

進修生活

Lifelong Learning Magazine

攀冰雪 迎難而上

放眼 世界

龔子珊

Go 登高

認清校園欺凌
馮麗姝盼逆轉生命

從《混沌少年時》(Adolescence)
看網絡時代的困境

2025 p.12

放榜情報站

距離放榜
不足兩個月
考生可以
做甚麼？





THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

COLLEGE OF PROFESSIONAL AND
CONTINUING EDUCATION
專業及持續教育學院

School of Professional Education
and Executive Development
專業進修學院

SPEED

BE A HIGH-ACHIEVING
MANAGER

PolyU

SPEED 2025/26

PROS
EVERYWHERE

32 項 全日制 **22** 項 兼讀制

學士學位銜接課程

學位由理大頒授

DIVISION OF BUSINESS
AND HOSPITALITY
MANAGEMENT
工商及款待業管理學部

DIVISION OF SCIENCE,
ENGINEERING AND
HEALTH STUDIES
科技、工程及健康學部



EMPOWER YOUR
CAREER WITH
COMMUNICATION
PROWESS

TO SERVE AND TO DESIGN
FOR THE WELL-BEING
OF MANKIND

獎學金最高

HK\$ 110,000



立即
報名

+852 3746 0900

speed-polyu.edu.hk

DIVISION OF
LANGUAGES AND
COMMUNICATION
語文及傳意學部

DIVISION OF
SOCIAL SCIENCES,
HUMANITIES AND DESIGN
社會科學、人文及設計學部

登峰造極

(相信常人也不會把「登峰造極」唸作「登峰做極」……)

有人說「心態決定境界」，但眼高手低的話，去不到那個境界就是去不到。問題是，很多人的心態就是一窩蜂跟大隊，只要網上人人說要去登峰，就會跟着去登峰。有沒有登峰的能力？有沒有不自量力？沒有人會仔細想清楚。

如果說「人家登峰成功的背後，付出過很多汗水」，恐怕又會被視為老生常談。太辛苦才能成功的事似乎不合時宜了，如果「躺平」也需要付出很多汗水，就未必人人都想「躺平」了。

最近本港又舉行了一年一度的搶包山比賽，這個「拼命向上爬」的比賽實在很能代表香港——能夠在一個幾百萬人的城市中「彈出」真的不容易，求勝不能心切，爭先卻怕恐後，在無數觀眾面前失手便一失足成千古恨。再者，想成為「包山王」、「包山后」又不能靠人事關係或投機取巧，真真正正只可以靠自己。

真的，想登峰造極，其實最重要是靠個人實力。成功人士往往就是把別人做不到的事做得相當成功，而不是盲目跟大隊去做別人做得到的事——兩者的分別，就像攀上包山搶包子和蹲在地上撿包子。你會選擇做哪一種？

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5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.256 Contents

MAY ~ JUN 2025

Feature

4-6

封面故事

攀冰雪迎難而上 放眼世界
龔子珊Go登高

12

放榜情報站

距離放榜不足兩個月
考生可以做甚麼？

People

8-10

增值百味

父母同患柏金遜
孝女冀藉AI留聲韻

14-15

學術達人

認清校園欺凌
馮麗妹盼逆轉生命

Learning Life

16-18

玩過界

人不堪其癌
爵士不改其樂

20-21

親子學堂

學做手捏黏土泡泡皂
體驗身心靈之旅

22-23

學遊天下

遊四川親熊三日
逛潮街搜美食

24-25

藝文有術

戴克成藝廊春季盛展
綠黛青銅古寶綻華彩

Column

26

社創世紀

經濟發展
與社會問題之解決

27

職場升呢

AI 對未來工作的
衝擊與轉型

28

個性全面睇

從《混沌少年時》
(Adolescence)
看網絡時代的困境

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。



攀冰雪 迎難而上 放眼世界 龔子珊Go登高

在香港，要成為運動員不容易，要成為唯一一位冰攀女運動員更加困難。龔子珊（Janet）曾高踞冰雪攀登世界排名第四、現排名世界第六，不但攀冰，也會攀石、攀「包山」。縱然過程困難重重，即使辭去護士一職，但她沒有後悔，並肯定自己做的正是自己喜歡的事，這樣就足夠讓她繼續堅持下去了。

龔子珊於十八歲那年首次參加長洲「搶包山」比賽，今年在5月初的決賽中第三次封后，並榮獲「包山后中后」的殊榮。實際上，她不只是「長洲包山后」，更是香港唯一一位冰攀女運動員，更躋身世界冰攀女運動員第六名。十七歲那年，她第一次接觸攀冰，「那是我參加童軍舉辦的交流團，遠赴加拿大攀登貝克山。」

17歲於加拿大初嘗攀冰

回想初次攀冰，龔子珊仍覺得既神奇又艱辛，「那時我初嘗用冰斧扒冰，對沒有任何行雪山、攀冰經驗的我來說，要征服海拔逾三千多米的高山，可謂非常吃力；但當我身處在高山上，景色比我想象中更美，同時亦令我感受到世界之大。」

▼十七歲那年，龔子珊第一次接觸攀冰，遠赴加拿大攀登貝克山。



▶龔子珊計劃在9月挑戰人生第一座八千米雪山，成功登頂的話，2026年4月挑戰珠穆朗瑪峰。



那次交流，燃點起她勇於挑戰的火苗。二十一歲那年，就是龔子珊真正開始攀冰的開始。「當年同遊雪山的教練發現我很有潛質，並鼓勵我代表香港參加世界賽。」在參加世界賽前，她首先出戰內地賽事，並在全國賽得到冠軍，「那時我大多是攀石和搶包山，還記得當時我完全做不到引體上升，幸而因跟隨男子組訓練，參加比賽時唯有靠技術和體能『搭救』。」



◀那次交流燃點起她勇於挑戰的火苗，二十一歲那年就是龔子珊真正開始攀冰的開始。

龔子珊首次面向世界，便在世界速度賽排第二十一名，成績非常理想。「我為自己定下目標，希望能爭取出戰更多國家和地區，累積分數，並得出世界排名。」

曾高踞冰雪攀登世界排名第四的她，坦言在香港成為運動員不容易，做攀冰運動員更為艱難。「始終香港沒有冰攀場地，日常都只能模擬練習，加上香港的攀石場的場地比世界賽場地規模小，因此真正可以練習攀爬的時間很少，大多都是練習體力、做引體上升等。」

辭去護士工作 成全職運動員

中學畢業後，龔子珊選擇修讀護理學系，「其實我自己很喜歡大自然，也曾有想過修讀與林木或自然相關的學系，但當時希望做一些實用性較高、跟人接觸的工作，所以我決定修讀為期五年的護理學。」畢業後，她順利在醫院深切治療部做護士——疫情蔓延世界整整三年，令她停了八年無法比賽。

2022年，當年在交流團認識的加拿大啟蒙教練邀請她到尼泊爾行雪山，亦令她萌生辭去護士工作，成為全職運動員。「這個是我經常思考的問題，也思考過不同可能性，例如半職工作？或停薪留職一段時間，完成比賽後再工作？但是，行雪山需時兩個月，這樣無疑會影響病房的運作。」她反覆問自己，作出這個決定，自己會後悔嗎？這樣的方向是否自己想做的事嗎？「最後，我決定了朝全職運動員的方向往前走就是了。」

成為全職運動員這些年，龔子珊沒有感到後悔，全因「因為這是我想做的事」，並對於旁人的看法「一笑置之」。「旁人覺得我放棄護理工作很浪費，但我在攀冰和攀登運動這段歷程中，眼所看到的、感受到的都是別人一生都未必有機會接觸到，我想把握機會，在自己還有體力做自己想做的事。」

◀龔子珊曾修讀護理學系，畢業後任職深切治療部做護士。



▲龔子珊首次面向世界，便在世界速度賽排第二十一名，成績非常理想。



▼在香港成為攀冰運動員更為艱難，始終香港沒有冰攀場地，日常都只能模擬練習。



榮獲十大傑青 以雙重身份助人

去年龔子珊獲選為十大傑出青年之一，整個過程都是非常奇妙。「我和我的提名人最初是互不相識的，她是在去年『搶包山』比賽翌日，聽到我在電台的訪問，了解到我的故事，恰巧我在比賽兩天後出席一個非牟利機構的活動作職涯分享，原來提名人就是活動主辦機構的負責人。」二人互相認識及溝通後，更深入了解她的心路歷程。

▼去年龔子珊獲選為十大傑出青年之一。



她也曾有質疑自己是否勝任「傑青」這個身份，「我又不是體院轄下的運動員，也沒有甚麼亮麗的成績，提名人卻是被我對攀冰運動的熱誠所打動。」

她又想到：護士及運動員這個雙重身份，有助她在三千多米的雪山等極端情況下幫助其他登山者。當然，希望這種不幸事情不會發生吧。

受啟發挑戰8千米雪山

回想這段歷程，龔子珊非常感激當初在交流團認識的加拿大教練，「與他到了加拿大行雪山，讓我認識冰川演變歷史、山脈及森林知識等。教練的博學多才，猶如一部大自然活字典。」

最能打動及啟發

Janet的事，教練的身體力行。「他今年已是七十五歲了，剛在不久前完成了開胸手術，但之後他仍會爬着獨木舟到處露營，也會持續行雪山。」

▶龔子珊非常感激認識的加拿大教練，他博學多才，猶如一部大自然活字典

在他身上我明白到，只要你足夠喜歡一件事，即使多困難你都可以排除任何阻礙。因此，我格外珍惜與他相處的日子，希望從對方身上學到更多。」

她現時組織了一支集訓隊，每周訓練兩天，由她兼任教練。「其實都是將自己這些年在攀登運動的經驗和技術，和有興趣的成為攀登運動員的人分享，藉以推廣，讓更多人接觸和認識攀登運動。」

▶龔子珊在今年長洲搶包山決賽中第三次封后，並榮獲「包山后中后」的殊榮。

計劃負笈海外更上一層樓

5月是不少學生部署升學進修的季節，尤其是中學文憑試（DSE）的應屆考生，以及大學畢業生，對外國的優質而多元的教育都十分嚮往。

原來，已經登峰造極的「包山后」也正計劃在未來到英國進修Master of Extreme Medicine，「我希望進修能了解更多Mountain Medicine（山地醫學），吸收了高海拔和高壓醫學、熱帶健康和運動醫學等多個領域的專業知識，並成為登山嚮導。」

龔子珊現已踏上另一趟旅程——攀登一座位於尼泊爾的雪山，也為自己定好了今年的主要目標，「全世界只有十四座山高過八千米，我希望能在9月挑戰人生第一座八千米雪山，如果9月成功登頂的話，希望2026年4月挑戰珠穆朗瑪峰！」

▼她現時組織了一支集訓隊，每周訓練兩天，由她兼任教練，分享自己這些年在攀登運動的經驗和技術。





Department of Data Science

香港城市大學
City University of Hong Kong

WE PROVIDE DATA SCIENCE PROGRAMMES



THE DEPARTMENT OFFERS
INTERDISCIPLINARY CURRICULA
FOR UNDERGRADUATE STUDENTS.

