



加拿大教育展

日期 10月17及18日（星期六及日）

時間 上午十時三十分至下午四時

地點 北角歷山酒店

詳情及登記 <http://studyincanada.hk>



加拿大教育展 升學無疆界 優質教育創明天

為金之繼
怪老師連結今昔

講理論都要實踐
一飛冲天去 劉建德



手機足本版
一睇即睇

薩省理工學院

薩省理工學院位於加拿大薩斯喀徹溫省（薩省），素有加拿大「糧倉」之稱，天然氣、鈾礦與農業等多元產業抗波動能力強，GDP 增長更位居加拿大前列。薩省理工是加拿大理工聯盟裏的 13 個學院之一，學生人數達 16,000 多人，四大城市校區為國際生提供超過 50 多個專業、證書、文憑、本科和研究生課程。學院推行小班教學，每班人數不超過 24 人，大部分課程帶有帶薪實習/ 實習培訓。就業率高達 96%，多個專業就業率達 100%。

另外，薩省得天獨厚的省移民項目（SNIP），國際學生經驗類移民，條件比聯邦政府的移民政策更為寬鬆。從 2026 年開始，薩省省提名配額會優先分配給在薩省畢業且從事優先行業的國際生，政府為薩省畢業生專門預留了 750 個名額。

薩省理工以就業為導向的專業，一向受廣泛留學生的青睞。學院的專業涵蓋了商業保險、工程、醫護、機械、教育、環境與自然資源、人工智能和商業飛行員等多個領域專業，其中在創新製造、生物科技、教育和醫護健康領域有卓越成就，多個課程受加拿大的專業職業資格認可。此外，多個專業可 2+2 與薩省大學和安省的女王大學橋樑課程接軌，而酒店管理專業 2+2 橋樑課程連接皇家路大學。學院還有研文雙專業錄取政策，學生能同時申請兩個不同專業的一年研文證書課程，既增加就業競爭力，也令到學生能在畢業後獲取 3 年工作簽證。

課程為期約 8 個月至 4 年，於每年 9 月及 1 月開課，學費每年則約為 17,000 至 23,000 加元。值得一提的是於該校畢業的國際生享有畢業生落地即享免費省級健康保險和 6,400 加元的學費退稅計劃。至於就業方面，學校就業服務中心確保協作教育與僱主緊密合作，幫助學生尋找帶薪實習機會，並提供面試輔導和簡歷修改服務。另一方面，學校學生服務團隊成員具備持牌移民顧問資質，可為學生提供與學簽和移民申請相關的專業意見。

最新消息

薩省省長 Scott Moe 與 Bell Canada（加拿大貝爾公司）行政總裁 Mirko Bibic 宣布，Bell 在薩省的 AI 數據中心項目大幅擴建，總投資預計超過 500 億加元。該項目將在 Regina 地區設立 Bell AI Fabric 總部，創造數千個職位，並讓薩省成為人工智能、數據主權及安全可靠能源方面的全國領導者。

課程查詢

Ms Rachel Huang
China Regional Manager



電郵：

Huangx@saskpolytech.ca

Whatsapp：

+8618520139209



關於楓葉

楓葉是加拿大的國家象徵，加拿大更因此擁有「楓葉之國」的美譽。兩者之間有着極為深厚的歷史、文化與經濟連結。國家標誌與主權：加拿大的國旗中央就是一枚巨大的紅色楓葉，因此國旗也被直接稱為「楓葉旗」。此外，楓樹是加拿大的國樹，楓葉也是其國花。歷史文化源遠流長：早在歐洲移民抵達前，當地的原住民就已經學會採集楓樹汁液並製成楓糖。到了18世紀初，聖勞倫斯河畔的法籍加拿大人開始將楓葉視為在地象徵，並在19世紀起被廣泛應用於軍隊徽章、硬幣與官方標誌上。經濟與飲食文化：加拿大東南部氣候適合楓樹生長，境內擁有大量的糖楓與黑楓。這些楓樹產出的楓糖漿（Maple Syrup）是加拿大享譽全球的「液態黃金」特產，佔了全球絕大部份的產量。

不說不知，原來在加拿大的國旗設計中，左右兩側的紅色長方形代表太平洋與大西洋，中間的白色代表白雪覆蓋的廣袤國土，而中央的紅色楓葉則象徵生活在這片土地上的全體加拿大人民。每到秋天，漫山遍野的火紅楓葉也成為加拿大最著名的觀光景觀。

