

進修生活

Lifelong Learning Magazine

258

JUL - AUG 2025



升學十字路口

抉擇

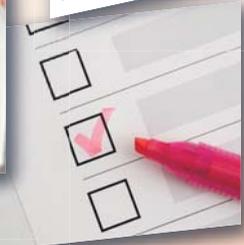
從放榜開始

DSE 放榜特輯



為人為理想 總要幹的事
劉俊泉

醫師job
唐穎思





Gratia Christian College
宏恩基督教學院

榮譽學士學位 · 高級文憑 高等文憑 · 專業文憑課程

2025-26年度入學申請

9月開課
現正接受報名



報名表格



- 社會工作榮譽學士課程 (全日制 / 兼讀制轉制)
- 心理學榮譽學士課程 (全日制)
- 服務管理榮譽學士課程 (全日制)
- 基督教事工榮譽學士課程 (全日制 / 兼讀制)

接受一年級及
三年級入學申請



- 幼兒教育高級文憑課程 (全日制)
- 社會工作高級文憑課程[#] (全日制) / (兼讀制) - 課程待批核，預計於2025年9月開辦。
- 心理及輔導學高級文憑課程[#] (全日制 / 兼讀制)
- 轉化型商業管理高級文憑課程[#] (全日制 / 兼讀制)
- 基督教事工高級文憑課程[#] (全日制 / 兼讀制)

業界或有興趣人士
可選擇兼讀制課程

畢業學員會被優先考慮入讀學院開辦之相關學科之三年級或轉制課程



- 物業及設施管理高等文憑課程 (兼讀制) 
- 物業及設施管理專業文憑課程 (兼讀制) 

1月、5月及9月開課

 本課程已加入持續進修基金可獲發還款項課程名單內



課程資訊

電話 / WhatsApp : 5804 4140

電郵 : admission@gratia.edu.hk

 宏恩基督教學院

地址 : 九龍石硤尾偉智街5號
(港鐵石硤尾站C出口)

網址 : www.gcc.edu.hk

 iAMgratian

榜。樣

大概沒有一位家長會拿自己當年公開試的成績單出來給子女看。考得差固然無謂獻醜，考得好難道要配上「你睇下阿爸/阿媽當年考得幾叻」之類的陳腔濫調？對於國家社會以至整個銀河系又有何益處？

如果說子女考得好是家長的功勞，考得差又是否父母之過？那些想說「你睇下阿爸/阿媽當年考得幾叻」的家長，又是否會歸功於自己父母？畢竟，到試場赴考的是考生本人，臨場有沒有緊張失手，做父母的教不來、管不到也救不回。這一關，過了過不了，都是成長的一關。

作為家長的，如果在放榜前夕跟子女一起氣定神閒，從容面對，好好部署，這才是真正的好榜樣。道理是：一日未放榜，一日都未知輸贏。直至7月16日放榜前，最需要學懂如何冷靜和鎮定。如果家長每天都憂心忡忡、唉聲歎氣甚至怨天尤人，你叫子女怎樣冷靜？

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7月4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.258 Contents

JUL ~ AUG 2025

Feature

4-10 封面故事

升學十字路口
抉擇從放榜開始

People

20-22 增值百味

為人為理想
總要幹的事
劉俊泉

26-27 學術達人

變幻莫測量？
林家輝

Learning Life

28-30 玩過界

2020年香港人道年獎得主
醫師job 唐穎思

34-35 親子學堂

新穎閃爍金屬片掛飾
易做又易學

36-37 學遊天下

深圳前海住玩新體驗

38-39 藝文有術

港產菁英指揮家吳懷世
拓在韓展翅空間
邁步歐洲征途

Column

40 社創世紀

社會創新孕育城市軟實力

42 職場升呢

從生成到行動：
AI Agent如何重塑工作與生活？

45 個性全面睇

從心理學看親密關係：
冷暴力對關係的影響（下）

46 書評



p.28 玩過界

2025年7月16日是中學文憑試（DSE）放榜的大日子。事實上，考生的成績早已塵埃落定，此時此刻，作為家長的應該「不在乎成績好與壞，只在乎溝通與關懷」，應該與子女向前看，一旦成績不似預期，便要考慮JUPAS改選或其他升學出路。今期我們邀請了升學專家教你改選策略，並有應屆考生及心理輔導專家分享心得。放榜不是末日，加油！

升學十字路口

抉擇從放榜開始

陪伴放榜之「家長指引」

學生應考公開試，而家長也陪伴子女面對放榜，學友社學生輔導顧問吳寶城強調，除了直接進入八大學府外，現時有多種升學途徑，由修讀副學士再躋身八大院校的比率亦有所增加；加上近年的學位及課程亦有轉變，例如有不少新學科，或由大類科目分拆成不同專科，「家長切忌將個人經驗、薪酬高低或社會等想法加諸在子女身上，反而應根據子女的能力及興趣選擇未來升學出路。」

他又指，公開試都是學生其中一個人生關口，無疑承擔了很多壓力，家長作為子女的情緒支援，應給予他們更多同理心。「我建議家長與子女溝通前，先調整自己心情，此時此刻抱怨、怪責或太多疑問都無補於事，更會徒添子女的壓力，尤其是在放榜後，可與子女一同探索、發掘未來發展的方向和選擇。」

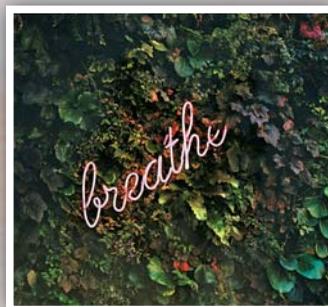
「博先後穩」原則

要留意JUPAS聯招中可供報讀的大學除了我們熟知的八大（香港城市大學、香港浸會大學、嶺南大學、香港中文大學、香港教育大學、香港理工大學、香港科技大學及香港大學）以外，還有提供自資課程的香港都會大學、香港教育大學提供的一個高級文憑課程、以及由SSSDP「資助計劃」院校提供的指定第一年學士學位課程。



壓力力力力 家長學生齊心呼吸

迎來放榜的季節，無論是莘莘學子或是家長都可能面對着壓力。賽馬會心導遊+計劃提供了靜觀呼吸練習，讓大家在「一呼一吸」裏，培養覺察，舒緩壓力。賽馬會心導遊+計劃為應屆考生及家長提供了一套「靜觀呼吸練習」，希望幫大家減減壓，靜觀其變。



靜觀呼吸練習 回到一呼一吸裏

壓力或情緒來的時候，我們的身體可能會不自覺地變得繃緊。透過呼吸練習，我們能夠在深長而緩慢的呼吸裏，喚醒副交感神經系統，使心跳緩和、血壓降低、腸胃運動加強，平復伴隨情緒而亢奮的交感神經，恢復平衡；將注意力有意識地聚焦一呼一吸裏，將思想的重擔放下，集中覺察自己的身心狀態。

練習靜觀呼吸時，我們可以找一個舒服的坐姿，挺直腰背；感覺雙腳和地面接觸的感覺，臀部與椅子接觸的感覺。將注意力放到呼吸上，例如是鼻孔或腹部，感受一呼一吸。順其自然地觀察呼吸，感受呼吸的深淺快慢，感受空氣的溫度、濕度。隨着每個呼吸，感受身體的一脹一縮、一起一伏。抱住不批判的心，將注意力有意識地放在呼吸上。

每個人在練習靜觀正念的過程中，或有不同的身體反應和感受；你可能會感到放鬆，也可能會感到不自在，每次練習可能有所不同，這些都是身體給我們的信號，我們可按身體狀況選擇暫停練習。

恒常進行呼吸練習，能夠培養我們覺察身心狀態的習慣，紓緩伴隨情緒而來的身體不適，運用更清晰的頭腦面對挑戰；在一呼一吸間，細緻地感受當下的自己。

可連結QR code 進入心導遊+ 聲音練習

在這裏邀請你進行一個約三分鐘的靜觀呼吸練習



再調整選項，以決定採取保守或進取的選擇。」

他提醒，學生可根據院校及學科去年收生的中位數，而Band A及Band B的選擇應有分別，「Band A的頭兩個選項可進取選擇更心儀的學科，A3則選擇相對『穩陣』的課程，如考獲二十一或以上可選擇八大學府課程，如二十分以下則可選擇SSSDP或自資課程，也可選取一些擁有面試機會的學科，以增加入學率。」



▼陳駿傑同學在港島傳統名校英皇書院 (King's College) 中六畢業典禮當日留影。

應屆考生分享：

一場考驗

耐力與心態的競賽

隨着2025年度香港中學文憑試（DSE）於5月落幕，來自港島傳統名校英皇書院的陳駿傑（Magnus）分享了他備考文憑試的歷程與感受。這位尖子生修讀了中文、英文、數學、物理、化學、生物、數學延伸M2及公民與社會發展，合共八科。他坦言考試既是挑戰亦是成長的契機，過程令他留下了深刻的經歷與啟發。

談及考試結束後的心情，陳駿傑表示，「百感交集是最貼切的形容。」歷經六年中學生涯的努力，他說完成文憑試就如放下心頭大石，但他始終擔心成績未如心中定下的目標，未必能圓夢入讀首選的心儀學系。他坦言：「公開試結束後，我經常回憶起自己答錯的題目，為失去的分數感到擔憂，但事情已經發生，既然無法改變，我只希望最終取得的等級成績不枉自己多年來的努力。」

在備考過程中，陳駿傑遇到最大的挑戰就是時間分配。他說自己常常設定過高的每日溫習目標，導致未能完成所有計劃，尤其是在操練歷屆試卷（past paper）題目時感到壓力。他說：「我想再三溫習的內容太多，但奈何已經要踏入考場，我認為自己在時間管理方面做得不夠好。」此外，今年考評局在數學科推出多項改革，這亦讓他倍感壓力：「數學科卷二特別困難，要求考生在七十五分鐘內完成四十五條題目，而且取消了過往較容易的題目，並加設大量圖形題，要考生靈活應變，令難度大增。」的確，今年的文憑試數學科卷二有如此令人意想不到的改動，這成為今屆考生們之間的熱話，他們都形容卷二為「極限挑戰」。

對於未來，陳駿傑已做好後備方案。他表示：「如果我在JUPAS未能成功入讀首選的心儀學系，也可確保自己必定能夠入讀次選或第三選的學系。」這份自信與冷靜，充分體現了他對未來的規劃與對現實應變的能力。他亦藉此機會對來屆考生分享了寶貴的建議。他強調時間管理的重要性，建議考生於升中六的暑假期間熟讀中四及中五的課程內容，並在聖誕節前開始操練歷屆試卷。他說：「操練歷屆試題能让你『清concept』和了解評分準則。」他亦提醒考生要保持心理健康，適當休息，避免通宵溫習，並強調：「考試不止於考知識，更考心理

質素。無論遇到甚麼困難，考生都要有破釜沉舟的心態，鼓勵自己『關關難過關關過』。」

最後，陳駿傑以幽默的語氣建議：「如果大家考試期間緊張到頭暈眼花，大家不妨閉上眼睛並深呼吸三秒，我保證大家能馬上放鬆心情！」他亦提醒考生在考試結束後不要沉迷於反思已完成的試卷，因為「成事已定，苦惱也沒用」。他寄語下屆文憑試考生：「What doesn't kill you makes you stronger（那些殺不死你的東西，最終使你變得更強大）。公開試是人生必經的挑戰之一，完成文憑試後，大家都變得更加堅韌去迎接未來人生挑戰。」





- 獎學金
- 旗艦課程獎學金*
- 學院獎學金*
- 院長獎學金*

*無需申請，符合條件的學生獲取錄後，將自動獲頒獎學金。
學生只可獲得其中一項獎學金。

入學分數計法:



課程資料:



JS1070

旗艦課程

新課程



Data Empowerment: Learn, Transform and Achieve (DELTA)
數據賦能: 學習·突破·成就 (DELTA)

(特點: 自由選擇學院專業學科 / 1對1導師指導 / 精英學生實習培訓計劃 / 頂尖海外大學交流)

JS1071



Data Science 數據科學

[主修: 理學士 (數據科學) /
理學士 (數據與系統工程)]

JS1204



課程經香港工程師學會 (HKIE) 評審



BSc Computer Science 理學士 (電腦科學)

(專修: 人工智能 / 網絡安全 / 數據科學 / 多媒體計算 /
軟件工程與項目管理)
- 學生可申請城大與美國哥倫比亞大學
(Columbia University) 的雙聯學士學位課程

JS1072



BSc Data Science
理學士 (數據科學)

(特點: 數據科學 / 機器學習 /
數據挖掘 / 大數據分析)

JS1218

新課程



BSc Cybersecurity 理學士 (網絡安全)

(特點: 系統安全 / 軟件安全 / 密碼學 / 隱私增強技術 /
網絡風險管理)

JS1074



課程經香港工程師學會 (HKIE) 評審



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

(特點: 數據科學 / 金融科技 /
工業人工智能 / 智慧城市 / 物聯網)

JS1221

雙學位課程



BSc Computer Science and BSc Computational
Finance and Financial Technology
理學士 (電腦科學) 與理學士 (計算金融及金融科技)

(特點: 企業會計與經濟 / 計算金融 / 高階統計 /
建模與演算法 / 金融科技軟件工程)

香港小童群益會 夜貓Online-網上青年支援隊

電話：2396 9447

WhatsApp：9726 8159 / 9852 8625

網站：<https://nitecat.bgca.org.hk/>

預約面談輔導服務（五個工作天內聯絡）：

<https://nitecat.bgca.org.hk/booking.php>

Discord：<https://forms.office.com/r/bVVTmUYhAc>

小紅書：夜貓Online DSE支援 (4357280675)