JUPAS Code: **JS1071**

Department of Data Science

(Options: BSc Data Science, BSc Data and Systems Engineering)

數據科學系 [選項: 理學士 (數據科學) / 理學士 (數據與系統工程)]

Data Science focuses on solving problems and advancing societies using vast amounts of data. Students of JS1071 will have a free choice of majors (BSc Data Science or BSc Data and Systems Engineering) after one year of study.

JUPAS Code: **JS1070**

Data Empowerment: Learn, Transform and Achieve [DELTA]

數據賦能: 學習·突破·成就課程

DELTA is a specialized program designed for ambitious students driven to excel in the field of data science.



JUPAS Code: **JS1072**

BSc Data Science 理學士 (數據科學)

The programme provides essential trainings like quantitative knowledge, statistics, data mining technology and computing tools for emerging real-world applications. There are three flexible modules of advanced knowledge:

Statistical Learning

Artificial Intelligence (AI)

Social Media Analytics

JUPAS Code: **JS1074**

BSc Data and Systems Engineering 理學士 (數據與系統工程)

The programme offers a solid foundation in data science and intelligent systems. There are four flexible modules of advanced knowledge:

FinTech

Industrial AI

Smart City

Internet of Things (IoT)

CAREER PROSPECTS



+852 3442 7887

ds.go@cityu.edu.hk

www.cityu.edu.hk/ds



人生充滿不確定性，因病喪失語言能力，患者何以自處、照顧者如何接納包容，成為畢生課題。記者出身的照顧者陳芷慧，其雙親先後確診柏金遜症，父親說話不再流暢，使她懼怕與家人關係漸遠。她在聲音淡去前作記錄，以科技重組聲韻，邀請同路人一同試驗；病患說話微弱，照顧者俯身傾聽，真誠對話化解因病而成的矛盾，修復家庭關係。她認為，父母相繼抱恙，作為照顧者縱然艱難，卻使她檢視家庭的價值，學習化苦難為祝福，珍惜一切讓自己有所成長。她寄語其他柏金遜病患的家庭多嘗試，不要氣餒，終會在不遠處迎來希望。



父母柏金遜 同患

孝女冀藉

▶ 父親確診柏金遜症後，說話不再流暢，陳芷慧以AI重組爸爸的聲音，與家人同行。



現時香港每八百人中，約有人患上柏金遜症，陳芷慧雙親先後確診，其中父親有言語障礙，說話不再流暢。她憶述，起初發現父親走路異常，走起來像小碎步，雙手未有自然擺動，「那時擔心爸爸中風，我們對腦神經所有病痛毫無認識。」然而，醫生不敢斷言其父親患病，因為柏金遜病者的腦部掃描如常，只能透過症狀判斷，終相隔四年才確診。

身體變僵硬 生活細節須協助

父親病情緩慢推進，身體不時變得僵硬，綁鞋帶等細微動作也要人協助，芷慧與家人漸感不安。她指，父親閒時會出外逛街和做運動，曾試過突然不能動彈，在餐廳呆坐數小時，憑意志力苦撐，「他無法說話，又未能服藥，其他人不知道，只能等待。」有次家庭聚會，大夥兒齊唱卡拉OK，父親欲點唱卻突然「癱瘓筋」說話，使她莫名生氣，以為父親故意作弄；得知父親因為忘記服藥才說不好，芷慧意識到，更多東西正悄然流逝。

「我害怕爸爸無法說話，我無法再知道他的感受，甚至他以前所經歷的，也變得空白。」她感到難過，更多是不捨，舊日父親從事運輸業，駕車養家餬口，卻因病提早退休，「我不捨爸爸以前有能力，現在身體諸多限制；我不捨他慢慢未能說話……很多東西使我掛念。」

「人聽不到 AI會否聽到呢」



除了父親，芷慧聯絡香港柏金遜症會，物色九個家庭一同參與言語治療訓練。錄音以外，過程間希望患者和照顧者真誠對話，化解因病而成的矛盾，修復家庭關係。

有年屆七旬的女士幾近無法發聲，向芷慧分享經歷時不禁飲泣，「她很孤獨，家中沒有人跟她說話，內心很痛苦。」該女士直言，自己說話微弱，丈夫卻不願俯身傾聽，常發脾氣，覺得丈夫不愛自己。

訓練邀請照顧者與患者同行，增加後者練習的動機，芷慧遂與該丈夫聊天，對方道出難處，「我喜歡用行动表達愛意，但太太不懂得欣賞，十分委屈。」觀點與角度不同，使兩人走遠；每個家庭要在錄音前訂立目標，兩人卻坐在一旁默不作聲。

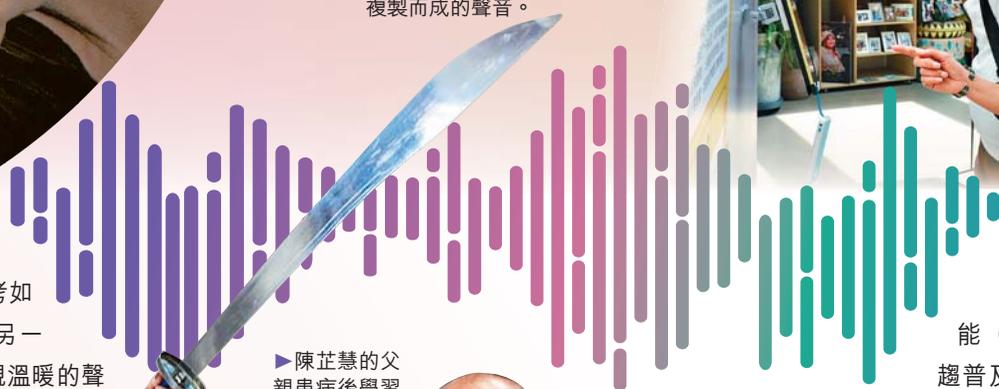
後來，女士踏出一步，利用文字表達對丈夫的感謝，打破隔閡，丈夫也說出心底話，直言無法接受醫生斷定太太患病、難以根治的事實。芷慧樂見，兩人重修舊好，手牽手上課，「家人的陪伴也是出於『愛』。」

可是，有患上非典型柏金遜症的參加者，病情較複雜，語言能力迅速退化，在錄製約一百句短句後，已無法繼續參與。她歎息指，當小孩患有言語障礙，普遍父母都急於安排連串說話訓練，但倒過來在長者身上，家人卻不會如此着急，「大家缺乏希望，覺得長者練習也於事無補，說話能力終會退化。」她認為，盡早介入才可以免於後悔，「在患者仍然可以發聲時，為自己和身邊的人留下聲音。」

▶陳芷慧的父母一同細聽以AI技術複製而成的聲音。



那刻，芷慧思考如何為家中經歷賦予另一重意義，也希望父親溫暖的聲音淡去前留下紀錄，保留自然的溝通模式，為家庭帶來慰藉。她相信，不少柏金遜病患的家庭，同樣因為言語造成隔閡，或未能同行，終漸行遠，「照顧者聽不到話，前者既煩躁又內疚，後者也不開心。」她指，家庭關係此前若有任何不安感和問題，也會隨之浮現，「如何幫助家庭有信心同行，而非病人獨自面對？」



▶陳芷慧的父親患病後學習太極，更會耍關刀。



近年人工智能（AI）應用越趨普及，她忽發奇想，尋找可以辨別言語障礙病人的程式，「有時爸爸說話重複三至四次；人聽不到，AI會否聽到呢？」她指，外國有相關科技辨識英語，喜見香港有大學教授創建廣東話模型，為舌癌和喉癌患者帶來希望；兩人一拍即合，嘗試以AI辨析患者說話時的語氣、咬字和抑揚頓挫，複製患者的聲音，並利用文字語音轉換技術，建立獨一無二的說話模型。



反覆練習有收穫 鼓勵嘗試

回望自己的家庭，芷慧感恩父親未有自怨自艾，積極面對疾病，在家中錄了逾二千句短句，反覆練習。後來聽到AI生成的效果，全家均充滿驚喜，「很奇妙，媽媽一下子就認出爸爸的聲音。」她笑言，AI「說話」一定比較流暢、語速平均，但欠缺真人的「溫度」，故模型尚有待調節以提升穩定度，「還是爸爸說得比較好！」

她樂見其他同路人受惠，使父母患病的經歷昇華，創造出新的意義，「縱然身體不好、面對不同退化、明知不會痊癒

……如何活出一份『希望感』？」她指，過程中重新檢視家庭的價值，學習化苦難為祝福，珍惜一切讓自己有所成長，「看到爸媽相繼患病，十分艱難，但我們一同成長和學習，幫助同路人，是他們送給我的禮物。」