出版：求職廣場出版有限公司

地址：香港新界將軍澳

將軍澳工業邨駿昌街7號

星島新聞集團大廈

出版日期：2026年9月25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

EDU 進修生活
PLUS.hk

版權所有，翻印必究

本書部分圖片為星島圖片庫資料圖片。

進修生活

www.eduplus.hk Lifelong Learning Magazine

Vol.271 Contents

SEP ~ OCT 2026

Feature

4-12 封面故事

加拿大教育展 升學無疆界
優質教育創明天

People

14-16 增值百味

「植」情減碳排放
教導學童尊重自然

18-19 學術達人

講理論都要實踐
一飛冲天去 劉建德

Learning Life

20-21 親子學堂

學做雙層慕絲蛋糕
成就解鎖好味道

22-24 玩過界

為金之繼
怪老師連結今昔

26-27 學遊天下

富國島升級玩法
繽紛夜遊 多元住宿

28-29 藝文有術

香港國際機場文化藝術節2026
一場雙城歲月 千變萬化

Column

30 社創世紀

社會創新的困境

32 職場升呢

從科技倫理到社會政策：
AI時代下家長教育的新解方

33 個性全面睇

當人們極力擁抱新科技
為何仍為陀螺着迷？

34 書評



p.22 玩過界

《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。

近年，本地大學學位競爭比以往更加激烈，不少家長都打算安排子女負笈海外，加拿大便是其中一個熱門的升學國家。它不僅擁有優質教育資源，更能助學生在學業、事業及個人成長上帶來長遠優勢。當學生能夠獲得國際認可的履歷，在職涯發展與競爭力方面自然大有幫助；同時，他們亦可以在留學生活中培養全球化思維，拓闊視野，並建立國際人脈網絡，而全英語境更有助他們提升語言能力。

加拿大教育展 升學無疆界

優質教育創明天



孩子去加拿大升學 應該怎樣選？

中小學？大學？大專學院？理工學院？還是先提升英文？加拿大升學，從來不只是「選哪一間學校」這麼簡單。對香港家長而言，更重要的問題是：孩子適合在哪個階段出發？應該選擇哪一類學校？走學術型還是應用型路線？家庭又應該如何衡量升學目標與整體成本？

由中小學教育，到大學、大專學院、理工學院，再到語言及學術準備，加拿大提供多元而具彈性的升學選擇。今期專題故事，從香港學生的角度出發，帶你逐步拆解加拿大升學的不同可能，了解如何從「選學校」走向「選擇適合孩子的升學路線」。

本港大學學位競爭日趨激烈 加拿大會是另一個選擇嗎？

近年，越來越多香港家長及學生感受到，即使成績不俗，要入讀心儀的本地大學學位，競爭都比以往更加激烈。這種「感覺上學位更加難求」的現象，背後其實涉及多個結構性因素，未必單純與某一年的DSE考生人數有關。本地大學學位，為何感覺越來越難求？

其他學制申請人增加

除了DSE，部份學生透過IB、A-Level、OSSD等其他學制報讀本地大學，與DSE考生一同競爭同一批學額。

2 海外升學後回流：

部份香港出生、其後到海外完成中學或部份大學課程的學生，最終選擇回港報讀本地大學，同樣加入了申請人行列。

3 新移民學生增加：

隨着近年多了家庭透過不同渠道移居香港，新移民家庭的子女亦成為本地大學申請人的其中一部份。



4 大學收生渠道更多元：

部份院校近年增設「早收生計劃」、面試、個人陳述等非純粹以DSE分數決定的收生方式，令傳統靠考試分數爭學額的感覺更加明顯。

5 「神科」競爭持續：

社會對醫科、法律、牙醫等熱門學科的追捧從未減退，即使整體學額變化不大，家長及學生對心儀學系的競爭依然強烈。

以上因素互相疊加，令不少家長及學生都感受到：想入讀心儀的本地大學及學系，比以往需要付出更多。

一個值得留意的現象

在激烈的競爭下，部份學生為了確保能入讀排名較高的大學，會選擇放棄自己真正感興趣的科目，轉為報讀入學要求較低、但自己未必有興趣的學系。結果，部份學生雖然「入到大學」，但讀得不開心，成績亦未如理想。這個現象，值得家長及學生在規劃升學路徑時多加留意——「入到哪間大學」與「讀到適合自己的科目」，未必可以兼得。



加拿大：多一條路 多一個可能

面對本地學位競爭日趨激烈，越來越多家庭開始思考：除了本地升讀大學這一條路，是否還有其他選擇？加拿大正正提供了這一種可能：

1

院校及學科選擇更廣

加拿大的大學、大專學院及理工學院數目遠比香港多，學科選擇範圍亦更廣，學生有更大空間，選擇真正貼近自己興趣與能力的學科，而不需要為了遷就收生要求而放棄心儀方向。

2

收生制度更看重學生整體表現

除了成績，部份加拿大院校的收生亦會考慮學生的個人陳述、課外活動等整體表現，並非單一以分數定生死。

3

大學與學院並存，路線更有彈性

學生除了讀大學，亦可以選擇大專學院或理工學院，先修讀實務型課程，日後有需要時再銜接大學，路線相對靈活。

4

英語學習及生活環境

全英語的學習及生活環境，有助學生提升語言能力，為日後升學或就業做好準備。

5

部份課程設有實習機會

學生可以在學習期間累積實務經驗，及早了解自己適合的行業方向。

給家長的一個提醒

不要以為孩子中學畢業後，才可以入讀加拿大的專上課程。其實，中小學階段同樣可以是加拿大升學的起點——越早開始，日後銜接大專或大學課程時，可以考慮的路線亦會越多。加拿大升學的其中一個特色，正是教育選擇並非只有單一路線。