香港青少年服務處 「拉闊·點」高中考生支援服務

電話：3615 8331

熱線/WhatsApp：5599 6906

電郵：dse@hkcs.org.hk

網址：https://padlet.com/lifepot_CYS/padlet-s23t4c54zw94ms45

香港聖公會福利協會有限公司： 職志輔導計劃

電話/WhatsApp：8203 9070

網址：<http://www.studywhat.hk/aboutus>

預約網上輔導服務：<http://www.studywhat.hk>

電郵：careers@skhwc.org.hk

香港青年協會 DSE 27771112

電話/WhatsApp：2777 1112

網址：<http://27771112.hk/>

浸信會愛羣社會服務處 青年生活世界設計服務

「TALI-phone傾問導啟」網上諮詢服務

電話：2360 0055

熱線/WhatsApp：6140 4750

電郵：ylwd@bokss.org.hk

網址：<https://www.bokss.org.hk>

生命熱線 二十四小時預防自殺熱線

電話：2382 0000

「Say Something 講心情」網上聊天室：

<https://www.sps.org.hk/?a=group&id=saysomething>

生命熱線 青少年生命專線2

電話：2382 0777

「情緒通」18111熱線 (由醫務衛生局推出)

電話：18111

輔導及支援服務

香港基督教服務處 北角樂Teen會

電話：2561 0251

電郵：nphtc@hkcs.org

網址：<http://www.hkcs.org>

香港基督教服務處 深中樂Teen會

電話：2729 8216

電郵：sspcht@hkcs.org

網址：<http://www.hkcs.org>

香港基督教服務處 深匯樂Teen會

電話：2779 9556

電郵：sspwhtc@hkcs.org

網址：<http://www.hkcs.org>

香港基督教服務處 觀塘樂Teen會

電話：2342 6156

電郵：kthtc@hkcs.org

網址：<http://www.hkcs.org>

循道衛理中心 愛秩序灣綜合青少年服務

電話：2527 3451

WhatsApp：9824 1721

電郵：isc@methodistcentre.com

學友社 文憑試放榜輔導系列服務 2025

電話：2503 3399（三十八條線）

一站式學生資訊網站：<http://www.student.hk>

*放榜日前夕時間：7月15日通宵服務

放榜講座：7月12日下午三時

線上講座：7月15日晚上八時

撒瑪利亞會

電話：2896 0000

電郵：jo@samaritans.org.hk

*為DSE學生提供支援

如需個人情緒輔導服務，

請致電或 WhatsApp 9899 1051 預約。

(資料來源：教育局中六學生資訊專頁)

(上述日期或有修改，請向各單位查詢服務詳情。)

以技能開展人生

Empower Your Life with Skills

免學費
有津貼

一年及兩年全日制

建造業高等文憑
文憑及證書課程

☎ 2100 9000

☎ 6642 9438

現正
招生

網上報名



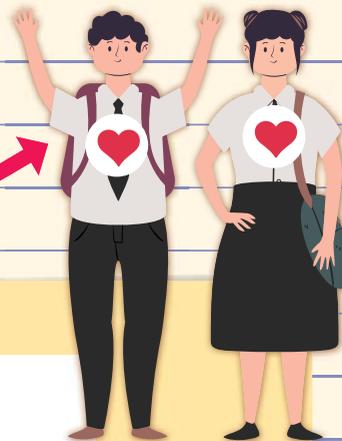
🌐 www.hkic.edu.hk

DSE放榜日考生可帶備的物品

- 1 身分證等必備證件（正副本）
- 2 文憑試成績單（正副本多份）
- 3 專上院校有條件取錄通知書（如有）
- 4 高中成績表（正副本多張，謹記有家長簽署）
- 5 學生學習概覽（SLP，正副本多份）、比賽 / 活動證書，或列印聯招「比賽 / 活動的經驗及成就」（OEA）部分（正副本多份）
- 6 推薦書（如有）（正副本多張）
- 7 學生證件照片（部分照片先貼上雙面膠紙）
- 8 手提電話 / 平板電腦（有足夠電量，帶備充電裝置）
- 9 文具（如原子筆、記事簿、文件夾、膠水、萬字夾、塗改液）
- 10 足夠金額八達通卡、輔幣（車資）
- 11 足夠現金及提款卡（報名費、膳食）
- 12 雨具 / 防曬衣物 / 扇 / 清水
- 13 Last but not least，記得帶備「信心」一個！

JUPAS改選重要日程

- | | |
|----------|---|
| 7月11日 | 公佈比賽/活動的經驗及成就（OEA）及校長推薦計劃（SPN）特別考慮的結果 |
| 7月16日 | 香港考评局公佈2025年度香港中學文憑考試成績遞交要求取消「大學聯招辦法」申請的最後限期 |
| 7月16-19日 | 就修改課程選擇的協議：九間「大學聯招辦法」參與院校及SSSDP「資助計劃」院校暫停與申請人任何通訊 |
| 7月17-19日 | 申請人可於個別指定時段內修改其課程選擇 |
| 8月6日 | 公佈正式遴選結果 |
| 8月7日 | 獲得正式遴選取錄資格的申請人繳交留位費的最後限期 |



讓理想成形!

SHAPE THE FUTURE U



電影與媒體製作高級文憑學生
孫曉晴

*
設計學系



葉應桃李如意人文及語言學院
幼兒教育(榮譽)學士學生
李慧詩



護理學(榮譽)學士(應用學位學額)學生
李嘉兒
余兆麒健康科學院



任白慈善基金電子計算及信息科學院
人工智能(榮譽)理學士學生
張凱盈



湯羅鳳賢社會科學院
社會科學(榮譽)學士學生
黃力恒



廖湯慧譚商業及款待管理學院
工商管理(榮譽)酒店及旅遊管理應用學士學生
盧芷晴



☎ 3702 4388

🌐 www.sfu.edu.hk

📍 SFUCBCC

📱 [stfrancisuniversityhk](https://www.instagram.com/stfrancisuniversityhk)

📍 香港新界將軍澳翠嶺里2號(港鐵調景嶺站B出口)

* 課程由明愛白英奇專業學校提供

現正招生

碩士、學士、副學位及文憑課程

THEi高科院已通過兩學科範圍 望明年升格成為「應用科學大學」

為進一步提升應用科學在本港的重要性，香港高等教育科技學院（THEi高科院）現正籌備升格成為應用科學大學（應科大）。目前，院校「運動及康樂管理」和「建築環境」學科範圍已通過評審，預計「電腦科學及資訊科技」於明年完成評審後，同年可升格為應科大。

THEi高科院提供多個「應用科學為本」的學士學位課程，為修讀相關課程的學生提供100%工作綜合實習培訓機會。為配合升格「應科大」及新課程需求，多項具尖端技術的設施將會陸續落成，包括：「氫能源教育及人才培訓中心」（由環境及自然保育基金資助）、「網絡安全保安中心#」、「綜合數碼科學運動管理中心#」、「合奏音樂及錄音室#」以及「伍黎宜樹藝教育及研究中心」。

院校正積極搜尋新校舍，計劃在太古一帶選址，透過增設課室來滿足教學及舉行活動等需要，期望可於2025/26學年內啟用。院校正與商業夥伴物色香港島的合適酒店及商業項目，計劃將之活化或改建為學生宿舍，以及和青年廣場Y旅舍展開洽談合作，期望提供約250至350個新宿位，以應乎未來需求。

（#以上名稱僅為暫定）



THEi 高科院校長劉建德教授（右二）。

課程查詢：

香港高等教育科技學院（THEi 高科院）：

電話：3890 8000

電郵：info@thei.edu.hk

網址：

<https://thei.edu.hk/admission/undergraduate>



免學費進修 投身建造業

為培育生力軍，香港建造學院提供全日制高等文憑（2年制）、文憑（1年制）及證書課程（1年制），免學費、有津貼，津貼額由每月\$3,600至\$4,800（視乎課程及須符合指定要求），讀書考牌雙軌發展。無論是中三、DSE畢業生或有意轉行人士，都可藉進修轉換事業跑道，把握建造業未來的發展機遇。若你於DSE考獲5科2級或以上，包括中及英，便可報讀「高等文憑課程」，4項高等文憑課程分別為屋宇建造監工、屋宇維修監工、土木工程監工及工料測量（屋宇裝備監工及土木工程監工高等文憑的申請人須持有DSE數學科2級或以上成績）。課程為期兩年，包課堂培訓、工地實習及在職培訓，理論與實踐結合，教授學生施工管理及監督工程質素的知識和技巧，協助學生在職場及升學作好準備。

各1年及2年全日制課程開課日期為2025年9月1日，有意報讀課程加入建造業人士或應屆DSE考生可即時網上報名。申請人將安排於九龍灣或上水院校進行面試，合資格申請人可獲即場取錄。

課程查詢：

院校：香港建造學院 電話：2100 9000 WhatsApp：6642 9438 網址：www.hkic.edu.hk



香港城市大學計算學院：引領未來的科技教育殿堂

香港城市大學計算學院（College of Computing）以培養具國際競爭力的科技人才為使命，透過優質的跨學科課程、國際化的學習環境、緊密的業界網絡，以及豐富的實習與獎學金機會，協助學生在人工智能的新時代脫穎而出。

學院設有7個聯招課程：JS1070 Data Empowerment: Learn, Transform and Achieve (DELTA) 數據賦能：學習・突破・成就 (DELTA)、JS1071 Data Science 數據科學、JS1072 BSc Data Science 理學士（數據科學）、JS1074 BSc Data and Systems Engineering 理學士（數據與系統工程）、JS1204 BSc Computer Science 理學士（電腦科學）、JS1218 BSc Cybersecurity 理學士（網絡安全）及 JS1221 BSc Computer Science and BSc Computational Finance and Financial Technology 理學士（電腦科學）與理學士（計算金融及金融科技）。課程設計強調理論與實踐並重。學生可透過「城大HK Tech 300」創業計劃、海外交流項目及企業實習，積累實戰經驗。

學院擁有世界級教研團隊，並配備先進實驗室設施。學院的學科在世界大學排名中屢獲佳績，畢業生廣受知名企業的青睞。

誠邀DSE學生加入香港城市大學計算學院，裝備成為未來的傑出數碼領袖！



課程查詢：

電話：(852) 3442 8719

電郵：cc.office@cityu.edu.hk

網址：www.cityu.edu.hk/cc



（以上資料由各院校提供）

實幹專職
菁英練習生本色



歡迎中三至中六同學報名

職專文憑 | 基礎課程文憑 | 高級文憑



日間兼讀

- 免學費
- 認可學歷



在職培訓

- 專業技能
- 穩定薪酬
- 學徒畢業證書



培訓津貼

VTC Earn & Learn
職學計劃

- 職學金及政府津貼
(最高可達港幣\$120,800)
- 交流機會

- 培訓津貼每月港幣\$1,000 (為期最長36個月)
- 畢業學徒進修津貼 (最高可達港幣\$30,000)

專業人士

進修+就業

技術員學徒

完成中六
(需符合入讀相關高級文憑資格)

技工學徒

完成中三、年滿14歲

訓練晉升階梯

想知更多?

學徒事務署

電話 : 2756 4123

電郵 : oda@vtc.edu.hk

f VTC 菁英練習生

Instagram VTC_Apprenticeship_HK

YouTube VTC Apprenticeship



宏恩「幼兒教育高級文憑課程」 畢業生可獲四項幼師專業資格

課程資訊



宏恩基督教學院之兩年全日制「幼兒教育高級文憑課程」，提供專業及有系統的幼兒教育培訓，透過體驗式學習及教學實習，使學生以專業知識和基督的愛服務幼兒教育界。課程重視通識教育、語文能力的提升和社會服務體驗，促進學生的全人發展。

課程設計結合理論與實踐，學生除了掌握基本理論如兒童發展、教學法及幼兒教育基礎外；學院亦提倡體驗式學習，透過約100間幼稚園網絡提供實習空缺，安排學生於幼稚園或幼兒中心參與駐校體驗活動及教學實習，汲取相關教學經驗，學員需完成指定時數之駐校體驗、教學實習及實習工作坊。

課程畢業生可獲取四項專業認可資格，包括：向教育局申請註冊為合格幼稚園教師、向社會福利署申請註冊為合資格的幼兒工作人員和幼兒中心主管，及獲社會福利署認可為特殊幼兒工作人員，投身幼教專業或相關幼兒服務工作。另外，畢業生亦可選擇申請相關之銜接學位課程，繼續進修。



課程查詢：

電話：5804 4140

電郵：admission@gratia.edu.hk

地址：九龍石硤尾偉智街5號
(港鐵石硤尾站C出口)

網址：www.gcc.edu.hk

學院最新
動態視頻

公開試放榜在即

EF英孚教育揭示2025年歐洲三大熱門升學之選

(香港, 2025年7月) IB及DSE文憑試放榜在即, EF Education First 英孚教育將於7月14日(星期一)舉辦專題講座《2025年升學尾班車: 1小時了解歐洲三大熱門升學之選》。講座將針對不同學術背景與預算, 剖析三大熱門升學方案, 助學生開拓國際視野。講座主題包括:

1. 英國 One To Many 大學基礎班, 為中五或以上學生設計, 透過一年基礎班模式, 協助學生報讀英國大學, 適合DSE、IB、GCSE及AL學生。
2. 5科3級可免費入讀歐洲大學? 介紹德國免學費政策, 只需DSE五科達3級, 即有機會入讀德國公立大學, 並可申請18個月工作簽證。
3. EF Gap Year 半年以上語言留學體驗: 提供13萬港元起全包計劃, 涵蓋學費、住宿、機票及保險。學生可前往英國、加拿大、德國、日本等地, 透過語言與文化交流提升競爭力。