她寄語其他柏金遜病患的家庭多嘗試，不要氣餒，終會在不遠處迎來希望。



◀◀陳芷慧視一切經歷為禮物，感恩父母讓自己成長。



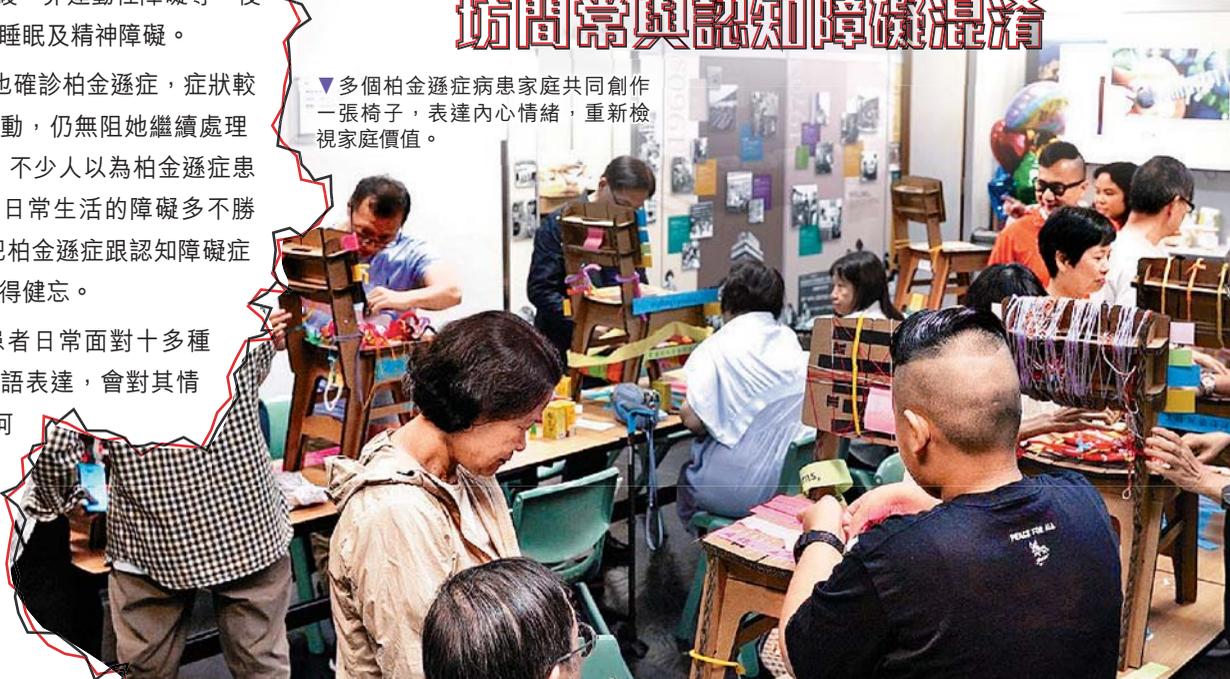
病患肢體感官退化 坊間常與認知障礙混淆

陳芷慧指，社會對柏金遜症有很多誤解，例如誤以為患者只會手震，甚至跟認知障礙症混淆，事實並非如此。她指，柏金遜症患者先有單側肢體退化，出現不明顯的震顫或異常，及後可延展至另一側肢體，出現肌肉僵硬、動作遲緩、非運動性障礙等，後期更可影響患者感官，導致睡眠及精神障礙。

六年前，芷慧的母親也確診柏金遜症，症狀較輕微，其手腳會不自主抖動，仍無阻她繼續處理家中大小事務。芷慧說，不少人以為柏金遜症患者只會手震，惟實際上日常生活的障礙多不勝數。她補充，也有人把柏金遜症跟認知障礙症混淆，以為患者會變得健忘。

「可以想像患者日常面對十多種障礙，卻無法用言語表達，會對其情緒、精神健康有何影響？」她希望，大眾多給予包容，與柏金遜症患者同行。

▶多個柏金遜症病患家庭共同創作一張椅子，表達內心情緒，重新檢視家庭價值。



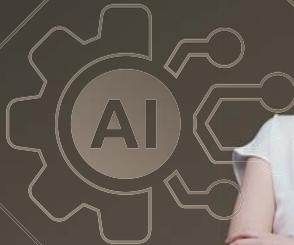
PolyU

SPEED 2025/26



Master's Degree Programmes*

9 Full-time **9** Part-time



Apply Now



 **3746 0900**

 **sp.car@speed-polyu.edu.hk**

*Master's programmes encompass the areas of Business and Hospitality Management; Science, Engineering and Health Studies; Languages and Communication

距離放榜 不足兩個月 考生可以做甚麼？

今屆中學文憑試已經曲終人散，根據考試及評核局年初公佈的報考數字，有逾五點五萬人報考，人數較去年多近五千人。其中，學校考生人數較去年增加約二千二百人，自修生人數更增長近二千八百人。這些數字是否意味着今年的入U競爭大了？在距離放榜還有一個多月時，各考生又可以做些甚麼？



於「My DRAFT Programme Choices」更新課程選擇

香港中學文憑考試將於7月16日公佈成績，大學聯招（JUPAS）申請人仍可於5月28日前以下列任何方式更新其課程選擇：

1. 以另一課程取代已選報的課程選擇/增選新課程至原有的課程選擇名單上（惟全部課程選擇不得多於二十項）；及/或
2. 重新排列已選報課程選擇的優先次序；及/或
3. 刪除課程選擇名單上的課程。

每次更新課程選擇前，申請人須以其中一項列於繳交改選費的途徑及程序部份的途徑繳交港幣一百元正之改選費。

更新課程選擇前，申請人應詳閱一般入學條件及個別課程的入學規定；查閱九間「大學聯招辦法」參與院校及SSSDP「資助計劃」院校的網站，以確保充份了解及符合有關院校的特定要求（例如：香港中學文憑考試的語文及其他科目的成績要求等）；瀏覽「大學聯招辦法」網站的課程更改資料部份，查閱九間「大學聯招辦法」參與院校及SSSDP「資助計劃」院校課程的最新資料；參閱申請人手冊關於更新課程選擇的部份；及細閱更新課程選擇（香港中學文憑考試成績公佈前）概覽以熟習更新課程選擇的程序。

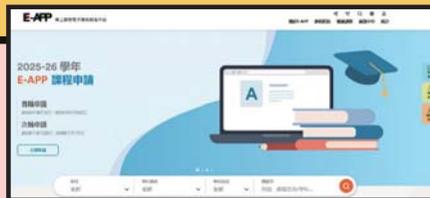
遞交課程選擇的注意事項

申請人應注意於「My DRAFT Programme Choices」內的課程選擇僅作草稿用，並於任何情況下均不會獲九間「大學聯招辦法」參與院校及SSSDP「資助計劃」院校作考慮用；及不會被自動遞交至「My CONFIRMED Programme Choices」內。因此，申請人必須將「My DRAFT Programme Choices」內的課程選擇遞交至「My CONFIRMED Programme Choices」，以供九間「大學聯招辦法」參與院校及/或SSSDP「資助計劃」院校考慮。

如果大家想了解八大2024年的收生分數，請瀏覽：<https://www.stheadline.com/local-school/3453166/JUPAS收分2025盤點各大學IT相關課程-AI數據科學計算機科學金融科技收生分數一覽>。

聯招以外

另外，應屆DSE考生亦可透過「專上課程電子預先報名平台」（E-APP）在放榜前預先報讀聯招以外的全日制經本地評審副學位和學士學位課程，當中包括「指定專業/界別課程資助計劃」下的副學位課程及「為修讀香港自資學士學位課程學生提供的免入息審查資助計劃」下大部份的合資格課程。



放榜前夕日程表

5月23日至7月7日 「專上課程電子預先報名平台」（E-APP）次輪申請開始

5月28日

聯招遞交逾期申請的最後限期、繳交改選費及更新課程選擇的最後限期、遞交學生學習概覽

6月25日

聯招申請人可以開始查閱獲分配修改課程選擇的個人時段

7月11日上午9時

公佈比賽/活動的經驗及成就、及校長推薦計劃特別考慮的結果

7月16日

香港考評局公佈DSE 2025成績

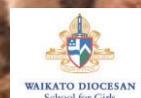


2025 年度 5 月份

澳洲 紐西蘭 中學展



免費與招生官
網上即時面試
優先取錄



名額有限 報名從速

2026 / 2027 年入學
澳洲紐西蘭中學面試

面試時間：2025 年 5 月 16 日至 5 月 30 日

所有面試必須預約：☎ 9185 1702



寰雅教育集團
Global Education Group

扎根香港20年 一站式海外升學服務

地址：香港灣仔軒尼詩道99號彰顯大廈12樓全層

電話：☎ 9185 1702 / 2520 0803

www.globaleduhk.com



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



校園暴力及欺凌時有發生，為引導學生走出幽暗，馮麗妹博士埋首二十載，到校識別出高危學生，逆轉一生；「欺凌者」計劃周詳，「復仇者」動輒得咎，不少教師把兩者混為一談，未能對症下藥，致欺凌行為日益嚴重。她認為，學童有偏差行為，原生家庭或是問題根源，前線人員應緊隨社會步伐，轉用合時宜的輔導策略，政策亦要與時並進，減低網絡欺凌的影響。見證年輕人梳理情緒、拉闊視野，她直言不求回報，只盼與學生同行，希望所有人也有機會改變，再把祝福傳開去。

認清校園欺凌 馮麗妹盼逆轉生命

「我常被人叫作『馮麗妹』，『妹』字也被寫成不同部首呢！」馮博士笑稱，從小到大被同學改花名，早已知道何謂校園欺凌，惟現實非所有學生跟她一樣豁然面對，更多積鬱成怒，導致情緒及行為問題。

近月，社交平台流傳兩段短片，有中學生在眾目睽睽之下打架，一位高大男生用力推跌另一位較矮小的同學，後者深深不忿欲還手，惟數度揮拳無果，終被前者使勁踢了幾腳後倒地。馮麗妹指，片段只有打鬥過程，沒有前因後果，但很多同學冷眼旁觀，甚至拍片，代表班內已充斥不良氣氛，學校應徹查及跟進事件，辨識是「校園暴力」抑或「校園欺凌」。



90%欺凌者 長大後 有刑事紀錄

「經常說是校園欺凌，其實是校園暴力佔了90%。」她指，欺凌者是「操控型攻擊者」，較有部署，如在校園幽暗處下手，不被老師發現，繼而透過欺凌行為獲利；更多學生被挑釁而激發情緒，以暴力還擊「復仇」，屬「反應型攻擊者」，「很多行為是由情緒主導而爆發。」可是，許多前線教師及社工把兩者混為一談，未能對症下藥，致欺凌行為日益嚴重。