當升學選擇越來越多 香港學生是否需要另一條路？



不同學生的學習能力、性格、英文水平及升學目標各有不同。對部份學生而言，留港完成中學教育，再透過DSE及大學聯招（JUPAS）升讀本地大學，是自然的選擇。但對另一些學生，以下問題可能同樣值得提早思考：

1 孩子是否適合另一種教育制度？

如果學生較喜歡持續評估、課堂參與、專題研習或較多元化的學習方式，海外教育制度是否更符合他的學習模式？



2 是否一定要等到中學畢業，才考慮海外升學？

部份家庭會選擇讓孩子在中小學階段便到海外升學，讓孩子較早適應當地教育環境及學習模式；亦有家庭選擇完成香港中學課程後，再申請海外院校。兩者沒有絕對的先後優劣，關鍵在於孩子是否準備好，以及家庭希望如何規劃。

3 如果DSE成績未如預期，是否代表升學選擇減少？

不一定。海外院校有各自的入學制度及評核方式，部份學生可以按照自己的學術背景及目標，考慮其他地區的升學途徑。因此，Plan B並不一定是「成績不好才走的路」；它也可以是家庭一開始便主動規劃的另一條升學路線。

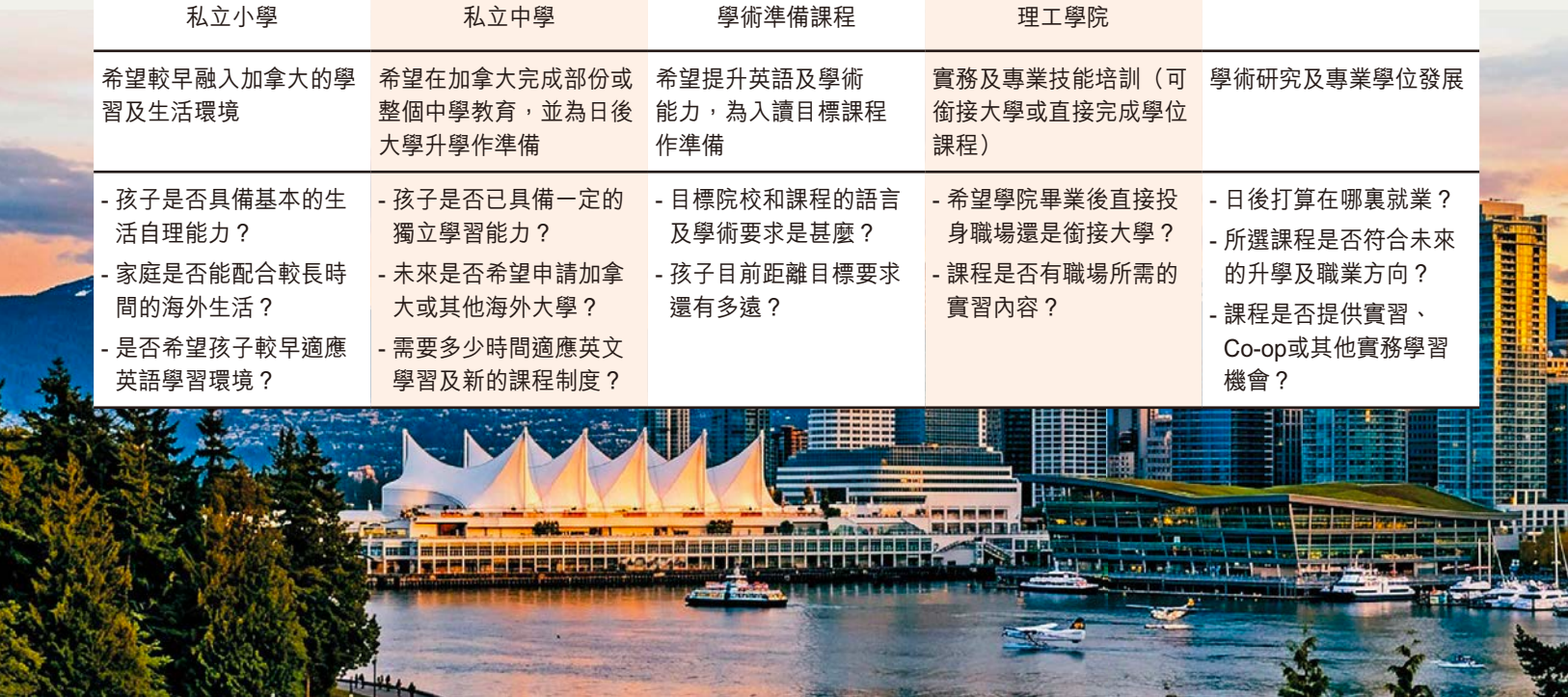


從不同階段開始 探索更多可能

很多家長會問：「究竟幾歲去加拿大最好？」其實，答案並不是一個固定年齡。加拿大的教育體系涵蓋小學、中學及大專階段，不同階段都有不同的升學安排；而孩子的英文能力、學習習慣、獨立程度、家庭安排，以及未來升學目標，都會影響「何時出發」。加拿大的教育制度由各省及地區自行管理，因此不同地區的學制和入學安排亦可能有所不同。