EF 英孚教育擁有逾60年歷史, 總部設於瑞士, 服務遍及全球。EF在香港銅鑼灣時代廣場設有辦公室, 為學生提供一站式升學諮詢與支援。



講座詳情：

日期：7月14日(星期一)

時間：晚上7時正

地點：銅鑼灣時代廣場第二座17樓03-08室

查詢：2111 2388

浸大護理學學士(榮譽)學位課程 融合中西醫護理知識

香港浸會大學持續教育學院於2019年開辦的「護理學學士(榮譽)學位課程」獲香港護理管理局審批認證, 畢業生將合資格申請成為註冊護士(普通科)。資深教學團隊擁有豐富臨床及教學經驗。護理實習室設計參照私家醫院規格, 讓學員實踐所學。課程融合中西醫護理知識; 同學將獲安排前往公私營醫院和社區醫療機構實習, 汲取前線工作經驗。首屆學員於2024年畢業, 就業率為100%*, 全為醫療及保健服務業。



修讀課程的學員需到公私營醫院和社區醫療機構完成近1,500小時實習, 汲取前線工作經驗。

五年全日制「護理學學士(榮譽)學位課程」共需修讀157學分, 包括必修學科120學分、選修學科6學分和浸大通識教育學科31學分; 內容包括服務學習活動和近1,500小時臨床實習等。課程設多項獎學金, 獎勵有意報讀而成績優異的同學; 亦設海外交流團, 讓學員增廣見聞, 擴闊國際視野。

課程現正接受報名, 額滿即止。

課程講座及入學面試

日期：7月7日

時間：9:00 - 10:30am

網上報名：

hkbusce.hk/bn25ept



DSE 放榜安排 * 一 即場報名及入學面試

日期：7月16至17日

地址：香港浸會大學

郭鍾寶芬女士

康體文娛中心2樓



* 有關安排以學院網站為準。

* 根據2024年畢業生調查, 約有75%的畢業生參與回應, 畢業生就業率達100%。

網址：hkbusce.hk/dnebn

電郵：hkbusce@hkbu.edu.hk

電話：3411 5426

(以上資料由各院校提供)

酒店管理三年制學士課程

理論 + 實踐 提升軟實力

瑞士的酒店管理教育之所以享譽全球，關鍵在於課程讓學生在「理論 + 實踐」雙軌教學模式下，擁有大量的實踐機會。有別於本地四年制大學課程僅設6個月實習，瑞士的酒店管理三年制學士課程中，學生在首兩年均可每年獲半年專業培訓及半年海外帶薪實習機會，實習地點遍及瑞士、日本等國家，既可累積實戰經驗，又可開拓國際視野，培養職場必備的軟實力。

素有「高級酒店管理人才搖籃」美譽的瑞士，雲集了眾多歷史悠久且聞名於世的酒店管理名校。在瑞士最大的酒店管理大學集團Swiss Education Group (SEG) 任職香港澳門行政總監的鄭嘉怡舉例說，「在瑞士頂級酒店管理教育體系中，Swiss Hotel Management School (SHMS) 及 César Ritz Colleges (CRCS) 各具特色，前者專注於宴會策劃、款待業管理的專業培訓，而後者則在酒店與工商管理領域獨樹一幟。」值得一提的是，SHMS和CRCS在今年發佈的QS世界大學排名中，於酒店和休閒管理類別 (Hospitality and Leisure Management) 中，分別排名全球第3位及第5位。

全面職涯發展支援

為了使學生在體驗式學習過程中充分掌握酒店管理的知識和技能，SHMS和CRCS均配備了全面的職涯發展支援。鄭嘉怡稱，「課程不但設有實踐課 (Practical Class)，讓學生在校內有機會輪值不同的酒店業崗位，如餐飲、宴會策劃、客戶服務等，而且亦會為每位學生安排專屬的職涯教練

(Career Coach)，以一對一的貼身指導方式。」她又指，SEG每年都會主辦瑞士最具規模的酒店業國際招聘會，為SHMS和CRCS等四間姊妹學校的精英學子，提供逾百間國際知名企業近3,000個工作職位，助他們通往國際頂級酒店的大門。

海外實習 為履歷表添上華麗一筆

鄭嘉怡又指，「學生完成第一年課程後，便會進行為期半年時間的海外工作實習，如西班牙、馬爾代夫、日本等，透過這種體驗，學生不但在世界級酒店累積實戰經驗，而且能透過跨國實習開拓國際視野，提升日後的職場發展機會。」瑞士大學亦不時會邀請業內人士擔任院校的客席講者跟學生分享建立品牌的經驗，有助學生的個人成長發展，提升日後的職場發展機會。

此外，課程更設立不同類型的獎學金，嘉許及鼓勵在不同領域上取得成就的學生，前往瑞士升學，拓展國際視野，為學生在酒店事業路上開創亮麗前程。

OSE放榜 瑞士升學開放日

Swiss Education Group 香港入學事務處

日期：7月16日

時間：上午10時至晚上7時

登記及詳情：www.swisseducation.com.hk/info/



(以上資料由Swiss Education Group提供)

聖方濟各大學40年 致力打造職業專才 熱門之選

聖方濟各大學開辦課程涵蓋學士學位、副學位及文憑，學生可循不同進修點起步，拾級走向專業。

方大首創「犯罪及安保科學（榮譽）學士」及「犯罪及安保科學高級文憑」課程，涵蓋犯罪學、刑事司法、數據科學和資訊科技學科，更融入人工智能、大數據分析、數碼取證、密碼學、網絡安全等實務應用，着重科技實戰能力，並引入多項創新元素，培養兼具科技思維與專業素養的罪案防控人才。

「社會科學（榮譽）學士」課程劃分為社會工作、社會關懷、心理學三大專修，着重培養學生的批判性思維及分析能力，掌握社會現象的認知，並強調職業元素。所有學生均須實習，另會參觀行業機構，參加社會探索、專家研討會，甚至國際交流，擴闊視野，提高對社會的洞察力。

課程查詢請瀏覽以下網址：

聖方濟各大學及明愛白英奇專業學校聯校 DSE 放榜收生日 2025
https://www.sfu.edu.hk/tc/media/sfu-events/index_id_911.html



學校網址：www.sfu.edu.hk 查詢電話：3702 4388
 地址：新界將軍澳翠嶺里 2 號
 (港鐵調景嶺站 B 出口)

修讀職業技能 移澳不二之選

天達海外升學中心高級經理何卓彥指出，澳洲政府推出畢業生工作簽證，並專為港人推出永居計畫，學生在當地就讀最少兩年學士或以上課程，便可申請移民，為低門檻的移民途徑。此外，留學生亦可修讀文憑（diploma）申請移民，但科目會要求為特定職業技能，如廚藝、幼兒教育或技工類別。他提醒，修讀學士學位申請移民是較穩定的方法，因後者須視乎當地人才需求，某些學科或會在留學生就讀期間從清單上取消。他另提到，港人赴澳洲升學的熱門科目持續是醫療保健類別，包括有醫科、獸醫、物理治療、職業治療、護士、放射治療等，而近兩年亦多了有關入讀電腦科學、資訊科技、程式設計及工程的查詢，另外亦可考慮入讀專業商科如數據分析，以較易在當地獲得就業機會。

課程查詢：

網址：www.skyreach.com.hk 電話：2520 3303 / 9856 9854



系統培訓邊學邊做 成就年輕人為業界菁英

【免學費 + 有津貼 邊學邊賺銜接理想專業】

職業訓練局 (VTC) 學徒訓練計劃協助年青人及有志轉職人士於有系統、具備規管及支援的情況下成為「菁英練習生」，一邊工作，一邊免費修讀行業相關的課程，在課堂學習及在職培訓相軌並行下，累積職場實戰經驗，同時又能獲得穩定薪酬、政府津貼及認可學歷，實現未畢業已入行，逐步邁向專業人士之路。

【多種行業選擇 培育專業人才】

計劃涵蓋多個行業，包括工程、資訊科技、運輸及物流、醫療保健、設計、檢測及認證、酒店營運及餐廚。學徒事務署將按申請人士的學歷程度及興趣，安排申請人參與技工或技術員學徒訓練計劃，並協助配對各行業僱主機構。

計劃查詢：

查詢：2756 4123 電郵：oda@vtc.edu.hk 網址：apprenticeship.vtc.edu.hk



浸大護理學學士 (榮譽) 學位課程 BACHELOR OF NURSING (HONS)

2025/26 學年

現正接受報名

 學位由浸大頒授

 畢業生可成為註冊護士 (普通科)

 國際交流

 逾10項獎學金

 服務學習

 公私營機構實習

課程講座

7月7日
9:00am - 10:30am

立即報名



DSE放榜安排
即場報名及
入學面試

7月16至17日

香港浸會大學
郭鍾寶芬女士康體文娛中心2樓

入學申請



☎ 3411 5426

✉ hkbudne@hkbu.edu.hk

🌐 hkbusce.hk/bn25ep

📘 HKBU DNE

📺 HKBU_NURSING



瑞士酒店管理課程 理論+實踐 提升軟實力

瑞士的酒店管理教育之所以享譽全球，關鍵在於課程讓學生在「理論+實踐」雙軌教學模式下，擁有大量的實踐機會。在瑞士頂級酒店管理教育體系中，Swiss Hotel Management School (SHMS) 及 Césair Ritz Colleges (CRCS) 各具特色，前者專注於宴會策劃、款待業管理的專業培訓，後者則在酒店與工商管理領域獨樹一幟。

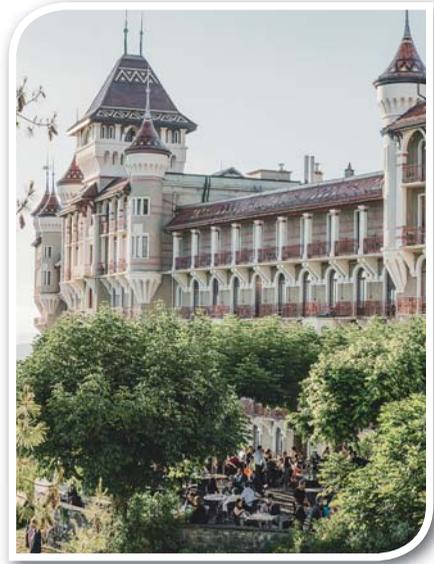
有別於本地四年制大學課程僅設6個月實習，瑞士的酒店管理三年制學士課程中，學生在首兩年均可每年獲半年專業培訓及半年海外帶薪實習機會，實習地點遍及瑞士、日本等國家，既可累積實戰經驗，又可開拓國際視野，培養職場必備的軟實力。課程更設立不同類型的獎學金，嘉許及鼓勵在不同領域上取得成就的學生，前往瑞士升學，拓展國際視野，應屆DSE畢業生可考慮藉此開創亮麗前程。

DSE 放榜 瑞士升學開放日

日期：7月16日

時間：上午10時至晚上7時

登記及詳情：www.swisseducation.com.hk/info/



浸大國際學院「2+2」無縫銜接升學

香港浸會大學國際學院 (CIE) 是浸大於2000年成立的自資學院，由持續教育學院管理，現開辦28個副學士及高級文憑課程，以及10項自資學士學位課程，涵蓋人文及語言學、商學、傳理學、應用科學及社會科學等不同範疇，以迎合不同學習需要的同學，為社會培育人才。學院積極拓展「2+2」升學模式，同學完成兩年副學士或高級文憑課程後，可選擇銜接國際學院的自資學士學位課程，或升讀其他學士學位課程。

浸大頒發畢業證書 升學率達91%

本院開辦的課程均受浸大嚴格監管，在同一質素保證機制下，畢業證書由浸大頒授，確保認受性。浸大副學士畢業生歷年來的升學表現理想，去年升學率更達91%，當中83.9% 成功升讀八間教資會資助院校學士學位課程。

開拓視野 發展潛能

學院重視同學的體驗學習，為鼓勵同學全人發展及積極探索世界，學院致力籌辦多元文化及海外學習活動，開拓同學的環球視野，促進文化交流和提升競爭力，關顧同學全面發展。

課程查詢：

查詢：3411 3240 電郵：applycie@hkbu.edu.hk 網址：cie.hkbu.edu.hk



歷屆畢業生的升學表現理想且穩定，去年升學率更達91%。



DSE成績未如理想、澳洲也有出路

DSE成績未如所願？所獲分數未能升讀心儀學系？大學學位未有著落？就算在DSE失手，只要定下目標，同學總有理想留學出路。在眾多留學國家中，澳洲一向是香港學生的熱門選擇之一，其大學不但醫療科目出色，其他課程的學術水平和認授性均獲國際認可，而且升學途徑多元化，無論你的DSE成績如何，同學也必有出路：

DSE 5科達15分或以上 → 可直接升讀澳洲大學學士學位，17至20分已有機會直入醫療專科或其他熱門學系。**DSE 5科達11分或以上** → 可升讀大學文憑或大學轉讀課程 (University Diploma / University Transfer) - 「最快1+2=3年大學畢業」，成功修畢課程及成績達標，便可升讀聯繫大學的相關學士學位二年級。可選學系視乎大學而定，如商業、會計和金融、工程學、電腦科學、生物科學等、另更有少量大學可銜接部份醫療專科二年級。**DSE 5科達8分或以上或中五校內成績合格** → 可升讀大學基礎課程 (Foundation) - 「最快1+3=4年大學畢業」，成功修畢課程及達到校內成績要求，可免公開試升讀大學相關學士學位一年級，所有學系均可選擇，包括醫科、牙醫、獸醫、醫療專科、建築、商業、工程學、電腦科學、法律等等也可選讀，還有更重要一點是澳洲所有大學包括澳洲八大均設有大學基礎課程。不論你是中五學生、中六學生、甚至是於DSE失手的中六畢業生，也應該了解多些不同的升學途徑，爭取最理想和適合自己的升學方案。