2017年，經濟合作與發展組織發表研究報告，32.3%受訪香港學生表示經常遭受欺凌，在七十二個國家或地區中最嚴重；另有數據指，「復仇者」早在四歲已能辨識出來，「欺凌者」則是六歲，而90%「欺凌者」在三十歲前有刑事紀錄。馮麗妹近年積極入校，為眾多兒童及青少年作評估，「若能在小學、中學找出高危的小孩，或可逆轉他們一生。」

她舉例，有品學兼優、擔任風紀的中三學生，威逼利誘中一師弟為自己買午餐，「他覺得對方容易欺負，說不買飯就記名。」中一遂每天「進貢」，結果自己沒有飯吃，被母親揭發後向學校投訴，老師大為吃驚，「該中三



馮麗妹博士

香港城市大學
社會及行為科學系副教授





◀ 馮麗妹專注研究兒童及青少年的暴躁及攻擊行為逾二十載。

同學很聰明，吃光飯盒就沒有證據。」

她續說，該校校長向中三生求證，後者揚言自己沒有欺負中一生，「沒有校規說明同學間不可以請食飯。」該學生稱自己免費替師弟補習，花費大量心神幫助他，反問說：「（中一生）請我吃幾頓飯，有時各吃一半，是否不能『領情』？」

面對「語言藝術」，校方手足無措，同時慨歎學生對答如流，早已做好準備應對。馮麗妹直言個案屢見不鮮，「學生冷靜行事、有部署，被識破時懂得『描述』事情答辯，有論點去爭拗。」

▶ 馮麗妹聯同城大研究團隊開創「有教無『戾』——校園欺『零』計劃」。



▼ 馮麗妹屢獲教學殊榮，於2022年獲「教育界奧斯卡」QS全球教學創新大獎頒發獎項。

問題根源多來自原生家庭

另有小二生因為家庭長期受壓，在敵意歸因下，錯誤解讀拿着重物的小六生欲攻擊自己，故「先發制人」主動揮拳。該小二生說：「他衝向我，滿面通紅非常生氣，我要保護自己。」惟經老師了解後，小六生只是雙手拿着雜誌，因為上課鐘聲響起而趕回課室，故「身水身汗」，腳步也較快。

觀點與角度不同造成誤會，觸發糾紛。馮麗妹指，小二生或已被欺負多時，若然老師不相信而懲罰他，或使他深陷於惡性循環，對師長及周遭環境失去信任，「如果不能理解，用舊的模式去處理，永遠處理不到問題。」

馮麗妹認為，偏差行為和情緒只是表徵，原生家庭是問題的根源，例如父母的教養模式、家庭面對的困境、夫妻關係等，也會影響子女，「很多時候子女要犧牲自己『拯救』父母。」她舉例，當父母缺乏溝通，子女被逼成為「傳聲筒」，夾在中間為雙方傳話；若父母互數對方的不是，子女大量吸收不應在該年紀了解的苦澀，甚至敵視其中一方，令該家長難以重新介入家庭。

「隨着社會變化，前線教師、社工和心理學家也要更新自己。」2001年開始專注研究兒童及青少年的暴躁及攻擊行為，馮麗妹發現情況越見複雜，環境轉變下，現代人「機」不離手、欺凌轉向虛擬世界，更爆發疫情影響社交，「不緊隨社會步伐，概念不合時宜，便沒有輔導策略適合現今的小孩，藥不對症。」



面對網絡欺凌

「政策很重要」

儘管大部份學校致力做好家校合作和溝通，馮麗妹坦言，仍有學校不想接觸有需要的家長，只提供有限的輔導服務，使她感到唏噓和無奈，「他們覺得家長難處理，惟該批家長正正是最高危的一群。」此外，她指，法例及政策尚有不少改善空間，如澳洲有法例要求電訊商在二十四小時內把不實言論下架，有效減低網絡欺凌的影響，惟香港沒有相關條例，曾有學生三度轉校也未能擺脫網上欺凌，終決定輟學，「政策很重要。」

堅守研究及輔導工作二十多年，馮麗妹指，難忘十一歲時首次當義工，到一間痲痺中心進行服務，明瞭自己有多幸福和感恩，反思過後立志加入社福界，「同理心和懂得感恩的心，要藉着一個經歷獲取。」

見證學生梳理情緒、拉闊視野，馮麗妹直言不求回報，只盼與學生同行。她指，其助人的動力來自信仰，希望不論是攻擊者抑或受害者，也有機會改變成為「新造的人」，再把祝福傳開去。

▶ 馮麗妹與團隊出版多本實務手冊，派發到不同學校。





▼張駿豪過去總是希望別人認同自己的成就，但病後他不再追求這些外在肯定，音樂創作也從密集的「放煙花」式，轉向注重空間與沉默的美感。

爵士不改其樂 人不堪其癌

張駿豪 (Teriver) 是土生土長的國際爵士結他手，他的音樂旅程始於童年的懵懂好奇，之後對即興音樂產生熱愛，輾轉打滾於美國德州、紐約與香港的音樂圈，正值人生高峰期，卻突然患上晚期肺癌，如日方中的事業被逼停擺，被逼改變設想好的計劃。接受治療、繼續玩音樂、尋求平靜的生活，變成張駿豪的生活大方向，也改變了對生命與音樂的看法。如今，他將音樂轉化為療癒身心的媒介，通過即興爵士樂探索自我意義。他亦希望以自身的經驗，透過即興演奏和音樂創作，幫助其他同路人及照顧者，讓更多人從音樂中找到共鳴，一起及時行樂而樂。

張駿豪於葵芳長大，家庭環境由小康步入中產，生活物質不缺。五、六歲時，他向母親提出想學鋼琴，但現在回想起來，也不記得這想法從何而來，「母親支持習琴，但我學了一會兒便想放棄。」可是父母認為不應只得三分鐘熱度，堅持要他繼續學習，直至考取鋼琴八級及演奏級第一級。

對年幼的張駿豪來說，古典音樂的嚴謹學習方式提不起興趣，枯燥的練習曲與考級壓力更讓他感到乏味。真正燃點他的熱情，是中學時接觸到的結他與搖滾音樂。他開始探索不同音樂風格，發現爵士樂的即興特性，那種自由表達的方式讓他着迷。

尤其在傳統名校教育環境中，張駿豪與老師的關係並不融洽，校規的約束使他窒息。爵士樂的即興特性，成為他內心壓抑的出口，「通過即興音樂找到自己的聲音，是我當時最想追尋的東西。」這更成為他日後音樂生涯的核心。



▼童年時的張駿豪，向父母要求學習鋼琴，但發現自己不適合嚴謹的學習模式。

▼《禾·日·水·巷》由張駿豪與由音樂家林丰創作音樂部份，於香港、中國六個城市、台北、倫敦演出過。



在上世紀九十年代，沒有YouTube，香港的爵士樂資源仍稀缺，學習環境有限，已讀高中的張駿豪只能靠自己摸索，開始自學爵士樂。他去信和中心購買二手唱片，又會與朋友到唱片店「尋寶」，買不知名的二手碟，猶如「抽盲盒」一樣，充滿未知與驚喜，亦讓他接觸到五湖四海的音樂。從搖滾到爵士，從本地到歐美，拓闊了他的音樂視野。

最終他決定離開傳統學校，轉讀國際文憑課程（IB），專心投入學習音樂，立志考入爵士樂學校。他每天放學後便練習結他兩、三小時，幾乎將所有精力投入音樂，「我要證明自己的能力。」結果，中學畢業後獲得北德薩斯州大學爵士樂演奏系錄取，從此踏上邁向夢想的起點。

抵達德州後，張駿豪形容自己恍如回到家，簡直如魚得水。在香港，他因為熱愛爵士樂而孤獨，但在德州，同學與他志同道合，每天也能沉浸在練習與即興演奏中。

「每天在練習室度過八小時，彈到筋疲力盡，便倒在沙發上小憩，生活簡單而充實。」畢業後，他未有參加畢業典禮，便急不及待與三位同學開車前往紐約，展開新旅程。

紐約是爵士樂的聖地，也是競爭激烈的戰場。張

去信和尋寶

駿豪初到紐約，住在布魯克林的小單位，靠參加即興演奏會結識音樂家，尋找演出機會。他形容初期的生活「很慘」，作為以音樂為專業的亞洲人，求職極其困難。

他曾四處投遞履歷，僅找到少量的教學工作，收入微薄，漸漸地才有機會與來自世界各地的頂尖音樂家合作，有些人後來成為格林美獎得主或國際巨星，亦成了他的動力，不知不覺在紐約奮鬥了七年。



▲張駿豪與獲格林美提名的次中音色士風演奏家Melissa Aldana同台演出。

2015年，一個來自香港的機會改變了張駿豪的人生軌跡。西九文化區邀他回港參與一個大型項目，創作並演出融合爵士與古典音樂的節目《禾·日·水·巷》。他視這個為難得的機會，得以組成一個包含弦樂等多件樂器的樂團，實現長期以來的創作夢想。因此，張駿豪決定暫別紐約，返回香港。

這次項目成為張駿豪事業的轉捩點。他完成首演後，反應熱烈，再將演出帶到倫敦、台灣及中國六個城市巡演。回港後，更多機會接踵而至。他參與流行音樂演出，與李玟、莫文蔚、江海迦等當紅歌手合作，同時繼續發展自己的爵士樂團。

於是，他把重心遷回香港，生活亦變得極其忙碌，經常一邊巡演一邊處理後期製作，「那幾年我幾乎沒自己的時間，但當時覺得這就是我想要的。」香港的音樂圈對張駿豪敞開大門，不少本地音樂人都相當支持他。他坦言，當時本地爵士樂團人才不多，他的回歸填補了這一空白，讓他迅速成為炙手可熱的音樂家。