與其問「幾歲去最好」，不如先問：孩子現在最需要的是甚麼？

小學階段	中學階段	語言及學術準備	專業及應用型教育	大學階段
公立小學 私立小學	公立中學 私立中學	語言學校 學術準備課程	大專學院 理工學院	大學
希望較早融入加拿大的學習及生活環境	希望在加拿大完成部份或整個中學教育，並為日後大學升學作準備	希望提升英語及學術能力，為入讀目標課程作準備	實務及專業技能培訓（可銜接大學或直接完成學位課程）	學術研究及專業學位發展
- 孩子是否具備基本的生活自理能力？ - 家庭是否能配合較長時間的海外生活？ - 是否希望孩子較早適應英語學習環境？	- 孩子是否已具備一定的獨立學習能力？ - 未來是否希望申請加拿大或其他海外大學？ - 需要多少時間適應英文學習及新的課程制度？	- 目標院校和課程的語言及學術要求是甚麼？ - 孩子目前距離目標要求還有多遠？	- 希望學院畢業後直接投身職場還是銜接大學？ - 課程是否有職場所需的實習內容？	- 日後打算在哪裏就業？ - 所選課程是否符合未來的升學及職業方向？ - 課程是否提供實習、Co-op或其他實務學習機會？



公立還是私立？

選擇的關鍵，不是「哪個比較好」，而是「哪個更適合孩子」。對香港家長而言，「公立還是私立」往往是規劃加拿大升學時最先遇到的選擇之一。但兩者並不是單純的「便宜 vs 昂貴」，也不能只以學校規模或畢業數據判斷。加拿大的中小學教育由各省及地區負責，不同省份的制度、入學安排及學校特色各有不同；因此，家長比較時，不妨從課程、學校環境、學生支援、住宿安排、國際學生服務、升學方向及家庭預算等多方面考慮。

公立學校 Public School

多元校區與課程選擇，融入當地教育環境

加拿大公立學校通常按學區分區，並由教育局管理，國際學生透過教育局的國際學生部門遞交入學申請。部份大型教育局涵蓋由小學至中學的不同階段，並提供英語提升支援、特色課程及升學相關輔導服務。

今年參展的公立教育機構

Langley School District 坐落於大溫哥華純正的英語社區，設有由教育局直接管理的寄宿家庭服務，並提供豐富的 AP、IB 課程及特色專科學院，助學生快速融入當地語言與文化。

Richmond School District – International Education 毗鄰溫哥華國際機場，設有由教育局直接管理的寄宿家庭服務，憑藉頂尖的大學升學率、多元的技能發展課程及完善的國際生支援而備受家長信賴。

Toronto Catholic District School Board 位於加拿大人口最多的城市多倫多，是一所天主教公立教育局，提供涵蓋 AP、IB 及全面 ESL 支援的高質素公立教育。

Vancouver School Board 位於溫哥華市中心，是卑詩省歷史悠久且規模最大的公立教育局之一，以卓越的學術聲譽、多元的選修科目及極其豐富的課外活動資源著稱。



私立學校 Private School

較多元化的學校模式與支援安排

私立學校的特色差異通常比「公立/私立」這個分類本身更值得家長了解。部份學校著重大學預備及學術發展，部份提供學校宿舍，也有學校以小班教學、個人化支援、特定課程或國際學生服務作為特色。

今年參展的私立學校

Académie Ste-Cécile International School 坐落於安省溫莎市，是提供 IB 國際文憑與 AP 課程的私立寄宿學校，結合嚴謹學術、音樂藝術薰陶與完善的學校宿舍管理。

Columbia International College 加拿大規模最大的私立寄宿中學，設有其自訂的「全面照顧教育系統（Total Care Education）」，並與多所加拿大大學設有升學銜接合作。

J. Addison School 坐落於安省萬錦市，提供由幼兒蒙特梭利至 12 年級的 OSSD 課程與宿舍設施，以因材施教的小班教學及現代化環境見稱。

Niagara Christian Collegiate 鄰近知名景點尼亞加拉瀑布，學校歷史悠久，在優美的校園環境中結合基督信仰關懷、多元課外活動與全方位的國際寄宿支援。

Ontario eSchool 被安省教育部認可的線上高中，提供高度靈活且不受時間和地點限制的 OSSD 學分課程，方便學生按個人學習節奏修讀並獲取加拿大高中文憑。

Sauder Academy 專門提供安大略省中學文憑（OSSD）的線上課程，主打一對一即時教學及雙文憑銜接途徑，為學生量身打造專屬的大學準備與升學規劃。

St. Margaret's School 作為加拿大西岸唯一的全女校寄宿學校及頂尖的 STEM-X 學校，提供學前班至 12 年級課程，並設有籃球、芭蕾舞與足球專科學院，全面培養女學生的卓越技能與領導力。