課程查詢：

如有任何留學疑問、
可致電 2520 0803 或
9657 5080 寰雅教育查詢。

(以上資料由各院校提供)



大學基礎課程

www.ef.com/studyabroad

100%大學取錄保證

無須DSE成績 升讀外國知名大學

高達HK\$15,000獎學金申請*

*EF獎學金申請有效期由即日起至2025年7月31日。受條款及細則約束，詳情請向EF課程顧問查詢。

英國、美國、澳州、加拿大、德國、法國、愛爾蘭
230+間伙伴大學取錄保證

以下是部分透過 EF 大學基礎課程成功升讀頂尖大學的學生例子：

升讀大學	升讀學科	中文	英文	數學	通識	選修	選科
Edinburgh University	Linguistics & English Studies	3	4	3	3	3	2
King's College London	Strategic Tourism & Hospitality Mgmt	3	3	3	3	3	3
Durham University	Biomedical Science					F.5畢業	
Lancaster University	Accounting & Finance					F.5畢業	
Cardiff University	Architecture					F.5畢業	
University of Surrey	Nutrition & Dietetics	4	4	4	3	3	3
University of Birmingham	Electronic Engineering	1	3	4	3	1	ABS
Coventry University	Engineering	1	2	3	3	1	3
University of Sussex	Civil Law with Politics	2	3	2	2	UNCL	ABS

索取免費章程



WhatsApp查詢



EF學生曾成功入讀：



海外升學費用太貴，讓你覺得夢想遙不可及？
邊學語言邊體驗留學生活，跟EF去英國、加拿大、韓國等地半年
只需港幣 13 萬全包

+852 2111 2388



出身草根，在龍蛇混雜的油麻地成長，劉俊泉童年時，常常遲到不願上學，更會躲在公園打籃球。但老師偏偏挑選他當風紀，無意中讓他發現自己可以選擇不一樣的人生。長大後他由外展社工做起，遊走街頭、警署和監獄接觸青年，再走到總幹事崗位，掌舵香港中華基督教青年會。過去的經歷讓他成為一個不離地的管理層，渴望爭取資源、創造機會，讓青年實踐理想，「如果我們沒有資源，就應該去找資源，理想永遠都需要存在。」經濟不景，《財政預算案》提出削減社福機構撥款，他更覺得「我們不能在這個時候拋棄理想，正如我們鼓勵年輕人，無論任何不利處境，也不要放棄理想。」背棄了理想，誰人都可以，他卻堅持了四十二年。



▼因為自身經歷，劉俊泉渴望爭取資源、創造機會，讓青年實踐理想。

為人為理想 總要草幹的事

劉俊泉

一家五口，劉俊泉是大哥，對下有一弟一妹，父母是潮州人，早上會煲粥，但只有話梅，又或將豆卜炸起，沾上鹽水伴吃，一家人就是這樣簡樸地生活。

他在油麻地長大，就讀廣東道官立小學上午班，經常不知醒、遲到，經過附近公園，又會偷偷走去打籃球，學校鐘聲響起也不願離開，後來要校工特意來湊他上學。他形容自己不至於是壞學生，但怎樣也稱不上是好學生。偏偏那時，有位老師挑選他做風紀，無端地被賦予一種責任，初時很不慣，後來卻讓他開始認識甚麼是責任感，也終於看到自己原來還有另一種可能。

自告奮勇運報紙

班上有位同學，父母開報攤，他每日上學都會經過這家人的攤檔。有一日，這位同學回到學校雙眼通紅，原來其母親剛剛過身。二人不算要好，但不知為何，他自告奮勇，拿了爸爸的英國「客家佬」單車，每朝幫這家人運報紙到報攤，再將分散的版面，逐一疊成完整的一份報紙。小學的他，個子不高，車上貨物比他還要高，他騎車時要站起身才夠腳力踩。

劉俊泉由每朝不願起床、不願上學，變成一個天未光，清晨五、六時就出發運報紙的學生哥。他發覺「原來只要有人給予機會，讓我們認識自己的潛能、不同的面向，我們就可以作出選擇，影響一輩子」。尤其是六十年代的油麻地龍蛇混雜，見盡各種黑社



▼劉俊泉（前右一）形容自己好動，小學會到公園打籃球，中學又會參加不同課外活動。

會，他說：「這個環境很容易受到引誘，輕則讀書不成，重則加入黑社會。但起碼當時的我不是壞人，成為了一個相對正直、沒有走偏走歪的人。」

直至有一日，這位同學再無上學，就連報攤也不見了，一個朝夕相對的同學就突然消失，令他感慨，「一個讀書很叻、很努力的同學，如果因為家庭狀況而要輟學，相當可惜，這件事一直放在我的心裏。」

父親靠着經營文具店，養活了他們和姑媽兩個家庭，六七暴動後，社會經濟狀況不景，文具店結

業，父親改為駕駛「九座位」小巴維生，但又經常被人抄牌。他們不算赤貧，但收入就是不穩定。他聽小學老師建議，升讀新界的工業中學，後來會考成績不理想，找不到學校升讀中六，父親花上僅有的積蓄，將他兩兄弟送到英國讀書。

他一邊讀書，一邊在餐館打工，要搬要抬、要炸薯仔、也要將梳打粉加入熱水清洗油污，三更半夜收工，差不多凌晨四時才躺上睡床，翌早起床，又再準備炸薯仔。面對學習挑戰同時，也要應付生活開支。他說，如果沒有一個很強大的理想、很清晰的目標，很多事情未必做得到。結果他考入大學，修讀社會行政，學習用政策來解決社會問題。

只問耕耘 不問收穫

學成歸來，1983年他加入香港中華基督教青年會，當上外展社工。那些風吹雨打、北風凜冽的深宵，他和同事坐在筲箕灣的公園，守候服務對象出現，因為當時東大街一帶，時常出現毒品、斬人等事件。他覺得，「如果我可以做點事，透過輔導、給予機會、創造條件，及時幫到這班年輕人，令他們不要踏進監獄，就已經很好了。」

相比其他工作，可以安坐辦公室，甚或投考政府工，分分鐘今天已經當上官員，他自問「為何要這麼慘？在這麼惡劣的環境下工作？」答案就是「源於我的出身，都是來自這樣的環境，但

有人給我機會，將我拉起。」

那些年他經常出入警署和監獄，探望和支援有需要的青年。多年後，這些青年找他飲茶，告訴他已經找到一份穩定的工作，他不知幾開心，對他來說，這就是很好的報酬。社工就是一份只問耕耘、不問收穫的工作。

由前線接觸服務對象，再走到決策層面，當上總幹事崗位。他說，極力爭取資源、創造機會，讓同事

幫到更多人，在這個崗位上，更有能力駕駛這艘「船」前往更多方向。他在2001年

◀曾是「筲箕外展社工隊」的劉俊泉（右），形容那段日子在風吹雨打下工作。

設立「青年理想實踐基金」資助青年追夢，年復年的撥款，就在兩、三年前，差不多用盡餘款，他又再尋覓新資金，獲香港聯青社捐助五十三萬元，讓基金再走多一段路。

他坦言，政府不會資助這類計劃，仍然堅持鼓勵青年尋覓理想，因他覺得，「理想是甚麼時候都要有，如果我們沒有資源，就應該去找資源，我不會因為沒有資源，令到一些人失去實踐理想的機會。理想永遠都需要存在，也需要有人協助實踐，那我們才會敢於去想。」

對於社會服務，他自有一套哲學。很多人或會覺得，社會工作應針對服務弱勢社群，但他覺得也要關顧其他階層、其他層面的社會問題。正如學童輕生問題，大部份輕生者都不是來自社工跟進的個案。「我的思維一早就轉了，甚麼叫專業？是不是只幫一個範圍的群

體才叫專業？不是，而是要用種種方法幫到有需要的人，用專業知識、言傳身教影響他人，用生命影響生命就是這個意思。」

◀劉俊泉認為不愠不火駕馭處境，總會找到出路。





不愠不火 常懷盼望

這幾年社會變幻，學童輕生、精神健康，都是當下燙手山芋的青年議題。他指社會工作很多時都要跟社會狀況角力，每一個世代皆如此。他認為「近年很多不同客觀環境轉變，青年向上流機會減少，人與人之間的關係變得薄弱，這些事情或會令我們失望、乏力，但我們正正不可以這樣，因為幾時都要有盼望。」

就像政府千億財赤下，大型社福機構的撥款也被削減百分之七，他說：「當社會經濟不景，對社會服務的需求就越大，而我們面對的挑戰也會越大。但我們也不能在這個時候，把理想拋棄，正如我們鼓勵年輕人，無論任何不利處境，也不要放棄理想。」



◀香港中華基督教青年會以「環境、社會和管治」為原則，來籌劃社會服務計劃。

同一份工，一晃眼做了四十二年，「這是我第一份

工，應該也是我最後一份工。」劉俊泉認為，不愠不火駕馭處境，總會找到出路，「我們這班社會工作者，在不同的社會處境下，都應該把持初心，幫助有需要的服務受眾。」

◀劉俊泉（左）勉勵青年，無論任何不利處境，也不要放棄理想。



◀兩位大學生獲「青年理想實踐基金」支持，為視障人士舉辦《黑暗中的閃耀》時裝表演。



▲對劉俊泉（左三）來說，社工就是一份只問耕耘、不問收穫的工作。

撒下種子二十載 讓青年實踐理想

農曆新年前，有兩位大學生帶領着一班視障人士在西港城參與時裝表演，把不可能變為可能，場面熱鬧又感人。背後資助活動的，正是劉俊泉多年前提出的「青年理想實踐基金」。誰想到當日撒下的種子，二十多年後仍能開花結果。

他記得十多年前，視障人士李昇希望可在完全失明前，舉行到一場鋼琴演奏會，基金因而為他實踐這個舞台夢。他當日在上環文娛中心觀看李昇的表演，「很開心、很感動，不是甚麼偉大事情，不會賺到錢，觀眾也不是太多，但對於受惠朋友來說，卻是終生難忘，也為對方的人生打了一支強

心針，鼓勵他繼續走下去。」時至今日，李昇教琴育人，也舉行過一場又一場演奏會。

另一位深度聽障青年張倬豪，自小喜愛攝影，曾報讀學位課程時，因為沒有手語翻譯員陪同上課，不獲校方取錄。基金因而資助他在課堂聘請手語翻譯員，最終他得以完成課程，後來更從事多媒體工作，理想、工作和人生，原來可以結合萌芽。

浸大 副學士及 高級文憑課程



7.16-7.17
DSE放榜安排*

網上報名 | 親身報名
同步進行

*於石門及九龍塘校園設即場報名中心，有關安排以學院網站公佈為準。

入學申請



浸大頒授畢業證書

2024年副學士
畢業生升學率達

91%

提供多達28個副學士及
高級文憑課程

新推 高級文憑課程
-會計學
-旅遊及款待業管理

宏恩春風化雨十載

畢業生在各自領域

綻放異彩



Gratia Christian College
宏恩基督教學院



創校十載的宏恩基督教學院，秉承培育僕人領袖的教育宗旨，在基督教辦學理念薰陶下，為香港社會孕育出眾多才德兼備的專業人才。這些畢業生將所學到的專業知識，應用在各自選擇的人生旅途上，無論是繼續升學深造，勇敢轉換專業跑道，或在專業領域持續深耕，皆綻放異彩。從致力推動長者安寧服務的老人院舍院長，到投身校園青少年事工的福音幹事，從跨界闖蕩影視業的心理學畢業生，到胸懷大志的商管學子，他們的多元發展足跡深刻印證了宏恩教育理念的豐碩成果，為社會培育優秀棟樑。

老人院舍院長 參與長者安寧照顧服務改革

踏出宏恩基督教學院校門六年，首屆社會工作榮譽學士課程畢業生黃梓謙現在已成為老人院舍院長。他自小懷着服務長者的使命感，在香港中學文憑試(HKDSE)畢業後，在一間大專學院完成社工副學士課程後，再報讀宏恩四年制社工學士學位課程。回首這段求學歲月，他坦言：「雖然用了六年時間才取得社工學位，獲得註冊社工的資格，但絕對值得，尤其是宏恩的首兩年課程為我奠定了扎實的理論基礎，令我在實務工作中更能掌握。」

為了在長者服務專業上精益求精，他再修讀了臨床老人學與寧養關顧理學碩士課程，同時積極參與長者安寧照顧服務的改革。在2024年安老院舍條例修訂後，長者能在熟悉的安老院舍環境中渡過晚年，他曾親手處理全港首宗護理安老院離世個案，為業界所關注。雖然身為院舍管理員層，但黃梓謙捨棄傳統之管理模式，將宏

恩「僕人領袖」的精神融入日常工作，秉持與同事並肩共進的領導哲學，營造和諧協作的團隊文化，為香港長者服務界帶來更高效益的管理方式。

畢業生小檔案

黃梓謙

修畢課程 社會工作榮譽學士課程

畢業年份 2019年

現職 老人院舍院長



福音幹事投身校園青少年事工

基督教事工榮譽學士課程畢業生劉智峰，同樣將在宏恩所學的知識應用到專業領域上。矢志投身青少年事工的他，在教會牧者的推薦下，循序漸進地以四年時間完成由高級文憑至學士學位的學術階梯，期間更以卓越表現榮獲加拿大神召會獎學金，現於基督教的一間中學擔任福音幹事，專責校園福音工作。