肺癌無聲襲來



▲張駿豪曾在台上與國際知名的爵士色士風演奏家Dayna Stevens、鼓手Rudy Royston和低音結他手Yasushi Nakamura合作。



Learning Life

2020年，張駿豪的事業如日中天，卻確診肺癌四期，癌細胞已擴散至淋巴。

診斷結果令張駿豪晴天霹靂。這一年他才三十五歲，那一刻音樂不再重要了，他唯一想的，是能否活下去。他接受免疫治療與基因檢測，發現癌症帶有罕見的RET基因突變。

醫生一度認為他無法繼續治療，但他最終熬過第一個治療周期，且奇蹟地身體漸漸適應藥物，副作用消失，肺部腫瘤亦大幅縮小，逐漸恢復正常生活。張駿豪持續治療及覆診，如今可算病情穩定，電腦掃描顯示僅有幾毫米的小結節，醫學上定義為「穩定疾病」。

專注內心平和

今年7月，將會是完成療程的五周年。肺癌，徹底改變張駿豪對人生與音樂的看法。他再次寫音樂，靈感是來自在醫院的經歷。臥病在床時，他眼見窗外鳥語花香，「往後我只想聞到大自然的味道，而不是置身冷氣之中和嗅消毒藥水味。」

康復後，他搬到坪洲居住，開始練習瑜伽，尋找內心的平靜。瑜伽不僅幫助緩解對疾病的恐懼，還讓他學會專注當下。他的作品變得更注重空間與留白，不再追求繁複的技巧。

他減少參與需要長時間排練的項目，特別是在密閉空間的演出，他又戒酒，減少社交，專注於能帶來即時快樂的事情。如今，他將即興視為一種生活哲學，「即興讓我找到自己，這比任何技巧都重要。」他寧願專注於能觸動人心的創作。張駿豪希望通過音樂與他人連結，讓更多人感受到生命的可能性。

▼瑜伽不僅緩解張駿豪對癌症復發的恐懼，還讓他學會「臣服」現實。



▲經治療後，張駿豪渴望回歸自然與簡單的生活，遠離城市中的冷氣和消毒藥水味。

他減少參與需要長時間排練的項目，特別是在密閉空間的演出，他又戒酒，減少社交，專注於能帶來即時快樂的事情。如今，他將即興視為一種生活哲學，「即興讓我找到自己，這比任何技巧都重要。」他寧願專注於能觸動人心的創作。張駿豪希望通過音樂與他人連結，讓更多人感受到生命的可能性。



▲張駿豪曾與自學成才的鋼琴家和作曲家Jean Michel Pilc一起演出。

張駿豪剛剛完成親手在大館策劃的「旋律說的話」社區藝術計劃，與紐約的音樂治療師艾倫·圖里(Alan Turry)合作，探索即興音樂的療痛力量，「這不是傳統的音樂治療，而是藝術體驗，讓參與者通過即興音樂來表達自我。」這個計劃不只是藝術界別，還有病人組織、康復者及照顧者等等。

▼2015年回港創作《禾·日·水·巷》後，張駿豪的工作機會接踵而來，他於是把生活重心搬回香港。

在即興音樂的活動，他曾見過參加者從拘謹變得放鬆，例如一位伯伯在結束時笑着分享說，原本覺得自己與年輕人格格不入，卻意外發現即興音樂的樂趣，讓他感受到久違的輕鬆。

張駿豪表示，這些片段讓他更堅信音樂能夠成為橋樑，幫助人們打開心扉。他計劃未來將類似的活動推廣到社區，特別是癌症患者與照顧者，讓即興音樂成為他們抒發情感、尋找平靜的媒介。

以音樂打開心扉





**Northumbria
University**
NEWCASTLE



**AACSB
ACCREDITED**



網上諮詢講座

**英國Northumbria University與PolyU SPEED
合辦榮譽學士學位銜接課程（2年兼讀制）
適合副學位畢業生/在職人士**

BSc (Hons) in Global Business Management

BSc (Hons) in Global Business Management (Human Resources)

BSc (Hons) in Global Business Management (Logistics and Supply Chain)

**豁免入學報名費
~~HK\$200~~**

**課程考核以
論文、小組報告
及簡報為主**

**24
MAY
2-3pm**

**11
JUNE
7-8pm**

以上課程是在本港根據《非本地高等及專業教育（規管）條例》獲豁免註冊的課程。個別僱主可酌情決定是否承認這些課程可令學員獲取的任何資格。

立即登記

查詢熱線：3746 0360

電郵：speedunn@speed-polyu.edu.hk



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

School of Professional Education
and Executive Development
專業進修學院

SPEED



學做手捏黏土泡泡皂 體驗身心靈之旅

坊間可以買到不同款式或香味的泡泡皂，但成分未必天然可靠。有協會舉辦手捏黏土泡泡皂工作坊，利用純淨天然的材料並加入精油來製作，步驟簡單易做又安全。將這些天然手作的泡泡皂來進行泡泡浴，所散發的清香，有助小朋友舒緩心情和壓力，讓他們體驗身心靈放鬆，有療瘉之效。



純天然材料



「香港芳香療法發展協會 (HKADA)」由一班具有專業認證及經驗的芳香療法師 (香薰治療師) 於2020年成立，當時正值疫情爆發之際，該會意識到許多市售產品充斥着化學成分，可能對人們的身體和環境造成潛在威脅，尤其是兒童、長者、寵物及敏感肌朋友，所以希望透過教授天然素材和手作體驗，讓大眾認識芳香療法，提升身心靈健康。

該會舉辦的「手捏黏土泡泡皂」工作坊，適合四歲或以上小朋友及一位家長參加。當中具有以下數個特色，包括：參加者所使用的材料都是純淨天然，確保產品對皮膚無害，無添加有害化學物質，家長和小朋友都可以安心使用。泡泡皂配合不同的精油，可以充分發揮其滋潤肌膚和放鬆心情的功效，讓參加者享受香氣療法的好處。

◀家長和小朋友一起製作泡泡皂，互相合作和溝通，共享歡樂的親子時光。

製作步驟

手捏黏土泡泡皂所用的材料和工具包括：天然黏土皂粉、氨基酸起泡劑、甘油、基底油、珠光雲母粉、兒童用純精油（純正薰衣草、甜橙、茶樹等）、公仔模具、粟粉及筆掃。



步驟

3



根據不同需要及喜好添加兒童用精油。

步驟

2



用珠光雲母粉調成不同顏色。

步驟

1



將天然黏土皂粉，加入氨基酸起泡劑、基底油及甘油，搓成黏土狀態。

步驟

4



用模具製作不同形狀，或將黏土捏成喜愛的公仔。

易做又好玩

手捏黏土泡泡皂的手感獨特，製作過程以獨特的配方比例，令黏土的質地輕盈且柔軟，猶如輕黏土般，讓小朋友能夠輕鬆地塑造出各種不同的形態，激發創造力。這課堂不僅適合小朋友，還鼓勵家長與子女一起參加，增進親子之間的互動與合作。此外，小朋友更能學習基本的清潔護理知識。

工作坊歷時一個半小時，導師先準備好所有材料和工具，然後大家動手製作手捏黏土泡泡皂，只需要數個步驟便可完成，加上小朋友可以發揮創意將手捏黏土搓成自己喜歡的形態，顏色鮮艷又得意，好玩又有成功感。過程中，導師會從旁協助，大家完成製成品後，亦會安排拍照留念的環節。

◀ 這些天然手作泡泡皂，無論是自用或送禮都非常合適。通，共享歡樂的親子時光。



提升環保意識

小朋友在這個工作坊，可以學習使用不同天然材料，提高環保意識；加上利用天然材料及加入精油的泡泡皂，有助舒緩小朋友的情緒和壓力，提升身心靈健康，讓他們感受精油芳香的體驗。製作過程中，小朋友更可以發揮創造力及訓練小手肌，豐富做手工的技巧。家長和小朋友一起製作泡泡皂，增進親子關係，共同享受創作的樂趣。

◀ 這位小男孩聚精會神地做泡泡皂，值得加分。





遊四川 親熊三日 逛潮街搜美食

▶ 小熊猫非常活潑可愛。



▶ 巷化時街引遊舞寬窄活滿的吸少歌。子成尚區不客表演。



大熊貓成為香港的當紅吉祥物，擁躉們當然要到「大熊貓故鄉」—四川朝聖。今次記者乘兩小時飛機前往四川遊玩三天，為大家重點直擊人氣必遊景點，包括都江堰熊貓谷、新舊交融的寬窄巷子等好去處，玩盡市中心景點再入住遠離煩囂的Club Med黑龍灘度假村，輕鬆享受慢活假期。

▶ 巨型熊貓成為必影打卡位。



都江堰熊貓谷 近距離觀賞國寶

四川設有多個熊貓基地，最受遊客歡迎的，是有當紅熊貓「花花」坐鎮的成都熊貓基地，但常被參觀者擠得水泄不通。今次記者選擇前往都江堰的熊貓谷，離市區約一小時車程，但勝在遊客較少，而且與大熊貓的距離更近。

都江堰熊貓谷人工圈養十二隻大熊貓和二十隻小熊猫，不但進行飼養繁殖、保育及研究工作，更為牠們提供野化訓練，教授野外生存技巧。與香港不同的是，熊貓谷採取放養模式，大部份景區都設於戶外，以模擬自然棲息地的風貌，加上沒有玻璃阻隔，能近距離觀賞大熊貓及小熊猫。記者在2月中前往，寒冷的天氣適合熊貓活動，其活潑可愛的模樣征服大批旅客，難怪每年吸引不少「粉絲」慕名朝聖。

▶ 紀念品店售賣大量熊貓精品，如公仔、抱枕等。



都江堰熊貓谷（都江堰野放繁育研究中心）
地址：四川省成都市都江堰市玉堂鎮環山旅遊路玉堂段408號
開放時間：11月至4月/上午八時至下午五時三十分（下午四時三十分停止入園）；5月至10月/上午七時三十分至下午六時（下午五時停止入園）