Urban International School 位處多倫多市中心，專注於 9 至 12 年級大學預備課程，針對專業領域（如工程、商科、藝術）提供客製化升學輔導，名校錄取率極高。

UW Collegiate – High School at University 位於曼尼托巴省溫尼伯大學（The University of Winnipeg）校園內，讓高中生能共享大學圖書館與實驗室等頂尖設施，甚至提前選修大學學分，完美銜接高等教育。

公立 vs 私立 | 真正應該比較甚麼？

比較項目	家長應該問
課程	孩子的學術及升學目標是否吻合？
學校環境	大型校園還是較小型、緊密的學習環境？
學生支援	英文、學術及升學方面有多少支援？
住宿	寄宿家庭（Homestay）、學校宿舍，還是與家人同住？
國際學生服務	學校是否有完善的國際學生支援服務？
升學方向	目標是加拿大大學、其他海外大學，還是其他升學路線？
家庭預算	學費、住宿、生活費及其他費用合計是多少？

公立不等於「一定比較適合」，私立也不等於「一定比較好」。選擇學校時，真正需要比較的是：「這所學校能否配合孩子目前的學習需要，以及未來的升學方向？」



大學、大專學院/理工學院 哪一條路更適合孩子？



很多香港家長以為去加拿大升學，只有「讀大學」這一個選項。但加拿大的專上教育其實包括大學、大專學院及理工學院等等。大學、大專學院及理工學院各有不同定位，課程、學習模式、學歷及未來發展方向亦有所不同。加拿大大專學院及理工學院的課程可以包括證書、文憑、應用型學士學位，以及部份大學銜接課程；部份課程更包含帶薪或不帶薪實習或其他工作整合式學習。

大學 vs 大專學院及理工學院

比較項目	大學	大專學院/理工學院
主要特色	學術及研究類型課程為主	應用及實用類型課程為主
常見學歷	學士、碩士、博士	證書、文憑、學位等
學習模式	理論、學術、研究	實務、專業、應用
與職場的關係	視課程而定，可包括帶薪或不帶薪實習及研究	通常較強調實務訓練、行業聯繫及工作整合學習
較適合	希望修讀學士學位或專業學位 對學術研究、理論及深入學習有興趣 已有較明確的學科方向 日後可能繼續修讀碩士、博士或其他專業資格	喜歡類似中學的小班學習模式 希望學習與職業技能有更直接的關係 已經有較清晰的職業方向 希望透過帶薪或不帶薪實習或工作整合學習累積經驗

註：以上是整體教育取向的比較，並非所有院校或課程都完全符合上述分類。加拿大部分大專學院/理工學院同樣提供學位課程，而大學亦可以提供帶薪或不帶薪實習及應用型學習。實際課程內容應以院校提供的資料為準。

6間大學

Simon Fraser University位於卑詩省，在Maclean's 2026年度大學排名中，於過去18年間17次獲評為加拿大綜合類大學第一（Maclean's的官方排名），並設有北美其中一個規模最大的帶薪實習項目。

University of Alberta坐落於亞伯達省，為加拿大頂尖研究型大學聯盟（U15）成員，在工程、能源科學、人工智能及醫學等領域享有世界級的卓越學術聲譽。

University of British Columbia設有溫哥華及奧肯拿根（Okanagan）兩個校園，多年來在加拿大及世界大學排名中位列前茅，提供跨學科研究資源及國際化的學術環境。

University of Guelph位於安大略省，設有獸醫學、農業科學及食品研究相關學系，是加拿大少數提供獸醫學位的大學之一。

University of Saskatchewan位於沙省，是加拿大頂尖研究型大學聯盟（U15）成員，設有農業科學、水資源、生物科技及疫苗研發等相關研究學系。

University of Toronto位於多倫多，多年來在多個世界大學排名中位居加拿大首位或前列，提供廣泛的學科選擇及龐大的校友網絡。



今年教育展的 參展院校



4間 大專學院/理工學院

Centennial College位於多倫多，為安大略省歷史最悠久的第一所公立學院，以極具規模的帶薪實習項目及與業界緊密結合的實務課程聞名，致力培養學生的即戰力。

George Brown Polytechnic坐落於多倫多市中心核心商業區，憑藉得天獨厚的地理優勢與各大企業建立深厚的合作網絡，其廚藝、酒店管理、幼兒教育及商科等課程享譽全國。

Okanagan College位處卑詩省風景優美且氣候宜人的奧肯拿根地區，提供優質的小班教學與極具彈性的「大學轉學分課程」，是銜接卑詩大學（UBC）等頂尖學府的絕佳跳板（實際銜接安排視乎院校及課程而定）。

Southern Alberta Institute of Technology (SAIT)位於亞伯達省卡加利（Calgary），為加拿大首間公立理工學院，在工程科技、能源科學及商管領域擁有世界級的實訓設施，畢業生就業率長年名列前茅。



THE BEST PATH TO THE WORLD'S TOP UNIVERSITIES

#1

ELITE PATHWAY

Partnership Program with the University of Toronto

CIC partners with the University of Toronto and offers the Elite Pathway Program to the best students from around the globe.

