考取PMP®後，事業有更好出路？

- 👑 PMP® 持有人士年薪高出非持有人20%
- 👑 不少公司在招聘時，會列明具備PMP® 為考慮因素。除此之外，在承包政府部門或大型企業的外判服務時，合約上均要求具備PMP®的人士參予
- 👑 掌握節省成本及控制Project時間的技巧，確定專業身份，可促進職位晉升



**AUTHORIZED
TRAINING
PARTNER
OF PMI®**

免費模擬課堂詳情

日期：2024年9月11日 (星期三)

時間：7:30pm—9:30pm

地點：Webinar

查詢：☎ 35566000

☎ 66473987

立即登記留座





University of London Bachelor of Laws (LLB)

Face-to-Face Info Session and
Free Trial Lectures
(September Intake)
31 August 2024

Apply Now