備註：須於網上預先購買門票，並憑有效回鄉證入場。

交通：詳見網頁

官網：www.panda.org.cn

▶ 園區的咖啡屋供應有熊貓拉花的卡布奇諾。

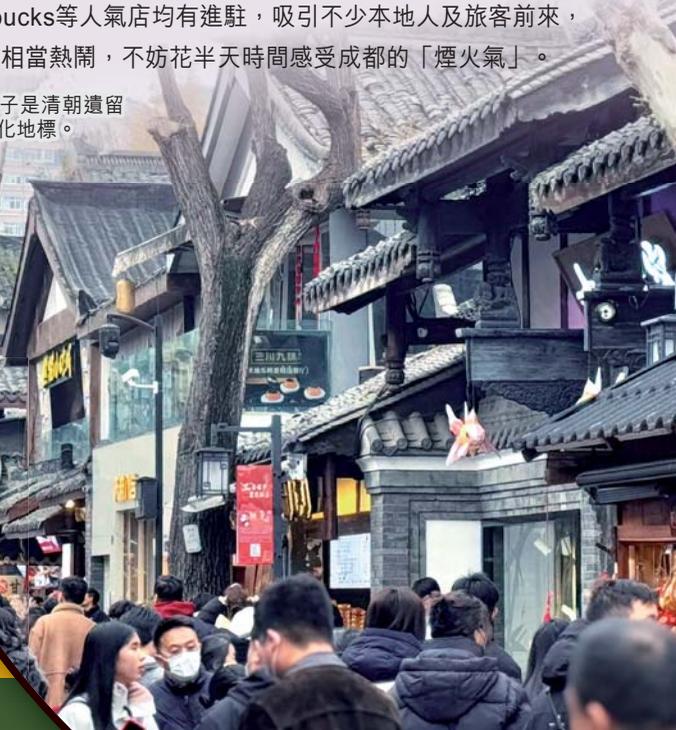


寬窄巷子 清朝文化美食街

遊四川不能錯過由清朝遺留至今的地標「寬窄巷子」。這個新舊交融的老城區，由寬巷子、窄巷子和井巷子三條街道，連同四合院群落平行排列組成，街上保留清末建築，歷史氣氛濃厚。

目前寬窄巷子已活化成充滿時尚感的街區，引入不少特色餐廳、咖啡店、文青小店、紀念品店，連掀起盲盒熱潮的玩具品牌泡泡瑪特（POP MART）、連鎖咖啡店 Starbucks 等人氣店均有進駐，吸引不少本地人及旅客前來，日夜都相當熱鬧，不妨花半天時間感受成都的「煙火氣」。

▼ 寬窄巷子是清朝遺留至今的活化地標。



東坡印象水街 璀璨大宋不夜城

想看璀璨夜景，首選位於眉山的「東坡印象水街」，眉山作為北宋著名文學家蘇洵、蘇軾、蘇轍的故鄉，景點特別仿照宋代蘇州園林景觀設計，在河道兩旁打造合院式的紅牆瓦頂建築、亭台樓閣、虹橋等，全長約一千五百米，充滿古典氣氛，加上商店及餐廳林立，因而成為近年當紅的旅遊商業街。記者建議於傍晚時份到訪，因這裏的璀璨夜景被封四川「大宋不夜城」，霓虹燈光映照出五光十色，加上每晚七時半起位於河中的水中舞台會上演歌舞表演，絕對是夜遊四川的最佳選擇。



惹味牛肉餅

寬窄巷子雲集眾多成都美食，當然要掃街搵食。記者推介人龍店「酥小福香酥牛肉餅」，炸得金黃酥脆的招牌五香味牛肉餅，餅皮由人手現製，包入滿滿牛肉餡，惹味十足，而且每份只售十元人民幣起，價錢相宜。

酥小福香酥牛肉餅

地址：四川省成都市青羊區長順上街127號附7號
營業時間：上午十時至晚上十時



▲香脆的招牌五香味牛肉餅，餡料豐富惹味。

寬窄巷子

地址：四川省成都市青羊區寬巷子27號
交通：乘坐地鐵2號線至人民公園站，或地鐵4號線至寬窄巷子站；另有多輛巴士途經。
官網：www.kzxz.com.cn

東坡印象水街

夜景：亮燈時間/下午六時三十分至晚上十時三十分

表演：晚上七時三十分至九時三十分

費用：免費

地址：四川省眉山市東坡區東坡印象水街

交通：高鐵—成都東站乘至眉山東站，轉乘計程車約十分鐘；巴士—於眉山市區搭乘13路或5路公車，於東坡印象水街站下車。



▲人氣店眉州東坡，主打地道川菜。



東坡肘子

來到四川必試地道川菜，「眉州東坡」是當地著名連鎖餐廳，主打一系列川菜及東坡美食，記者推介一試招牌菜東坡肘子，即燉豬肘子，經微火慢燉至入口即化，肉味醇香。餐廳更於平台「美團」登上東坡印象水街人氣榜第一名。



▲必試招牌菜東坡肘子，軟腩富肉香，人民幣138元。

眉州東坡（東坡印象水街店）

地址：四川省眉山市東坡區印象水街2棟1、2、3樓
營業時間：上午九時三十分至晚上十時

◀東坡印象水街因璀璨夜景被封四川「大宋不夜城」，每晚都會在水中舞台上演歌舞表演。

樂山大佛 乘船看 千年古蹟

樂山大佛有超過一千三百年歷史，高度達七十一米，鑿山依勢而建，是現存世界上最大的摩崖造像。想近距離感受其宏偉氣勢，可沿棧道步行登山，全程約兩小時。記者選乘遊覽船，由渡船碼頭出發，可飽覽江邊景色及大佛全貌，一睹壯觀景象。



樂山大佛

開放時間：4月1日至10月7日/上午七時三十分至下午六時三十分；10月8日至3月31日/上午八時至下午五時三十分
地址：四川省樂山市市中區凌雲路2435號
交通：高鐵—於成都東站乘至樂山站，乘坐3路、K1路公車直達樂山大佛景區，或乘601路公車到達峨眉山景區。
查詢：0833 6116666



戴克成藝廊春季盛展 綠黛青銅 古寶綻華彩

▼戴克成強調，辨別真偽需憑眼力、觸感和知識，非僅靠科學分析。



在乎熱情
真偽與歷練

作為經驗豐富的收藏家，戴克成認為熱情及專業知識尤為重要。他指出現今許多收藏家不願深入研究或參觀博物館，只依賴拍賣行，卻對藝術一知半解，而拍賣行涉獵廣泛，拍賣專家難以無所不精，「關於中國藝術的一切，例如青銅、玉器、家具，誰又能樣樣精通？」

青銅器被譽為「國之重器」，相較於易碎的陶瓷或難以長存的古書畫，它以獨特的魅力俘獲了一群收藏家的心，戴克成（Christian Deydier）便是其中之一。有別於一般的古董商，來自法國的戴克成兼具其他身份，是一位學者與及研究者，用半生熱情書寫中國古代藝術的篇章。他生長於一個熱愛東方藝術的家庭，在巴黎大學中取得中文與中國文化學位後，前往台灣研讀甲骨文和考古學。對於戴克成而言，甲骨文並非晦澀難懂的文字，而是通往青銅器世界的鑰匙。

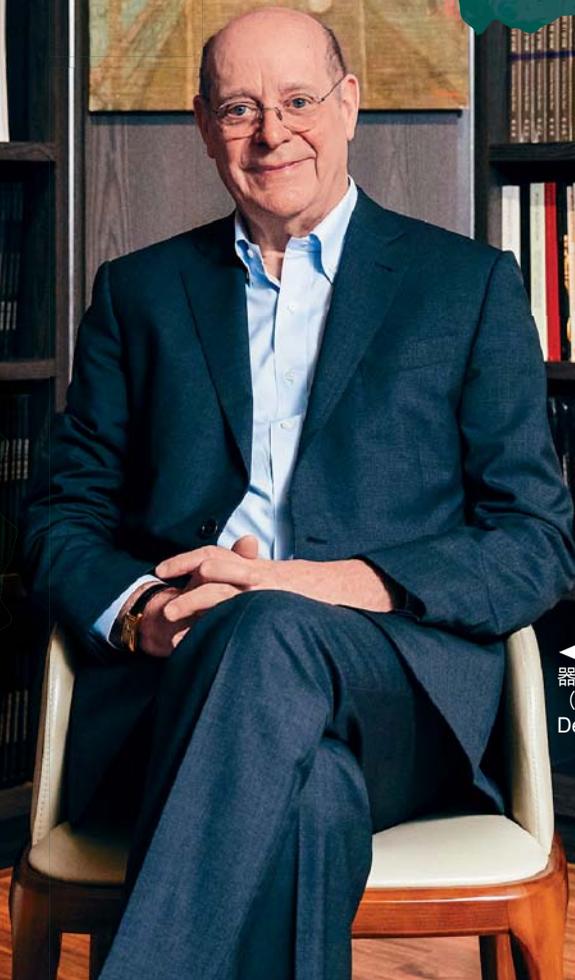
肅穆器物
踏上收藏路

在醉心研究甲骨文的過程中，戴克成接觸到古青銅器，一種承載上古政治、禮儀、文化、信仰的宗廟彝器；這種獨特性深深吸引他，

「與瓷器不同，青銅器是為特定目的製作的，為了家族、祭祀，尤其是祭祀太陽，這在夏朝、商朝和西周尤為明顯。當時青銅器是上天賜予帝王及重要家族的權力，與宗教淵源深厚，是中國祭祀傳統的起源。」戴克成尤其推崇夏朝二里頭文化、商朝及西周的青銅器，「無論器形、質地、包漿、紋飾圖案還是觸感，都極為精湛，值得珍藏。」

結束台灣學業後，戴克成拒絕枯燥的辦公室生活，選擇頻繁出入拍賣行，與古董商及收藏家交流，親身接觸古物，自此沉醉在藝術品世界裏，亦培養出一套收藏哲學。「收藏家應因熱愛而購買，而非投資。」他觀察到部分中國收藏家與外國收藏家的差異：前者過分依賴拍賣行，忽視藝術本質；後者則更看重設計、鑄造品質與觸感。