#1

CIC is #1 in admissions & scholarships. Compared with any other high school globally, CIC graduates receive more offers of admission from:



#1

CIC graduates are awarded scholarships in 2026

\$CAD 30,867,599

They Did it... You Can Do It too!

PAK QIU KWOK



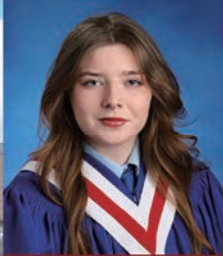
University of Toronto
Rotman Commerce



TOTAL SCHOLARSHIPS

\$540,000 CAD

KIRA RYSHTOVSKA



University of Bristol
Business and Management



TOTAL SCHOLARSHIPS

\$317,920 CAD

CHENGZHE ZHANG



King's College London
Mathematics with
Management & Finance



TOTAL SCHOLARSHIPS

\$465,500 CAD

FANGCHEN LIU



Western University
Management &
Organizational Studies



TOTAL SCHOLARSHIPS

\$411,000 CAD

ANTON BALIKA



University of Toronto
Computer Science



TOTAL SCHOLARSHIPS

\$516,464 CAD



Follow Us @columbia.international.college

Main Campus

1003 Main Street West, Hamilton, Ontario Canada L8S 4P3
Tel: 1-905-572-7883
Email: columbia@cic-totalcare.com

Hong Kong Admissions Office

Room 1612, 16/F, Shui On Centre 6-8 Harbour Road, Wanchai, Hong Kong
T: 852-2868-4222 | Email: general@cic-totalcare.com.hk
WeChat: CIC-HKOFFICE | WhatsApp: +852 6068-8271



同場加映：英語未達標或想提早體驗？語言學校的靈活選擇

加拿大的教育體系極具彈性，若學生的英文或學術成績暫時未達心儀大學要求，又或者希望在正式留學前先體驗當地生活，語言學校提供了極佳的銜接跳板：ILSC Education Group提供豐富多樣的英法語選修課程與免托福、免雅思的合作大學銜接途徑，並於多間頂尖學府舉辦極具特色的青少年夏令營及溫哥華親子營。



選「大學」還是「大專學院/理工學院」前，先想清楚五件事

1 孩子的學習模式是甚麼？比較喜歡理論、閱讀及研究，還是實作及解決實際問題？

2 未來想從事甚麼工作？目標職業是否需要特定學位、專業資格或實務訓練？

3 希望取得甚麼學歷？學士、研究生學位，還是證書、文憑或應用型學位？

4 課程有沒有實習或其他工作整合學習？不要只看「學校有沒有實習」，而要看目標課程本身是否提供，以及如何安排。加拿大不少大學及大專學院均提供不同形式的「工作整合學習」。

5 如果日後想轉換路線，是否有銜接或轉學分安排？如果學生未完全確定未來方向，可以預先了解「轉校可能性」、「大學銜接選擇」及「學分銜接安排」，而不要假設所有大專學院與大學都能直接「2+2」。



大專學院不是「讀不到大學」才選的路。同樣地，大學也不是所有學生的唯一答案。如果孩子希望深入學術及研究，大學可能更符合其方向；如果孩子更重視專業技能、實務經驗及與職場的連繫，大專學院或理工學院有機會是更合適的選擇。加拿大真正值得留意的地方，是升學路線並非只有一條；學生可以按照自己的學習模式、職業目標及未來規劃，在不同院校及課程之間作出選擇，部份情況下亦可以透過轉學或銜接繼續升學。

2+2 路線 vs 4年大學路線

比較項目	2+2 路線	4年大學路線
修讀模式	先讀大專學院/理工學院，再銜接大學	直接進入大學
課程取向	較偏實務及應用，視乎課程	較偏學術及專業訓練，視乎課程
學費	可能較低，但視乎兩所院校及課程	視乎大學、學科及地區
住宿	可因轉校/城市而改變	一般較容易按同一院校規劃
修讀時間	不一定固定4年	一般4年本科課程
最重要考慮	學分轉換及銜接選擇安排	直接入讀目標大學

【資料來源】EduCanada | 加拿大政府國際教育官方資訊平台，Immigration, Refugees and Citizenship Canada (IRCC)

加拿大確實存在不同的轉學及學分銜接安排，但能夠轉移多少學分、是否可以直接進入指定年級，以及最終需要

修讀多久，都要視乎指定課程、院校及正式的學分轉換及銜接協議。

去加拿大升學，究竟要預幾多錢？

不要只看學費，真正要計的是「整體升學成本」。加拿大升學不只是學費，還要計算住宿、生活費及其他開支。不同教育階段、院校類型、城市及住宿安排，成本可以有很大差異。家長應按孩子的升學目標，全面比較。