回想在宏恩四年的求學歷程，劉智峰感謝學院開辦基督教事工課程，以致他有機會學習到神學裝備、講道技巧以及人際溝通等範疇的專業培訓，為他現時的校園事奉工作提供堅固的基石。他特別提及《聖經》背景冷知識的趣味性，「那些《聖經》故事中的以色列文化背景等深層知識，讓學生對基督教故事重新產生興趣，從嶄新角度認識信仰。」他計劃將來成為傳道人，在專業事奉路上承擔更大使命。

心理學畢業生 跨界勇闖影視業

畢業生小檔案

李永樂

修畢課程 心理學榮譽學士課程

畢業年份 2019年

現職 影視製作導演



從心理學專業華麗轉身，投身影視製作擔任幕後工作，首屆心理學榮譽學士課程畢業生李永樂坦言，課程中的通識教育科目啟發了他思考事業前路。「在宏恩的四年學習階段，除了學習心理學專業基礎知識外，學生亦需要修讀通識教育科目，我選擇了多媒體製作選修科，因而意外開啟了我對影視創作的興趣之門。」記得當時教授的一句話啟發了我：「你讀心理學很適合寫劇本，很多電視編劇都是心理學出身。」加上在學期間參加多個短片製作比賽，累積了實戰經驗，奠定他畢業後在影視事業的發展方向。

畢業後，李永樂曾參與心理學相關工作，先後於非牟利社福機構處理精神病復康項目及擔任研究助理，累積實務經驗。2023年，他在電影活動中遇到電視劇《冰上火花》的監製，獲邀參與該劇的副導演，從此便踏上影視製作之路。他現正修讀電影電視與數碼媒體藝術（製作）碩士學位課程，他希望善用心理學專業在人物動機剖析與性格建構方面的獨特優勢，在導演編劇之路穩步邁進，希望可以完美地將心理學與影視製作的知識互相結合。

畢業生小檔案

劉智峰

修畢課程 基督教事工
高級文憑課程 基督教事工
榮譽學士課程

畢業年份 2022年 2024年

現職 註校教會福音幹事



深圳新中式服裝創業者 進修商管為企業轉型

畢業生小檔案

劉曉儀

修畢課程 轉化型商業管理高級文憑課程

畢業年份 2025年

升學計劃 將在港升讀工商管理學士課程



來自深圳的學生劉曉儀，現正修讀轉化型商業管理高級文憑課程二年級，將於今年畢業後繼續在港升讀工商管理學士三年級。作為新中式服裝品牌創業者，她深諳傳統行業轉型之迫切性。「創業過程中我發現需要更多知識來幫助事業發展，明白傳統行業若不善於轉型，終將面臨淘汰命運。」正是這份切身體會促使她選擇這個專注企業轉型的課程。透過學習，她不僅領悟現代企業持續發展的核心在於其社會影響力與價值觀，而非單純的產品優勢，更對ESG及可持續發展理念產生深刻認識。

她續指，課程不但安排學生到訪成功轉型企業，並進行實地考察，包括環保油漆公司及米芝蓮餐廳等，讓她目睹企業轉型實況，體會轉型思維並非線性發展，而是多元角度思考的整合。課程還涵蓋ESG、大數據分析、人工智能和區塊鏈等尖端技術，這種跨學科學習方式大大擴闊了她的視野，為她日後將新中式服裝品牌帶到香港發展奠定堅實的基礎。

院校小檔案



院校：宏恩基督教學院

電話 / WhatsApp：5804 4140

電郵：admission@gratia.edu.hk

網址：www.gcc.edu.hk

課程資訊



觀看視頻



(以上資料由宏恩基督教學院提供)





變幻莫測

林家輝年輕時考進了港鐵公司（前地鐵公司），其人生重頭戲就在入職不久後出現。當年政府要打造香港核心機場計劃（俗稱「玫瑰園計劃」），但移民潮卻令地鐵人手青黃不接，他就把握了這個機會，接手整條東涌綫的規劃及發展重任，為其測量前途省靚招牌。一直心繫本業的林家輝，是香港測量師學會的中堅分子，多年來積極參與香港測量師學會的發展，協助推動中港兩地測量師資格互認，去年他肩任會長一職，至今年初剛完成任期。對於有興趣入行的新世代，他坦言測量師要多功能兼抱開明的思維，香港雖是彈丸之地，但變幻莫測，在這個地方，沒有甚麼是必然，也沒有甚麼是不可能。

◀林家輝熟悉內地房地產及土地發展，早年曾到內地主要城市分享地鐵上蓋物業發展經驗。

大學時，林家輝在英國修讀測量系，主攻房產管理，畢業回港後卻不知從何做起，一位前輩提點他不妨觀望物業發展的前景。獲高人指路後，他遇上地鐵招聘員工，就此加入了物業發展部，從此展開其事業長途賽。

「第一次接觸賣樓工作，是筲箕灣站上蓋的峻峰花園開售，當時區內鮮有新盤，每平方呎售價約六百元。該區有好多漁民買樓上岸居住，他們拿着一疊疊現金一筆過買樓，售樓部很多同事不停數錢，場面相當有趣。」林家輝說。

之後，港島東杏花邨地鐵上蓋物業發展完成，買家陸續收樓。「我首次負責向業主講解收樓程序。通常發展商會發給他們一份文件，包括有收樓程序還附上鎖匙，但那一次檢查文件時，發現多一支廁紙芯棒。」

他四處問同事為何會有洗手間用具放在文件內，後來才知八十年代尾，很多人會借機偷走新樓的廁紙芯棒，為免住客入伙「無棒用」，因此貼心地當作鎖匙一樣寶貴的放入文件內當禮物，「那次收樓的經驗，更令我了解到要如何周到地去顧及業主們的大小利益。」

經歷過賣樓與收樓的小插曲，物業發展變成了他的事業重頭戲。他首個負責的項目是西灣河站上蓋招標，要事先準備一切並邀請發展商入標，然後分析各個計劃書，揀選當中的合適者，並將分析報告交給管理層決定花落誰家。

林家輝

接手東涌綫規劃

初期他處理的均是個別港鐵站上蓋發展項目，直至港英政府宣布要打造香港核心機場計劃（俗稱「玫瑰園計劃」），興建包括赤鱗角香港國際機場等十大基建核心工程。那時他入職物業發展部約三年，卻因為移民潮出現，資深員工走了不少而出現青黃不接，初生之犢的他也要擔起大旗，接手整條東涌綫鐵路物業規劃及發展的重任，涉及香港、九龍、奧運、青衣及東涌站。

「當年太年輕，接了這個大型項目也一點都不驚。我開始為東涌綫及上蓋物業發展作整體規劃，並要交給城規會批准，再找地政署做地契，與政府擬定地價，一切規劃準備就緒及獲批後，才能正式招標。」林家輝最終只花了約兩年時間便完成相關規劃。



▲東涌纜車計劃是林家輝離開港鐵前最後一個負責的項目。



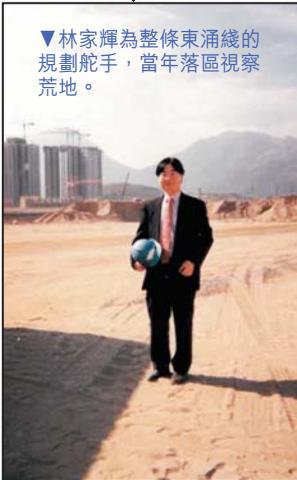
這個大型基建項目佔地約六十二公頃，由於中英聯合聲明列明，每年不能批出超過五十公頃土地，故發展計劃需要獲中方批准，絕非單純的發展項目。

所以，即使一切準備就緒且過了政府一關，但工程仍未能啟動，因還要過中英土地委員會。下一步林家輝要親身向中方講解為何要大興土木？整條東涌綫每個站及上蓋物業如何發展？整個講解會內容先要給港英政府批准，最後便在舊政府總部向中方講解。之後是靜候中方回覆，最終於一九九四年獲批，地鐵旋即啟動整個項目。

經此一役林家輝在業界也算打響頭炮，省了招牌，他亦繼續在中港兩地測量界征戰無數，同時積極協助香港測量師學會推動業界發展，廣納人才。在測量業六大組別中，他讓自己涉足多個領域，希望對整個產業有全面的了解。

他覺得作為測量師，雖是專業人士，但也不能局限於只懂得某一組別的工作。「做這行要多功能兼抱開明的思維，因物業發展除了土地規劃、測量、建築設計，更涉及建築成本計算、合約制訂、土地及物業銷售、租務、物業設施管理，以至財務方面的資產管理、基金發展、融資等範疇。」

時代改變，他也要追趕學習如何配合人工智能及科技，好像建築信息模擬系統、機械人、組裝合成建築法等，不斷提升專業水平。他慨嘆：「現時不少年輕人做項目管理時，因為工作環境欠佳兼辛苦而不願意落地盤，但這基本功很重要，必須親身落場了解環境。」



▼林家輝為整條東涌綫的規劃舵手，當年落區視察荒地。

▶在港英政府宣佈玫瑰園計劃後，林家輝便接手整條東涌綫的物業規劃及發展，更要向中方解釋大興土木的原因。



零成本吸商場人流

親力親為才會事成，他擁有過很多的類似經驗。其中一次，還在港鐵任職期間，曾親自去當年屬「死場」的杏花邨商場，結果讓他空手奪白刃，由不可能的任務，變成了一次大滿貫。

當時港鐵設租務委員會，負責各站及商場租務審批，「我曾兼任該委員會成員，因租務活躍，每兩周便會開會一次，長達十年的經驗見證了租務周期高低，了解到新商場怎樣引人流、定位、以至商舖分布及招租。」

公司當年批准杏花邨商場做翻新工程，目的要提升質素及租金水平。豈料，世事變幻莫測，翻新後卻遇上沙士疫情，商場人流稀少，生意不似預期，商戶紛紛要求減租。原本這商場並非他的工作範圍，但上司指派他去兼任宣傳活動，「我問會否有經費做宣傳？答案是『零』。」

因緣際會下，林家輝有次與車務部朋友吃飯，對方介紹了一位澳洲領事館貿易部門的女士給他認識，看能否帶來合作機會。那時候，澳洲每年均會在港舉辦「澳洲節」，將澳洲食品及產品引進香港展銷。2003年原本安排在銅鑼灣時代廣場作推廣，但遇上沙士未能如期舉行，疫情完結後時代廣場未能提供新檔期。



▲繼2009年香港測量師學會銀禧紀念盃賽事後，該會於四十周年再次舉行紀念盃賽事，前排左為林家輝。

向小股東做宣傳

「我去領事館與她見面，邀請她到杏花新城作展銷。起初對方完全不知哪裏是杏花邨，我告訴她該商場已全面翻新，更帶她實地視察。雖然該區為住宅區，但位處港島綫，可引領港島區人士到此一遊。」最終澳洲領事館同意，並出錢在商場舉辦澳洲節，且活動歷時兩個多月，成功為該商場零成本吸引人流。

成功為杏花新城宣傳及引流後，林家輝沒有放下腳步，他聯想到港鐵股東大會將至，小股東人數多達六十萬，他找來有關部門同事協助，把杏花新城澳洲節的宣傳單張放入股東年報中一併寄給小股東，以零成本方式向小股東推廣該活動，最終時任港鐵主席得悉消息後，也親身到商場視察。

林家輝近年亦多到內地主要城市分享港鐵上蓋物業發展經驗，因而熟悉內地物業市場及人脈。在港鐵工作十多年後，有私人發展商向他招手，邀請他出任拓展部主管，負責到內地買地及規劃發展。離開港鐵後，他曾在多個大型中港發展商及基建企業任職，為內地項目發展出謀獻策。

▶去年為香港測量學會四十周年，時任會長林家輝（右六）及財政司司長陳茂波（右七）出席慶祝酒會。





醫師job

2020年香港人道 年獎得主 唐穎思

曾獲得2020年香港人道獎的無國界醫生唐穎思，在取得專科資格後便加入無國界醫生當前線救援人員，過去幾年到過多個被戰火蹂躪的地區進行救援，徘徊在衝突地區如阿富汗、加沙、海地及伊拉克等地工作，治療受槍傷、地雷炸傷等傷者。她希望以自己的專業為在世界不同角落被遺忘的人帶來希望，醫得一個得一個。走過頹垣敗瓦的經歷，從沒有令唐穎思懼怕，她是偏向虎山行的人，長年在外，直至香港爆發新冠疫情，才決定返港重新回歸醫療體系，先在屯門醫院擔任兼職醫生，直至醫管局在亞洲國際博覽會籌備新冠治療中心，她立即舉手參與。因為她一心想着，要為香港人做一些事。

「中學時期，我幾乎所有校規都犯過。」骨科醫生唐穎思自言「貪玩」，尖子的光環背後，其實是學校內的搗蛋分子，但頑皮過後她卻寒窗苦讀考入醫科，在公立醫院急症科「on call」三十六小時，「我覺得當年的契機就是我很喜歡與別人溝通，剛好我又符合考醫科的資格，於是順理成章成為醫生。」勞碌十年，從沒想過要平步青雲，十年後她竟然被電視劇「導」了去人生的另一方向。

「我看了不該看的影片，機緣巧合下便入行了。」當同輩情迷日韓台偶像劇時，唐穎思在高中時期卻鍾情煲醫生劇，她笑言這些劇集不該看，因為就是《天涯俠醫》和《妙手仁心》導她「入坑」。《天涯俠醫》內的梁詠琪到非洲行醫，將醫學常