「一些中國收藏家買了藝術品後存於倉庫，幾年後便轉手賣掉，而歐洲或美國的收藏家，他們通常不少都會保留十五到二十五年，甚至終身收藏。」



◀中國古青銅器權威戴克成（Christian Deydier）

加上仿品在市場上氾濫，特別是上世紀20至30年代的高品質仿製品，讓許多人難辨真偽，甚至有經驗如戴克成也曾著道，「幾年前我買了個很棒的『新石器時代陶罐』仿品，它通過了包漿、顏料、黏合劑等測試，但我總覺得不對」，為進一步鑑定，他與修復師敲破研究後才發現這是「拼裝假貨」，「這東西只有底部是真的，為讓分析一致，故把底部和蓋子切了一小塊，再換上假的包漿，讓鑑定人員取樣來化驗。」

他強調，辨別真偽需憑眼力、觸感和知識，非僅靠科學分析，「你得摸摸看，感受其重量和質感，不能只讀分析報告。」他也慨嘆當前拍賣市場重量不重質，失去了過往精選少量珍品的傳統，「以前拍賣目錄只有五十至一百件精品，現在動輒上千件，收藏家根本看不過來。」



▲戴克成在法國藝壇地位崇高，曾任法國古董商工會主席，以及主理巴黎古董雙年展，藝廊放有他和已故法國總統希拉克（上圖左）合照。

稀世青銅酒尊／三彩陶馬

2025年春季，香港戴克成藝廊（Deydier Hong Kong）將舉辦「2025春季展覽」，精選八件中國古代珍品，跨越夏商周的青銅器與唐代的陶俑，展現中國文物的源遠流長。展覽於4月26日開幕，持續至5月31日，屆時觀眾有機會親眼觀看這些珍品，感受一眾古代藝術品的別樣魅力。戴克成表示，「我很榮幸能夠展示兩件極為珍稀的器物，從形狀、品質和稀有性來說，都是過去三十年藝術品市場上出現最為珍貴的器物之一。」

展覽焦點之一是商代青銅盛酒尊（公元前14至12/11世紀），出自商代殷墟時期，堪稱精品，用於盛放發酵飲料，具有非常漂亮的藍色銅綠。此器皿分為三段，上部為向外展開的寬口喇叭形，下部飾以三條高浮雕的橫線，中部肩區則飾有三個饗餐紋飾帶，以高浮雕風格化的水牛頭分隔。

器身主體則飾有三個大型饗餐紋，襯以雷紋背景，每個饗餐紋由對峙的夔龍組成，並以垂直凸緣相隔；器足亦飾有饗餐紋飾帶，同樣以夔龍組成與凸緣相隔，氣勢恢宏。

另一矚目展品是唐代三彩藍釉陶馬（公元618-907年），四足穩立於未施釉的矩形底座上。這匹馬姿態獨特，頸部傾斜，頭低至膝，張口露齒，圓眼炯然，鼻孔張開，耳朵後傾，細節逼真。馬身施白釉，頸部鬃毛、尾巴及四蹄均為棕釉，馬鞍內飾藍釉與白釉花卉，鞍下多層鞍毯色彩斑斕，下層綠釉配幾何紋，上層則有蛇形與花卉圖案，釉色涵蓋藍、棕、綠與奶油色，典雅華麗。此造型在唐代陶馬中極為罕見，依據唐代釉料使用的御令，藍釉乃皇帝御用及其皇家成員專用的釉色。



唐代三彩藍釉陶馬
（公元618-907年）
高四十九厘米
寬五十六厘米

展覽還呈獻極為罕見的東漢青銅駱駝（公元25-220年），四腿挺立，長頸彎曲，表情生動，銅綠古樸；夏代青銅罍（公元前19至17/16世紀），出自二里頭文化，乃最早的溫酒禮器之一。

此外，東周青銅老虎（公元前770-256年）造型威猛，毛皮捲紋刻劃入微，展現猛獸氣勢。

從青銅盛酒尊的莊嚴，到三彩陶馬的靈動，每件展品皆是歷史見證，誠邀大家步入「古器新聲」的世界，親眼感受中國古代文明的生命脈動。

現場感受中國古代脈動



商代青銅盛酒尊
（公元前14-12/11世紀）
高六十八點六厘米
口徑五十四點九厘米



東周青銅老虎
（公元前770-256年）
長十七厘米
高八厘米



東漢青銅駱駝
（公元25-220年）
高三十二厘米
長四十厘米

2025 春季展覽

日期：4月26日至5月31日
時間：上午十時三十分至下午六時三十分
地點：荷李活道一百二十三號B座一號舖
電話：2982 6930 / 9731 7881
電郵：gallery@deydierhk.com
網址：www.deydierhk.com

關志康



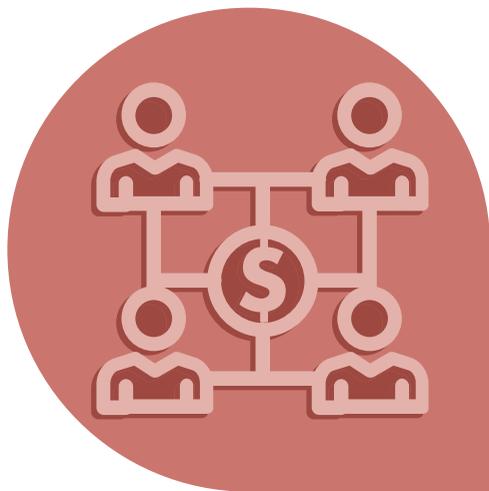
出身於金融地產行業，是特許金融分析師、豐盛社企學會的共同創辦人及總幹事，自2011年起，一直提倡包括政、商、社、學、民的跨界協作，推動社會企業發展、社創知識落實及社創精神施受，深信這既是一種個人的「轉化學習」又是一種社會的「典範轉移」，讓持份者既活出豐盛生命，同時提升社會福祉，以雙贏思維，用心建設我家。

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

社創世紀

經濟發展 與社會問題之解決



現代社會問題多的是，由歧視到共融、貧窮到缺乏機會、精神健康至肢體傷殘、欺凌至家暴等。筆者聽過一種說法是：解決社會問題需要不少資源，資源不足就會使問題惡化，政府需要投入更多。當然這是真的，但筆者認為不代表全部事實。

我的第一個疑問是：是否若我們有無限資源就可解決所有社會問題，答案是否定的，想像一下歧視應該仍然會存在，貧富懸殊同樣會存在。

第二個疑問是：世界的物質經濟在二戰後以數十倍地改善，為何我們看到的社會問題好像沒有減少，反而增多？筆者會想像：在過去以農業為本的時代，好像沒有那麼多的問題，是否城市的商業化生活衍生了更多問題？筆者不敢妄下判斷。

如要繼續深究此話題，可以說是人類的罪性，使得社會問題不可能完全解決吧！人們就是會損害他人，有時是自覺的，有時是不自覺的，但傷害卻是真實的。如果物質進步反而衍生更多問題，那麼現代社會的捐獻文化並不是全然的善舉，有部份是用來贖罪吧了。

這樣的討論好像講得太遠了。所以，筆者初步的結論是：單是物質並不能解決所有社會問題，但更多的資源投入的確可以解決到不少問題。

創新出路

社會創新就是以非一般的方式去嘗試解決問題，所以社創家並不是單一地去看問題，繼而提出另類方案。例如有些社企聘請長者就業，是改變人們對長者的偏見，並增加他們的幸福感，用的方法不是叫人捐助然後辦教育講座或舉辦令長者快樂的活動。但當長者以工作去展示其相對實力時，歧視可以被有力地推翻，而工作不單是金錢而是提升自我效能感及社交時，幸福感亦隨之上升。當中牽涉的資源是由顧客提供，在市場中是一種自願的交易，沒有補助，沒有相應政策，沒有政策傾斜。

另外，有些問題如沒錢看醫生、讀書或果腹，可以透過補貼，同樣以市場機制去解決。當然，不是所有問題都可用市場機制去幫忙解決。

筆者認為社會問題種類繁多，重要是要認清本質才能想到更有效的方案，所以社創需要認知及方法，缺一不可。

話說回來，正當香港面臨經濟困難，創新方法去回應問題顯得更加重要，所以筆者冀望對社福有負擔的同工，不要單單專注在資源減少而感到灰心，反倒是利用經濟不好的環境去孕育更好的方案。

經濟必然有周期，地緣政治亦可持續數十年甚至整整一個世紀，社創卻應持續。

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

AI 對未來工作的衝擊與轉型

人工智能（AI）技術的迅速發展正對全球職場帶來深遠的衝擊，改變着工作的性質、所需的技能，並催生新的職業類別。

工作型態的轉變與取代：AI對就業市場的影響體現在工作的轉型上，而非全面的取代。許多重複性、流程化的工作面臨被自動化取代的風險，例如銀行櫃員、郵務人員、結帳員等職位因自動化服務而需求下降。自助結帳系統的普及已顯著影響收銀員的工作；同樣地會計師、稅務士的部份工作，特別是資料輸入等任務，也因AI驅動的會計軟體而受到威脅，其他如電話客服、運動賽事裁判（受影像判讀技術影響）、駕駛員（隨自動駕駛普及）、製造業勞工（智慧工廠自動化）等，都被視為未來可能消失或需求大減的職業。

值得注意的是AI對知識型工作者的衝擊也日益顯著，以往被認為較難自動化的領域，如律師的部份文書工作、銀行信貸報告製作與審批、工程設計、教材編撰等，現在也可能被AI部份或全部取代。麥肯錫（McKinsey & Co）預計到2030年，生成式AI可能使美國經濟中29.5%的工作時間實現自動化，而國際貨幣基金組織（IMF）的研究報告也預期AI將影響全球約四成的就業機會，更有預測指出在2030年至2060年間可能有高達50%的工作被AI取代，尤其衝擊知識型工作者。