加元 (CAD)	公立中小學	私立中小學	大專學院/理工學院	大學
學費預算 (每學年)	約\$10,000 - \$17,000	日校: \$15,000 - \$48,000 寄宿學校: \$63,000- \$110,000	\$16,000 - \$25,000	平均約 \$41,746 (普遍範圍界乎 \$20,000 - \$60,000+, 視乎文商理科及院校排名)
住宿 + 生活費 (每學年)	約 \$14,000	Homestay: 約 \$14,000 學校宿舍: 學費通常已全包住宿與膳食	\$15,000 - \$25,000+ (視乎合租或單人房, 住宿約 \$8,000 — \$18,000, 伙食約 \$4,800 — \$8,400)	\$15,000 - \$25,000+ (大學宿舍或校外租房)
備註	高性價比： 學費遠低於私立寄宿學校。家長只需預留約 \$24,000 - \$31,000 即可應付全年開支。	彈性較大： 頂尖私立寄宿名校費用極高，但會提供全天候的學術與生活支援。	實務首選： 學費門檻較大學親民，是銜接頂尖大學或直接就業的極佳跳板。	預算浮動大： 醫學、工程或頂尖名校 (如多倫多大學、UBC) 學費較高。

**註：申請加拿大簽證 (Study Permit) 時，除首年學費外，須向移民局證明具備至少約 \$23,448 加元的生活費 (魁北克省除外)。惟考慮到安省等大城市物價較高，建議家長實際預留約 \$26,000 加元作為更充裕的生活預算。



URBAN

INTERNATIONAL SCHOOL

98% UIS 畢業生進入 世界知名大學

Grade 7-12



LAB



主體育館



禮堂

半寄宿學校
優異學術
學生福利
特別課程
合理學費

從課業輔導到生活照顧, UIS 致力打造安全、有秩序且充滿關懷的成長環境, 讓學生能安心學習、自信成長。我們提供完善的學生福利服務、沉浸式英語課程、B2 升學課程、無家長陪同生活管理服務, 以及銜接大學與學院的 Pathway Programs, 全方位支持國際學生在加拿大的學習與生活, 同時提供高品質且學費合理的教育環境。

**ALL
ABOUT
UIS**



www.uihs.ca
taiwan@uihs.ca
marketing2@uihs.ca



不要問「哪間最好」 先問「哪間最適合我的孩子」

加拿大升學沒有一個人人適用的標準答案。以下七個問題，幫助你從孩子的現況、興趣及未來目標，一步步找到最適合的升學路線。



S
T
A
R
T

Step 1 孩子幾歲？

先看孩子目前所處的教育階段

小學（約6-11歲）

中學（約12-17歲）

中學畢業後（18歲或以上）

Step 2 希望何時去加拿大？

現在出發，還是中學畢業後才去？

小學階段（小一至小六）

中學階段（中一至中三）

高中階段（中四至中六）

中學畢業後

公立/私立？

Step 3 比較學校特色，配合孩子需要

公立中小學

- 課程多元
- 融入當地環境
- 學費相對較低

私立中小學

- 小班教學
- 住宿及支援完善
- 升學配套齊備

Step 4 大學、大專學院，還是理工學院？

大學

- 學術/研究
- 學士/碩士/博士
- 適合有明確學術或專業學位目標

大專學院/理工學院

- 實務/應用
- 證書/文憑/學士
- 適合喜歡職業導向及實作學習

Step 5 英文及學術是否需要準備？

英文及學術未達標，不代表升學規劃要暫停。

需要英語及學術提升

- 語言學校
- 網上學術課程
- 銜接課程

不需要英語及學術提升

- 直接入讀正式課程

Step 6 哪個省份/城市？

選擇加拿大院校時，除了課程本身，也應考慮：

- 城市規模
- 生活成本
- 氣候
- 交通
- 住宿
- 家庭支援

Step 7 家庭預算是多少？

不要只計一年學費，真正需要計算的是：

學費 + 住宿 + 生活費 + 其他必要開支

加拿大升學，不是「找到一間最好學校」就完成。

真正重要的，是找到一條孩子走得好的、家庭負擔得到，而且能夠通往下一個階段的路。



一個展覽・兩手準備 你不可錯過的加拿大教育展

面對香港本地高等教育學位競爭常態化、考場結構與政策變動等帶來的嚴峻考驗，多看、多了解一條路，就是為孩子的未來多準備一個極具價值的可能性。加拿大完善、安全且極具彈性的公私立中小學與專上教育體系，正提供了一個寬廣的舞台，讓不同的孩子都能找到發光發熱的位置。

由《JobMarket》主辦、加拿大駐港澳總領事館支持的「加拿大教育展」，是一個獲取最新加拿大升學資訊的好機會。展覽將於10月17及18日（星期六及日）在北角歷山酒店舉行，屆時多間加拿大大學、專上學院及中小學代表，將會即場為學生及家長提供專業升學建議及個人規劃諮詢。請即掃描二維碼登記免費入場。