識帶到原始部族，扭轉無機會接受檢查和治療的命運，這種熱血的使命燃起她參與國際救援的夢想。

2015年考獲骨科專科資格後，她的一雙腳已不由自主的踏進無國界醫生那道門，且夢想成真，開展了「五百天無國界『工作假期』」，第一站便獲派駐阿富汗昆都士（Kunduz）。首訪阿富汗，她才發現，現實中的無國界醫生並不如《天涯俠醫》般浪漫，另類旅遊的幻想落空，

「你以為可以出去不同社區探訪，或視察民生的情況，但其實去到是不可能，因為在安全的原則下，我們不許外出。」



◀唐穎思（右）自言「貪玩」，中學時期屢犯校規，是校內不節不扣的搗蛋分子，但也是這個性格讓她突破框架，成為出類拔萃的無國界醫生。

塔利班內爭一口氣

「當時昆都士是塔利班的據點，男人包攬百分之九十九的工作，餘下的百分之二的女性工作只有姑娘和婦科醫生，因此他們對女性很警醒。」黃皮膚、女性、個子不高，令唐穎思成為這個阿拉伯國度的稀有物種，還未落手工作已被「睇死」，更拒絕與她對話，但在塔利班文化前，她未有退縮，專心醫治病人，以實力與當地醫生切磋，花了兩三星期建立彼此的信任。

當地女性亦因此看到希望，「當地文化下，男醫生應診時，對女病人是採用『不觸碰』原則，這樣便會錯過很多病徵，我的作用就是做中間人的角色。」



▲唐穎思（左）首次任務便被派往阿富汗，在男尊女卑的阿拉伯國度，她起初被看不起，但以實力與當地醫生切磋，最終取得信任，可以執起手術刀救人。



▲唐穎思在伊拉克摩蘇爾一個男士為主的醫院取得信任，與一眾醫生並肩服務被戰火蹂躪之地。

至2020年，她被派往伊拉克摩蘇爾，同樣是阿拉伯國度，女性地位同樣極低。她決定「踩過界」做社工，關注婦女權益，在國際三八婦女節當日，買花送給女同事，同時在早會要求男同事說出女醫護值得欣賞之處。

她平日又在公餘時間舉辦小組活動，讓女同袍參與，藉此互相鼓勵，「大家都知道在這裏做不到男女平等，但至少讓女性知道有人欣賞她，當地女性從來未被人欣賞過，這個活動可以提升她們的自信。」

▼唐穎思在摩蘇爾一間無國界醫生開設的全方位術後護理設施，服務因暴力或意外而受傷的民眾。



生育代表民族延續

被戰火蹂躪的巴勒斯坦和加沙地區平民都是最無辜的犧牲品。唐穎思多次被派往加沙，不僅救治傷患，更要在槍炮聲下協助籌建醫院，當人們以為當地人生活很苦，在絕望下掙扎求存時，唐穎思跨科協助接生，卻因而見到希望。

她說：「加沙的婦女要在艱難的地方誕下小朋友，她們生小朋友，是給一個家庭的希望，我也開心可以協助接生，因為小朋友出生後嘩啦大哭，正正代表這個國家、民族可以延續。」她同時感嘆當地女性的力量遠超她的想像，「平時香港女性分娩是『三日兩夜套餐』，加沙的女人是『一日一夜套餐』，甚至早上分娩後便馬上出院，她們真的很厲害！」



談起加沙，她特別感觸，「以前加沙是好美的地方」，但因為近兩年以巴局勢升溫，當地已淪為頹垣敗瓦。以往與她兩脇插刀、出生入死的醫生被拘押，連人道物資也無法送入當地，「其實呢個世界真係有需要做到咁絕？原來政治和權力鬥爭，可以令到一個好漂亮的國家、一個發展中的國家，立刻改變所有形態。」

◀唐穎思亦被派駐海地三個月，進行許多在香港罕見的手術，例如治療中槍受傷的病人。

與港人並肩抗疫

2020年初，新冠疫情席捲全球，唐穎思適逢簽證到期，為期五百日的另類「工作假期」正式劃上句號，結束她每半年便飛往天災人禍前線的任務。她從伊拉克返港後，便在屯門醫院擔任兼職醫生，直至醫管局在亞洲國際博覽會籌備新冠治療中心，她立即舉手參與，「因為我很想在香港做些事情、為香港人服務。」

「2019年和2020年我並不在香港，好像遺棄了這個家」，碰巧當時醫管局籌備新冠治療中心，她便決定走到抗疫最前線，與香港人並肩見證這場疫情，當時她「朝八晚八」巡房，忙到毫無喘息空間，但她仍然無悔下了這個決定。

疫情過後，她又心癢癢，三番四次申請再次派駐外地，包括烏克蘭、加沙和也門等，但至今仍未配對到合適的崗位。「坐困」香港的她專心鑽研醫術，追上同期醫生的步伐，並開始學習阿拉伯語，希望有朝一日能派上用場，「我覺得女性醫生在中東地方難以有大作為，但若我懂得當地語言，我很想做到一些服侍女性的事情，至少她可以除下頭巾跟我訴說不適。」

▼唐穎思（左二）在阿富汗的醫院與女同事成為生死之交，合力治療當地婦孺，讓當地女性看見希望。



封閉國度 聆聽婦女心聲

▼唐穎思（前左一）在伊拉克服務時，為了提升女性身份認同，在國際三八婦女節要求男同事寫出女性在醫院的重要性，讓女性「被看見」。



▲唐穎思透過醫學專業，為世界不同角落被遺忘的人帶來希望，這種為他人燃亮的精神，讓她在2020年獲頒香港人道年獎。

「從天災戰事助人夢裏飛行……」這句歌詞來自《天涯俠醫》主題曲，由受此劇啟發後，唐穎思始終如一，透過其專業，為世界不同角落被遺忘的人帶來希望，唐穎思在2020年獲頒香港人道年獎。

她已計劃未來退休後能成立基金，走訪窮鄉僻壤，學習各地風俗，「有一半時間做一些文化的事情，有一半時間我可以為人看病，我覺得這是一個理想的退休生活。」

雖說當無國界醫生，予人感覺英勇無比，但對唐穎思而言，她還能夠寓工作於娛樂，「我很喜歡旅遊，很喜歡認識不同的文化和種族，我的星座也是比較愛冒險。」

雖然出征戰地的無國界醫生被禁外出，但頑皮的她在卻三番四次「偷走」。她憶述曾在加沙走到哈馬斯控制的海邊參與當地人的婚禮，又走訪各個大街小巷尋找美食，製作成私伙「Lonely Planet」記載戰區百味。

她貪玩的性格貫徹始終，更在伊拉克出任任務時「踩過界」，在這個封閉國度兼任社工，讓女性「被看見」，「我很開心有做些事件，因為若我不做，就沒有人去肯定這群阿拉伯女性的地位。」

見習技術員計劃

助你踏上青雲路



招聘熱線：
5187 9370

申請電郵地址：
recruit@towngas.com

(申請人所提供的資料絕對保密，並只用作與招聘有關的用途。)

氣體 見習技術員計劃

計劃年期

3 年 (全新制度、學習和收入更多)

入職學歷要求

中三或以上程度

專業資格

獲註冊氣體裝置技工牌照 1 至 8 級，
成為專業氣體技術員

畢業學員的工作

可從事民用或工商業燃氣設備的
安裝、保養和維修等工作

氣體網絡 見習技術員計劃

2 年

中三或以上程度

獲註冊氣體裝置技工牌照 2 及 5 級，
成為專業氣體網絡技術員

可從事燃氣調壓器、地下管網的
建造、保養和維修等工作

員工福利



煤氣津貼



醫療福利

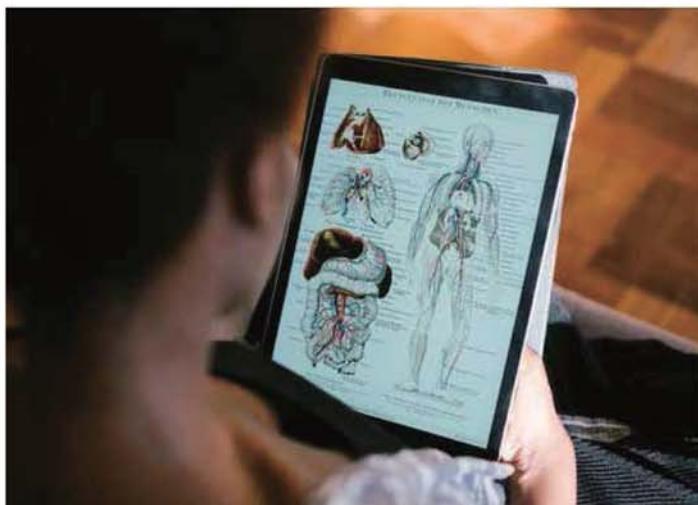


13 天有薪年假等

如欲了解
有關計劃
的詳情
請掃描右方
QR Code



去英國入讀頂尖大學好似
Durham, Sheffield 等, 就算
DSE 失手, 讀埋Foundation
都係4年畢業!



英國寄宿中學 加拿大中學 全方位選校攻略



想入澳洲8大院校,
得12分你都可以!



天達海外升學中心
Skyreach Education



英美澳加·專業團隊·多年經驗·細心分析

- ☎ 2520 3303
- ☎ +852 9856 9854
- ✉ info@skyreach.com.hk
- 📍 灣仔告士打道109-111號
東惠商業大廈1804 B





**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**

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。

**16
JUL
7-8pm**

**2
AUG
2-3pm**

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





新穎

閃爍金屬片

掛

飾

易做又易學

利用卡紙、輕黏土、擴香石等物料來做手作，小朋友應該經常都會接觸，但用金屬片來製作不同造型的掛飾，的確吸引有工作室開辦這個坊間比較鮮有的金屬片掛飾班，是小朋友豐富創作體驗的好機會。

▶ 小朋友可以發揮創意，創作自己喜歡的造型金屬片掛飾。

▶ 以錐仔沿着圖形邊緣鑽出小孔的步驟，同時可以訓練小朋友的手眼協調。

▼ 兩個小朋友各自學做一串金屬片掛飾，這是既難得又好玩的創作體驗。



創作富節日氣氛

「心象創作室」成立於2006年，其理念相信孩子的一筆一線都反映眼睛所見、心靈所感、腦袋所想、情緒的抒發、夢想的投射及生命力的表現，是孩子的「心象」；並鼓勵孩子創意，尊重獨特性，珍惜和守護孩子的「心象」。這個金屬片掛飾班是節日項目，金屬片造型會圍繞節日造型為主，例如：聖誕節有薑餅人、小天使、聖誕花等；復活節則製作兔子和復活蛋等造型。金屬片製成品金光閃閃，配合珠子串飾，特別又精緻，適合布置家居，實用又有創意。





▶ 這個金屬片掛飾以聖誕造型為主，氣氛富節日。



注意工具安全

金屬片掛飾班每次一小時十五分鐘，適合四歲或以上小朋友參加，每班最多六位小朋友上堂。課堂開首，導師先向小朋友講解金屬片掛飾所用的材料、製作步驟，例如：設計圖形、移印至金屬片、錐仔鑽孔及穿珠等步驟。數個步驟便可以

完成，但要留意一些地方，例如：由於金屬片邊緣位置較銳利，可先以膠紙封邊。此外，小朋友要小心使用錐仔，導師會協助剪出金屬片圖形。創作造型

時，小朋友可以發揮創意，創作自己喜歡的圖案，製作一串串別緻又特別的金屬片掛飾，好玩又實用。

增加創作經驗

這個工作坊的特點是用金屬材料及工具來製作掛飾，小朋友一般較少接觸，讓他們的創作媒介及創作體驗更多元化，增加新鮮感，體會另類藝術手作體驗。在導師指導和協助下，小朋友可以學習怎樣更安全地使用工具。金屬片作品歷久常新，只要好好保存，多年後仍可觀賞，能保留小朋友回憶，紀錄他們一個成長階段。

▼ 小女孩製作維港景色造型的金屬片，展現更深層次的技巧。



製作步驟

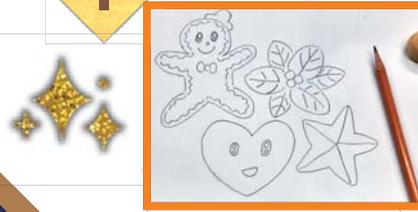


製作金屬片掛飾所需要的材料和工具包括：金屬片（鋁片/錫片），白紙、鉛筆、擦膠、膠紙、圓頭金屬棒、錐子、軟墊、剪刀、金屬線或魚絲、珠子、圓頭金屬棒及小錐子。



步驟 1

▼ 在白紙上設計圖形。



步驟 2

▼ 把設計圖放在金屬片上，以圓頭金屬棒刻劃圖形，將圖形移印至金屬片上。



步驟 3

▼ 以錐仔沿着圖形邊線鑽出小孔，使圖形更清晰。



步驟 4

▼ 跟着，小心翼翼地剪出金屬片的圖形。



步驟 5

▼ 穿上珠子裝飾，金屬片串飾便完成。



完成!