新興職業與技能需求：儘管部份工作面臨消失的風險，AI的發展同時也創造了新的就業機

會。AI及機器學習專家、軟體工程師、資料分析師等與AI技術直接相關的職業，前景看好，甚至在「成長最快的職業排名」中名列前茅。此外，因應全球氣候變遷和ESG（環境、社會、公司治理）趨勢，農業設備管理師和永續發展專家等與綠色能源轉型相關的職業也快速成長，這些領域的發展也與AI技術應用密切相關。波士頓顧問公司（BCG）預測，雖然德國到2025年可能因自動化減少六十一萬個組裝及生產相關工作，但同時會在IT或資訊科學相關領域創造九十六萬個新職缺。

AI時代的來臨，也意味着職場對技能的需求正快速轉變。LinkedIn的報告指出，自2022年以來，其會員添加新技能的速度大增，特別是AI相關技能。報告預測未來五年，大多數工作所需的技能組合將有高達70%發生變化。這顯示了持續學習和適應新技術的重要性，非技術專業人士學習AI課程的人數也顯著增加。

AI對就業市場的影響是複雜且多面向的。雖然AI在處理資訊、模式識別等方面能力強大，但在創造性思維、複雜人際互動、同理心及處理非結構化問題方面仍有限制。許多職業可能不會完全消失，而是轉變為人機協作的模式，藉助AI提升效率與能力；然而，AI的發展無疑將加劇職場競爭，從過去的人與人競爭，轉變為人與AI的競爭。同時AI技術的發展和應用差異，也可能擴大不同國家和群體間的收入差距。

筆者認為，AI帶來的變革是漸進的，社會需要時間適應，而政府和企業的應對策略將在緩解衝擊中扮演重要角色。

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



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。

個性全面睇

從《混沌少年時》(Adolescence) 看網絡時代的困境



英劇《混沌少年時》帶來全球迴響，當中探討了青少年成長時，長期接觸網絡不當內容而帶來扭曲價值觀的現象，深刻揭示社會當前的危機。劇中由十三歲少年Jamie Miller因涉嫌殺害同學而被捕揭開序幕，隨着探員在校內查訪以及從Jamie同學口中得知更多線索、Jamie和心理學家的對話、他草根但充滿愛的家庭的描述，觀眾一步步了解Jamie行兇的深層動機；包括深受網上男性圈（manosphere）、男性氣概（masculinity）和非自願單身（incel）文化的影響，及後被女同學拒絕和在網絡上被欺凌的情況所引發。劇集讓我們看見一整代少年面對的無聲困境，隨着數碼發展越趨成熟，年輕人的成長已和網絡世界密不可分。既面對來自社交媒體和朋輩間的壓力，也掙扎於自我探索及尋找身份認同；他們比以往花更長時間在網上探索人生方向、接收不同網上意見和評論，渴望獲得啟發，並從中一步一步建立出自己的價值觀和世界觀。耶魯醫學院的研究人員發現，花最長時間於電子世界的青少年，在兩年後統計上更可能出現內化情況，例如焦慮、恐懼、抑制、絕望等。當投入數碼環境成為一種難以逆轉的常態，我們也許是時候更有意識地培養數碼健康。

實現數碼健康，就是最大程度地掌控科技帶來的愉悅和功能，同時把對日常的損害減到最低。邀請你通過以下問題，反思自己的數碼習慣：過去一周，我在電子世界花掉多少時間？分別是甚麼範疇？（如社交平台、娛樂影片、工

作、和親友溝通、進修學習）甚麼情況會觸發我使用電子產品？（如焦慮或孤獨、無所事事時、收到通知時）這些電子時間為我帶來甚麼感受和影響？整體而言，電子世界是否令自己感到更有生產力和動力？獲得更多資訊和啟發、建立更多聯繫？還是感受到減退的注意力、活動量、甚至更多壓力？通過回顧數碼習慣，我們可以對自己瀏覽的內容保持覺察。在瀏覽前簡單想想：這是我想看的嗎？

除了有意識地選擇有益內容，我們亦可以「批判性忽略」面對資訊洪流，選擇需要忽略的內容，將有限的專注力投放於有益的內容。以下是三種實現「批判性忽略」的方法：

1. 自我推動（self-nudging）：先了解令人上癮的社交媒體或失實資訊，如何對自身帶來不良影響（例如令心情波動、低落），再而主動地忽略相關資訊，創造健康的數碼環境。

2. 橫向閱讀（lateral reading）：面對存疑的資訊時，不再挖掘該內容，反而應開新的分頁，往其他來源查證；搜索內容的作者、發佈機構或其他資料，有意識地忽略可信度存疑的內容。

3. 餵飼惡意言論（do not feed the trolls）：於網絡上作出惡意行為的人，例如散佈虛假資訊和騷擾、侮辱性質言論的人，會令我們困惑、憤怒或不忿，我們遇上牽動情緒的內容時，記得先停一停，觀察自己思想和情緒上的反應，留意內容對自己的影響，細心想想這些內容的動機；請記得，自己是可以不給予任何回應的，不讓這些惡意內容繼續滋長和傳播。

大學路 多元升學展 2025

6月21日 (星期六)

上午10時半 至 下午4時半

旺角康得思酒店8樓 (旺角港鐵站C3出口)



對象：

- F4 - F6學生及家長
- 老師及升學輔導人員

免費
入場

升學展覽

- ▶ 多間本地及海外大學，專上院校及升學顧問參展即場提供選科及入學諮詢
- ▶ 專家現場為家長及學生提供一對一升學及職業輔導

主題講座

- ▶ 熱門學士學位課程點選擇？
- ▶ 自有分數？及早部署放榜攻略
- ▶ 海外升學同你規劃
- ▶ 選科，就業如何掛鈎？



入場
即送

精美
DSE升學指南
送完即止

星級講者



DSE多元升學出路

吳寶城先生

學友社學生輔導顧問



DSE放榜全攻略

葉偉民副校長

香港輔導教師協會副主席



陳筱芬教育博士

海外升學權威

求職廣場出版人及行政總裁



預先登記及詳情：www.eduplus.hk/dsefair4

EDUplus.hk 查詢電話：3181 3322

支持媒體及機構：



《福爾摩斯凱旋歸來》

作者：森見登美彥

譯者：李冠潔

出版：麥田出版

售價：港幣一百五十三元

神探硬闖異世界

遠近馳名的神探福爾摩斯，已經足足軟爛一整年，「紅髮會」一案慘敗後，破案連連失利，如今神探已淪為大眾笑柄。一路忠實記載神探偉業的華生也跟着受害，帶來大筆版稅的小說專欄《福爾摩斯譚》被迫無限期暫停連載，和妻子更是為了福爾摩斯而爭吵不休，感情降至冰點。

「維多利亞王朝京都」讓福爾摩斯與華生現身平行世界，森見登美彥將三歲開始愛讀的福爾摩斯系列元素巧妙重組，打造出風格獨具的異世界冒險奇譚。華麗的謎團接踵而至，是唯有「森見劇場」能夠帶來的迷宮體驗。

兩個人的便利新生活

本書榮獲第一百三十五屆直木獎，並曾改編為電影。故事舞台在虛構的「真幌市」，是東京都西南部與神奈川縣之間的一個市。「真幌站」前「多田便利屋」的老闆多田啟介，靠替人打掃庭院或幫忙搬家等服務維生。

某天他偶遇高中同學行天春彥，雖然兩人在高中時代幾乎沒有任何交集，但面對身無分文且無處可去的行天，多田還是讓他借住在自己的事務所兼家裏。兩個均有着不願回首的歲月的人，從此開始一同生活。一年間，他們接受了形形色色的客人各種古怪的委託，看盡人間百態，彼此也逐漸產生難以放下的羈絆。



《真幌站前多田便利軒》

作者：三浦紫苑

譯者：李彥樺

出版：新經典文化

售價：港幣一百四十元

善用 \$10000 Pilot GSF 政府資助 進修 ESG 國際認證，把握升職轉工機遇



PILOT GREEN AND
SUSTAINABLE FINANCE CAPACITY
BUILDING SUPPORT SCHEME
Centre for Green And Sustainable Finance



綠色和可持續金融培訓先導計劃

隨著全球對ESG (Environment, Social, Governance) 的重視日益加深，企業正迅速將ESG 理念融入其核心經營策略。不論是大企業還是中小企業，具備ESG專業知識的人才正成為市場上最炙手可熱的專業人士。您是否準備好迎接這場變革，成為ESG領域的專才？

🔥 ESG人才需求與未來發展

探討目前香港及全球市場對ESG專才的迫切需求，從投資銀行到上市公司，甚至初創企業，ESG專業知識如何幫助您在這個新興領域中脫穎而出。了解如何利用您的專業知識和實務經驗，在這個極具潛力的領域開創長遠發展的職涯。

💎 專業認證

掌握如何快速通過全球認可的NCC Education® 認證，並探討ESG在職業發展中的重要性。NCC Education®作為英國權威教育機構，其資格認證在全球廣受認可，尤其在歐美及亞洲多國。其課程符合英國標準，並與多所知名大學合作提供升學途徑，職業導向課程等，提升國際就業競爭力。

💡 經驗分享

我們邀請了多位來自ESG投資、資產管理和可持續發展諮詢領域的專家，為您分享如何在實際工作中應用ESG知識。他們將提供具體的案例，讓您了解如何將ESG元素融入企業經營及投資決策，幫助您快速累積實務經驗。

開課日期：2025年6月16日
時間：7:15pm – 10:15pm
查詢：☎ 35566000
☎ 66473987



立即了解/登記課程

綠·遊 THEi高科院

探索可持續發展
生活新態度

▶▶▶ 免費入場

23-24/5

10AM-5PM

PROGRAMME TRIAL DAY

課程體驗日 2025 THE GREEN JOURNEY

📍 柴灣校園 (盛泰道133號)

活動亮點



「太白海鮮舫」新視覺探索

- VR 重塑歷史
- 虛擬導賞



Chill 養生下午茶

- 養生茶包DIY
- 附送可食用茶匙



展出全港首架氫能巴士

- 講解氫燃料電池
- 認識氫能源互動遊戲



寵物友好專區

- 低碳寵物食品
- 打卡小道具



跨學科體驗課程

- 風水 × 建築的美與學
- 無人機「飛行任務」



智能生活講座

- 如何跟着 AI 練跑
- Smart Hotel

活動詳情

thei.edu.hk/trialday2025