深圳前海 住玩新體驗

灣景新酒店 住得舒適



港人北上深圳玩樂，大多選擇蓮塘、福田、東門或羅湖等熱門地，位於深圳西部的前海區實屬冷門。不過近年內地政府積極發展前海區，以及毗鄰的南山、蛇口等地，有不少新商場及酒店相繼進駐，加上前海距離深圳灣口岸不遠，故越來越多港人前往旅遊。近期St. Regis於深圳的第二間酒店「深圳前海華僑城瑞吉酒店」於前海開幕，坐擁無敵海灣美景，對於喜歡悠閒寫意短線遊的旅客來說，是個不錯的選擇。

深圳近年有多間星級新酒店落成，最新登場的是深圳前海華僑城瑞吉酒店（The St. Regis Shenzhen Bao'an），是St. Regis繼羅湖區後於深圳開設的第二間酒店，由裝潢至住宿均走奢華路線，性價比甚高，值得一試。新酒店位於有「中國硅谷」之稱的經濟重地前海，區內不乏新商場或玩樂景點，相比羅湖等人氣遊點，更適合喜歡輕鬆漫遊的旅客。

酒店由華僑城集團及萬豪國際集團合作打造，並由國際著名室內設計師傅厚民（AndreFu）親自操刀，以「雙城邂逅」為題，將1904年紐約瑞吉酒店的經典風格「傳承」至現代的深圳。甫入酒店是大理石打造的迎賓大廳，對正大門是英國藝術家Pip Todd-Wormoth創作的「雙城壁畫」屏風，將紐約及深圳建築並置，呼應酒店設計概念。住客須乘電梯往35樓空中大堂，那裏可俯瞰深圳灣無敵海景。旁邊設有獨立青銅亭閣（The Pavilion），寓意深圳是「文化交匯的地標」。每日傍晚St. Regis百年傳統「馬刀開香檳」入夜儀式，在這裏舉行。

浴室廁所設有淋浴區及大浴缸，以大理石打造，感覺高貴。



屏風上的壁畫，描繪了百多年前的紐約與現代深圳的風景。



都市 豪華宅邸

小記入住的豪華摩天輪灣景客房面積達538方呎，空間寬敞舒適。每間客房貫徹St. Regis傳統，備有24小時管家服務。



酒店的二百八十九間客房及套房均非常寬敞，基本級的豪城景客房面積已達五百三十八方呎，還有灣景、摩天輪灣景客房及四種套房，最大面積的總統套房為二千六百六十八方呎。小記試住的是摩天輪灣景客房，設落地玻璃窗可眺望前海灣海景及灣區之光摩天輪。房間以「都市豪華宅邸」為設計主題，走奢華典雅路線，感覺溫馨自在。



中西美饌 匯聚

晚市主打單點中菜，有齊前菜、潮州滷水、燒味、湯羹、燉海鮮及各式小炒等，並有不同菜系的特色名菜。這次試了幾道招牌小菜，推介脆皮泡椒爽口芥蘭筍、鮮人參燉肉汁，以及酒店首創的松露滑珍珠，創意十足且非常飽肚。

餐廳方面，除兩間酒吧外，還有供應自助餐和中菜的宴庭，以及主打牛扒的Lawry's The Prime Rib。小記試了宴庭的自助早餐及晚市中菜，早餐包括中式粥粉麵飯和點心，以及西式的香腸、煎蛋等俱備，推介少見的老關西牛腩配豬腸粉。



深圳前海華僑城瑞吉酒店
地址：深圳寶安區興業路1088號
查詢：86 755 2332 2222

小紅書打卡點

深圳前海華僑城瑞吉酒店開業僅兩個多月，已成為小紅書網紅的打卡熱點，打卡位包括空中大堂通往客房電梯中間的火爐小客廳、二十五米長的室內無邊際泳池、帶神秘感的The St. Regis Bar，以及頂樓的St. Regis Astor Terrace Bar。酒吧焦點除了圓柱形亭閣式吧台外，更可於戶外位置一邊遠眺夜景，一邊呷美酒。



▲設有25米長的室內無邊際泳池。

兩日一夜 三大必玩景點

深圳前海華僑城瑞吉酒店的地利位置不錯，由深圳灣口岸出發的話，乘地鐵約二十五分鐘便到達，加上附近有多個商場及觀光景點，最適合兩日一夜短線遊

歡樂港灣標誌性摩天輪：毗鄰深圳前海華僑城瑞吉酒店的歡樂港灣商場，設有多間深圳人氣食肆及商店，例如芸山季、雲南野生菌火鍋、同仁四季椰子雞、NAYA、亞洲泰菜、漁魚酸菜魚、故里和山成都火鍋等，並有多間茶飲店。上海爆紅的書店鍾書閣亦在這設分店，店內的巨型紅色螺旋形樓梯書架是打卡熱點，更被外國雜誌譽為「全球十大最美書店」之一。另設有濱海文化公園，以及深圳地標之一、樓高四十層的「灣區之光」摩天輪。



歡樂港灣及「灣區之光」摩天輪



地址：深圳寶安區寶華路與海天路交叉口西南四百三十米
交通：乘深圳地鐵於寶華站上車，搭一個站至臨海站。

鹽田夜市街抵食炭烤生蠔：由深圳前海華僑城瑞吉酒店前往西鄉鹽田夜市街，坐計程車的話約十分鐘便到達。這條約長四百米的夜市街，每逢入夜便開滿攤檔，售賣多款特色小食。推介美食包括塗滿蒜蓉醬的炭烤生蠔、台灣蚵仔煎、湛江烤豬蹄、麻辣燙、烤麵筋、四川冷鍋串串及钵钵雞等，全都相當抵食，大碗的自選糖水也僅售約人民幣十元，性價比超高，值得來感受一下深圳地道攤檔的小食。

西鄉鹽田夜市街



開放時間：下午四時至凌晨十二時
地址：深圳寶安區西鄉鹽田街
交通：深圳地鐵1號線西鄉站B出口

南頭古城千年文創老街：近年潮興古風遊，令深圳其中一個古風景點南頭古城越來越具人氣。南頭古城於東晉年代建成，至今約有一千七百年歷史，除保留了古色古香的歷史遺蹟外，還設有博物館、展覽、文創空間及咖啡小店等，如彬媽糖水、菁咖啡、海蘭清補涼、好好味麵家、圖南冰室、Sipup西皮葡萄藝術餐廳及集福咖啡店等，而手調香水店PHILO SENSE、雜貨店Finger shop及歷史建築新安縣衙也值得一遊。

南頭古城



地址：深圳南山區南山大道與深南大道交叉口西北一百五十米
交通：深圳地鐵12號線南頭古城站C出口，步行約五分鐘



佇立在樂團中央，雙手揮動間，音樂在指揮棒下緩緩流淌，猶如在空氣中繪製音符的軌跡，將樂譜化為活生生的藝術，再從舞台流向聽眾的心靈深處。「當我站在台上時，我真的感覺很自由。」出生香港的指揮家吳懷世（Wilson）如此描述自己的舞台體驗。

港產菁英 指揮家 吳懷世

拓在韓展翅空間 邁步歐洲征途

▲Wilson在2024年底創立亞洲現代交響樂團，期望藉此讓世界知道「亞洲也有古典音樂。」（Peter Adamik攝）

不過，成為指揮家卻不是Wilson的最初志向，他自十一歲開始學習長笛，因懷抱音樂夢想，中四時毅然放棄本地公開試，憑獎學金遠赴海外深造，更在二十出頭便舉行獨奏會。本以為他將以演奏家之姿縱橫樂壇，Wilson卻在音樂的十字路口選擇轉軸，

「當時我就像個『搞屎棍』，對曲目有很多自己的想法，而作為一個長笛手，根本滿足不了我。」與其囿於桎梏，他決意破繭而出，棄笛執棒，成為掌控樂曲演繹的指揮家，決意從零開始，實現自己的音樂理想。

▶在香港土生土長的吳懷世（Wilson），決心棄笛執棒，以指揮家身份實現音樂理想。（Jino Park攝）



發展受阻 尋新出路

在古典音樂的世界，歐洲往往佔據主導地位，世人對指揮家的想像常停留於外國人形象。「作為一個亞洲人，在任何一個地方要發展，其實都會碰不少釘的。」擁有港人身份及亞洲面孔，讓Wilson的指揮之路並非一路順遂。「韓國是一個崇洋且護內的地方，作為一個香港人，你對於他們是一個外國人，但你又是一個亞洲人的樣子，其實在食物鏈裏你是最低的。」

他坦言，在韓國首爾愛樂樂團工作五年間，曾被其他周邊的樂團邀請擔任音樂總監一職，但最後卻因身份問題與職位擦身而過，不歡而散，「最終決定權在城市的市長手上，他們會問：為甚麼要請一個中國人？」

▶亞洲現代交響樂團匯聚來自韓國、日本、越南、泰國等地的頂尖亞洲音樂家，將在7月、8月及10月舉行音樂會。（Peter Adamik攝）



▼回望沿途的腳印，Wilson有感自己猶如「魚兒游入大海」，充滿挑戰卻也蘊藏無限可能。（Ho Chang攝）



為突破瓶頸，Wilson將目光轉向歐洲樂團，他先後申請倫敦愛樂樂團的「Fellow Conductor」席位和荷蘭廣播愛樂樂團的助理指揮崗位。出乎意料地，他成功獲得這兩個競爭激烈的職位，「我只報了這兩個職位而已，沒想到都拿到了，真的很幸運。」Wilson分享，倫敦愛樂樂團甚至曾猶豫是否錄用這位經驗豐富的香港指揮家，「他們問我，其實你這麼有經驗，為甚麼還會有興趣這個職位呢？但我跟他們說，作為一

個香港指揮家會遇到哪些困難……那時我可以做的事情已經做完了，所以這是唯一一個我覺得可以再拓展的下一步。」

就此，Wilson獲得了與頂尖樂團合作的機會，整個2025至2026樂季，他將在皇家節日音樂廳等著名場所與樂團一起演出，並受邀指揮其他荷蘭樂團的音樂會，「這是在歐洲迅速崛起的唯一捷徑……他們見我同時受聘於兩大樂團，便知我必有不凡之處。」

▼擁有香港人身份，讓Wilson在韓國的指揮之路並非一路順遂，曾多次因身份問題與音樂總監一職擦身而過。

(Seoul Philharmonic Orchestra提供)



創辦樂團 實現夢想 Wilson的抱負遠

止於個人成就，他在去年年底創立了亞洲現代交響樂團，旨在團結亞洲音樂家，演繹亞洲古典作曲家的作品。「我在歐洲越久，就越感受到我的亞洲身份是不可磨滅的。」最讓Wilson印象深刻的，是一位同在荷蘭廣播愛樂樂團工作的同事，對方竟問：「你們亞洲原來有古典音樂？」這讓他意識到，西方對亞洲古典音樂的認知存在巨大空白。

為此，Wilson將亞洲現代交響樂團定位為文化使者，匯聚來自韓國、日本、越南、泰國等地的頂尖亞洲音樂家，計劃在7月及8月舉行音樂會，並於10月代表香港前往首爾參加「香港周」。「這是我的夢想，我想打破大家對於亞洲的一些既定印象，讓世界聽到亞洲作曲家的聲音，讓歐洲樂團也來研究我們的音樂和歷史。」故未來，Wilson希望可

以帶領樂團巡迴世界，「使古典音樂裏面也有我們（亞洲）的地位。」

展望未來，Wilson希望能夠在兩至三年內成為歐洲某小型樂團的音樂總監，同時帶領亞洲現代交響樂團走向世界。從香港到首爾，再到歐洲樂團工作，他的每一步都像魚兒游向大海，充滿挑戰卻也蘊藏無限可能。

回看自己的每一步腳印，從長笛手到指揮家，再到闖蕩韓國與歐洲，Wilson都倍感不容易，「要走到這一步，其實是真的要比正常一個人花更多努力。」然其堅韌與熱忱，終將化為音符，在指尖間響徹寰宇。

◀為突破瓶頸，Wilson決心前往歐洲發展，先後成功獲得倫敦愛樂樂團的「Fellow Conductor」席位，以及荷蘭廣播愛樂樂團的助理指揮崗位。
(Jino Park攝)

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

社會創新孕育城市軟實力



國際關係泰斗、哈佛大學榮譽教授奈伊（Joseph S. Nye）於今年5月初辭世。他首創「軟實力」（Soft Power）概念而廣為人知，強調國家真正的影響力，來自文化、價值觀、教育和制度等能夠吸引和說服他國的無形資產，而非僅靠軍事威嚇或經濟實力這些物質力量（Hard Power）。奈伊的學說改變了全球國際關係的思維，更為現代外交政策提供了重要理論依據。

隨着城市在全球治理中的角色越趨重要，「軟實力」的內涵逐步由國家層面延展至城市治理與發展。現今城市間的競爭，已不再局限於經濟規模或基建投資的比拼，轉而着重於無形資本的積累與展現。要在國際舞台突圍，城市必須營造一種令人嚮往的氛圍及核心價值，讓來自世界各地的人才和資源都願意在此匯聚。正如奈伊所說，軟實力是「讓別人希望成為你的一員」。由文化、創意、包容和社會價值共同構築的吸引力，已成為城市能否獲得國際認同的關鍵。

回顧過去，軟實力多聚焦於文化形象輸出，例如電影、音樂、語言、藝術等。然而，單靠形象包裝已難以應對當代城市所面對的多元挑戰。隨着社會需求不斷演變，社會創新正逐漸成為軟實力的重要支柱。社會創新不僅僅是科技突破或產品開發，而是以創新思維回應可持續發展、公共健康、教育公平與弱勢賦權等深層次社會議題。當一個城市能主動提出並落實具體的創

新方案，不單展現其價值觀與責任感，更能將軟實力從「被動形象」轉化為「主動影響」，帶動國際社群共同迎向未來。

事實上，社會創新已成為提升軟實力的重要工具。當一個城市能夠創造並持續推動針對緊迫社會與環境問題的創新方案，其成果不但改善本地民生，也塑造城市的正面形象，鼓勵其他城市學習、合作甚至仿效。國際信任度高與觀感正面的城市，也更容易吸納新意念與夥伴，形成社會創新與軟實力之間的良性循環，讓城市在國際社群中發揮更大影響力。

具體而言，實踐社會創新，混合型的社會企業正是這種力量的代表。著名的例子如阿聯酋的Sougha透過支持本地工匠、將產品納入阿布達比國家航空公司的商品目錄，振興地方經濟之餘，同時把阿聯酋的文化遺產推廣至全球。又如印度Sulabh以改善公廁衛生為核心，成功將其創新模式推廣到多個國家，為印度贏得公共衛生領域的國際聲譽。這些案例均顯示，當社會創新結合本地價值，便能轉化為城市的軟實力。

更進一步，社會創新最具啟發性的地方，在於其將關愛、公平、可持續、包容等價值細緻融入日常生活。無論是推動環保、促進長幼共融、提升基層醫療抑或賦權弱勢，這些實踐都讓城市變得更具人文關懷。

（本文由豐盛社企學會研究員吳泰旻撰寫）

www.EDUplus.hk 全面資訊網站

香港首個匯集不同程度升學及在職進修課程資訊的多媒體平台，發放熱門增值情報，更具備課程/活動搜尋功能，讓有志進修及升學人士輕易找到適合自己的課程。

- 匯集不同程度升學及進修課程資訊的多媒體平台
- 增設海外升學及內地來港升學資訊
- 詳列各國寄宿中學一覽表
- 詳盡DSE本地升學出路資訊



全方位升學及生涯規劃活動

- 海外升學展
- 學士課程展
- 本地升學展
- 高中畢業生出路講座



多方位進修雜誌

- 每月深入報道城中增值熱話
- 名人分享生活增值心得
- 各界職場達人教你升呢秘技
- 發行網絡遍布港、九、新界70間大學及專上教育機構
- 換領點遍及全港 7-ELEVEN 便利店免費換領
- 出書當日隨《星島日報》附送 (指定地點)



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

從生成到行動： AI Agent如何重塑 工作與生活？

AI Agent（人工智能代理）正成為2025年科技與企業轉型的核心驅動力，憑藉其自主性與執行能力，與生成式AI（Generative AI）形成鮮明對比。本文將重新聚焦於AI Agent的定義、與Generative AI的差異，並以段落形式深入探討其應用價值，同時提供具體例子與用戶如何發揮其潛力的建議。

同時提供具體例子與用戶如何發揮其潛力的建議。

AI Agent是一種能夠自主感知環境、制定決策並執行任務的智慧系統，與傳統AI不同，它不僅是被動回應指令的工具，而是能主動規劃與處理複雜任務的「數位助手」。其核心特徵包括自主性、持續學習與目標導向，能夠在毋須人工干預的情況下完成多步驟工作，例如AI Agent在製造業中可以串接MES（製造執行系統）、ERP

IoT系統，成為智慧工廠的任務調度中心，自動優化生產流程與預測設備故障。根據報告，2025年將是AI Agent商業應用的爆發元年，全球市場規模已於2024年底突破五百億美元，增長率超過200%，顯示其正從概念走向大規模商業化。

Generative AI相比，AI Agent的功能與應用目標有顯著區別。Generative AI主要專注於內容創造，例如生成文字、圖像或程式碼，依賴用戶輸入與提示，自主性較低，而AI Agent則是「執行者」，能主動拆解任務、調用工具並完成目標，具備更高的自主性與適應性，例如Generative AI如ChatGPT可用於撰寫行銷文

案；但AI Agent則能進一步將文案自動發佈到多平台，並根據用戶反饋即時調整策略。這種從「創造」到「行動」的轉變，使AI Agent在企業應用中展現出更大的潛力，特別是在自動化決策與流程優化方面。

AI Agent的應用場景廣泛，尤其在企業中能顯著提升效率與競爭力。在客戶服務領域，AI Agent能處理高頻、重複性問題，例如透過MessageHero系統在LINE或網站即時回應客戶常見問題，甚至完成預約與訂單查詢，某零售品牌導入後，80%的客服詢問由AI處理，回應時間從兩小時縮短至兩分鐘。在行銷部門，AI Agent如InsightArk能分析用戶行為，自動分群並推播個人化訊息，取代過去須整組團隊完成的繁瑣分析工作。此外，在製造業，三星SDS的Nexplant系統透過AI Agent進行預測性維護，降低設備停機時間，提升生產效率。這些案例顯示，AI Agent不僅是技術工具，更是企業轉型的「數位同事」。

筆者認為，AI Agent以其自主決策與任務執行能力，超越Generative AI的內容生成角色，成為企業與個人提升生產力的關鍵工具。2025年被視為AI Agent規模化部署的起點，Gartner預測至2028年，15%的日常業務決策將由AI Agent自主完成。透過明確目標、技術整合與持續優化，用戶能將AI Agent轉化為真正的競爭優勢，迎接AI驅動的未來。



提防求職陷阱

噢，上次你話你搵到份好正嘅兼職，係做咩架？

係呀，我搵到一份做**刷單**嘅工作，時間好彈性，又會即時出糧，最啱我哋學生做！

咩係**刷單**呀？

有啲網店為求喺短時間內製造高銷量假象去谷人氣，會請人做「打手」。

「打手」會先睇網店度買嘢，然後店主就會將報酬連埋買貨成本入番落你戶口。

我已經收到兩次錢喇，完全冇問題喎！嚟緊我會再買多啲，咁就可以再賺多啲！

嘩！聽落好似好筍喎，等我都一齊做「打手」先！

咪住

你哋有冇睇新聞㗎？呢啲就係近年好流行嘅**刷單騙局**。

為博取信任，騙徒會嘍完成頭一兩次任務後馬上出糧俾「打手」，利誘「打手」墊支更多金錢後，便會消失得無影無蹤。

騙徒有時為求給人可靠嘅形象，更會提供轉賬紀錄及公司文件，博取求職人士信任。

所以，一旦遇到「未上工、先收費」嘅要求，應三思及與家人朋友商量，以免墮入求職陷阱。

新聞時事多留意

尋找協助莫遲疑



Hi! 我想應徵呢份工。

你好，約你明天嚟XX商業大廈大堂見工。

千祈唔好呀！

呢個係**貸款陷阱**嚟！

唔駛還㗎，你轉讓咗份合約俾公司㗎嘛～

咁幾時出返糧俾我？

喂！點解財務公司追我還錢嘅呢？

人呢！？

騙徒嘍得到貸款合約同貸款後就會失蹤，受害者不但攞唔到任何報酬，仲要背負高息債務，可謂得不償失。

求職小偵探提提你

你等陣去XX公司借錢，我哋會用借貸金額嘅3倍回購你份貸款合約，再俾五份一嘅貸款作為你嘅酬金。

吓！即係要用我個名去借錢？

借唔借好？唔係呢人啫……

另外，騙徒亦可能取得求職者嘅身份證號碼及住址證明等個人資料，然後假冒佢地向銀行借錢。

所以，大家記住嘍搵工時提高警覺，切勿為「賺快錢」而墮入求職陷阱。

尋求工作要留神

高薪陷阱要小心



DSE 點修科

星島新聞集團旗下EDUplus.hk全新多媒體升學出路資訊網站—「DSE點修科」。提供本地及海外升學、分數配對、選科攻略、職場探索、升學活動等資訊，匯聚升學專家、資深教育工作者等，分享升學心得。更有街頭素人訪問分享實戰經驗。想知點修科？—於click入「DSE點修科」！



升學出路



本地升學



海外升學



焦點活動



職場探索



升學攻略



職場情報



主題新聞

專家分享

人物專訪

學界動向

企管人語



多元出路
多面睇!

DSE
海外升學
出路

為放榜日
做最後準備

大學面試
全攻略

自資學位
課程新趨勢

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。

從心理學看親密關係： 冷暴力對關係的影響（下）



上期談到冷暴力，可以視為親密關係中的無聲傷害，無論是家人、伴侶、朋友之間；例如，因意見不合而刻意無視伴侶、朋友取消約會後不回覆訊息、孩子搗亂過後，對他們不瞅不睬，不作眼神接觸，以最低限度的語言交流。

不妨思考，這些行為背後的需要是甚麼？冷暴力是一個行為，行為背後往往源於一些未被滿足的需求。這些需求，可以通過其他方式去表達嗎？另一方面，也可以想想透過冷暴力表達需求這行為模式，是從哪裏所學到？是從過往親密關係的經歷（如原生家庭、伴侶）所學到，潛而默化地轉化成自己的行為習慣嗎？還是從社會中各種關係所學到？

是健康抽離 還是冷暴力？

然而，有時候從衝突中抽離可能是合適的選擇，例如一方意識到自己的情緒十分激動，繼續對話只會加劇緊張和憤怒，甚至可能說出傷人的話；又或者，一方需要獨自冷靜的空間去消化感受，整理想法，思考如何有效地表達感受；前提是冷靜前，有清晰地向對方表達需要及所需時間，盡量釋除沉默為對方帶來的不安。這種沉默是為了處理情緒，為了溝通得更好。

假如你覺察到自己出現冷暴力行為，不妨問問自己：

1. 對方做了甚麼事情令你感到不愉快？
2. 通過對話，這件事情會有轉機，可以解決到嗎？

3. 對方是故意的，還是無意去傷害你的？
4. 對方知道你現在的感受（如失望、難過）嗎？

回答這些問題有助你更完整地看到事情的面貌。也可以嘗試心理學家Sarah Rozenhuler建議的RAN練習：RAN代表憤慨（Resentment）、感激（Appreciation）和需求（Need）。首先，準備一張白紙/電話內的備忘錄，誠實問問自己對這個人/情況有甚麼憤慨，如實地寫下來。接着，寫下你對這個人的感激之處。最後，寫下你從這個人或情況中的需要，可能簡單如一個道歉、或是更多的陪伴和溝通時間、希望對方按自己心意改變計劃。能夠完成這些內在整理的話，我們會在一個相對理性的狀態，去反思自己在關係中的真正需求；繼而嘗試進行有意義的對話，擺脫沉默對關係帶來的傷害。

也要明白，沉默不是表達感受和想法的理想渠道，沒有任何一個人，能夠從沉默中猜透別人的心思；冷暴力或能短暫地滿足一些需要（如對方的關注和妥協）、避開披露情感伴隨的未知和壓力、反映你的不滿，卻未能清清楚楚地傳遞你的核心需求、以及背後的價值觀；長遠而言對關係沒有好處，反而是無聲地傷害關係，在雙方之間築起石牆，令關係走向破裂。

蜚蜚於勞碌生活裏，我們都渴望被看見、被理解、被尊重、被連結，特別是與親密的人共處時。冷暴力正正將這些需求切斷，令人感到痛苦。如果對方是你所愛和重視的人，請記得絕對有比冷暴力更好的表達方法。



書名：《暮年狂想曲：銀髮I人的社交冒險》

作者：克萊兒·普里

譯者：陳柚均

出版：有樂文創

售價：港幣一百四十元

人到暮年 社交好危險

莉迪亞是曼德爾社區中心的銀髮俱樂部剛到任的管理者，原本以為是輕鬆勝任的職務，卻無意中被捲入了一個充滿古怪與惡作劇的世界。達芬妮深藏秘密，十五年來低調生活；亞特失意的演員，一雙「愛作亂」的手；露比小名「毛線班克西」的用編織復仇；齊吉十八歲的學霸，八個月大的女兒的少年單親爸爸……他們互看不順眼、拒絕被貼上刻板印象標籤，開啟他們在社區中心直言不諱、互對互嗆、脫序演出的日常。

在策略大師達芙妮精心策劃與推波助瀾下，戲劇公演、娛樂實境秀、莉迪亞復仇的遠大計劃、網路募款，一場喧鬧無比、幽默與情感交織的悲喜劇熱烈上演。

沒有書 贏了世界又如何？

跟實體朋友逛街吃飯，和跟網上朋友純粹談話有甚麼分別？聽真人唱歌和聽AI合成歌曲有甚麼分別？在球場踢足球跟玩online game又有甚麼分別？

或者有甚麼分別並不重要，大家只着眼於潮流怎樣走。《你好，我是書店員》不是一本談潮流趨勢的書，當中有五十九則買書人的故事、一百多本好書推薦、十張書店員日常插圖。「一本看完之後，讓你好想立刻走進書店的職人工作紀實！」問題是，要找一間書店已經不容易了。



書名：《你好，我是書店員》

作者：森田惠

譯者：葉韋利

出版：幸福文化

售價：港幣一百二十七元

你有PMP®證書 升職轉工加薪不會輸



**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：2025年7月9日 (星期三)

時間：7:30pm – 9:30pm

地點：Webinar

查詢：☎ 35566000

☎ 66473987



立即登記留座

學士學位 7月16日(三)至21日(一) 網上/院校同步收生[^]

立即報名

• DSE考生 • 高級文憑及副學士畢業生



！主任務：成為
應用科學大學

極速升Lv院校 MAX



應用科學大學
聯盟附屬成員



100%實習[#]
+ 知識理論



落地應用
科研項目



強大業界網絡



[^] 中六同學可於7月16日(三)至21日(一)透過「統一收生計劃2025」報讀THEi高科院自資學士學位課程，詳情請留意VTC入學網頁 www.vtc.edu.hk/admission

[#] THEi高科院部份課程設有高達720小時的工作綜合學習，詳情請瀏覽相關課程網頁。