加拿大教育展

日期 10月17及18日（星期六及日）

時間 上午十時三十分至下午四時

地點 北角歷山酒店

詳情及登記 <http://studyincanada.hk>





Ontario eSchool®
加拿大安省網上中學

加拿大教育局認證中學 註冊編號: BSID#882694

加拿大升學規劃

www.oesasia.org

按目標選科、為 **高中及大學升學** 提前部署

5 大 提前規劃 優勢

- 1 出發前, 先將校內成績轉換成加拿大認可學分
- 2 靈活配合現有學校、家庭與升學時間表
- 3 檢視校內成績, 規劃及補回所需學分 (credits)
- 4 按大學目標, 預先安排選科路線
- 5 不必提早離港, 可預先適應加拿大課程模式

Map of Canada



立即預約
免費諮詢規劃



WhatsApp
23938321



Accredited Online Program
Get Admission to Top Ranked Universities



▼過去2年，劉海龍到咖啡店收取咖啡渣堆肥。



要連結社區的人和事，種植亦是好辦法。都市農業研究者劉海龍指，香港雖然高度城市化，惟不乏耕種愛好者，有人在家中露台或後花園種植，有人申請社區園圃「格仔田」，亦有人與好友合租鄉郊農地。全球暖化下極端天氣越趨頻繁，他認為社區種植產量不多卻有裨益。他重視過程中居民的真誠互動，並從中意識到海外運來菜蔬牽涉巨量碳排放及資源錯配，反省採取「不時不食」的飲食習慣。近年他教導學童種植，冀播下種子，讓孩子懂得謙卑生活，尊重自然萬物，滋養心田。

「植」情減碳排放

教導學童尊重自然

現年三十八歲的劉海龍，一直關注及研究本港農業可持續發展。今年初，他完成大學博士課程，其畢業論文主題為「種植不止為食」。他指，新冠疫情觸發危機，但公眾仍珍惜種植機會，社區園圃成了難得的社交空間，凝聚社群。

家長義工們來到子女就讀的學校，一邊耕種，一邊訴說疫情最嚴峻時，安排子女於停課期間在家中上網課的苦樂，彼此打氣撫慰心靈。他指，社區耕種的成果，不止於提供營養豐富的有機食物，還有看不見的社區韌性，以及久違的街坊鄰里人情味。

倡開放公屋行人路花槽耕種

當疫情過去，危機淡卻，他希望延續這種社區耕種模式，繼續連結社區的人和事。早前，他到新加坡考察，發現當地居民於閒置草地上，開拓生態友善的共耕空間。

回到寸金尺土的香港，現時康文署及公共屋邨亦設社區園圃供市民申請，惟供不應求，向隅者眾。他發現，極端暴雨及高溫令花槽越來越難打理，園藝公司疲於奔命。眼見花萎草枯，他建議當局把公共屋邨、行人路旁的花槽或綠化空間，開放供市民耕種，成為另類社區園圃，讓更多愛耕種的市民一展身手。



▼都市農業研究者劉海龍關注本港農業的可持續發展，致力推廣社區耕種。



劉海龍居於上水鄉郊，與友人於區內農地耕種，按時節種植不同時令的瓜果蔬菜，供自家食用。近年暑熱加劇，上月初更錄得「世紀高溫」，他稱，下田耕作幾乎中暑。早前連場大雨，田間韭菜全遭雨水淹浸，「幸好及時水退。」韭菜雖未枯死，卻不及預期肥美，其後他趕緊收割食用。

過去兩年，他每星期有兩天到粉嶺一間咖啡店，向店方收取咖啡渣，然後拿回農場堆肥使用。他稱，本港不乏有

心店家，樂意轉贈社區資源循環再用。兩年下來，他共收集兩噸咖啡渣，感激店家的助力，亦見證由社區耕種連結的無價情誼。

他發現社區中不乏同道中人，個別以種植為主題的社交媒體群組人數多達十五萬人，亦有人以狹小窗台或露台栽種花草，或家鄉的辣椒。他更發現，去年發生火災的大埔宏福苑，亦是本地社區園圃的先驅。

見證街坊合力種植有滿足感

◀劉海龍建議當局開放公共屋邨或行人路旁花槽，供市民種植。

年前他協助指導一個公共屋邨的社區園圃，因資源有限，團隊沒經費購買有機泥土。協辦的社福機構其後情商有機農場及菇菌場，捐出剩餘沙泥及菇泥。

翌日他及街坊租用客貨車，從兩處運來半噸物料。當各人吃力地將沉甸甸的物料搬到園圃，有女街坊主動協助，找來其從事物流業的丈夫出動「電唧車」，片刻之間把物料運抵園圃。對陌生街坊的盛情，他認為是社區耕種最意想不到的收穫。

他亦發現參加者中「卧虎藏龍」，曾有女街坊是古洞北馬草壠村女農民，因當局收地發展而獲編配公屋單位。女農民其後參加屋邨的社區園圃。由昔日獨當一面打理大片農田，到今日僅料理一幅「格仔田」，女街坊甘之如飴，繼續享受種植樂趣。

他又發現，有街坊由最初視於社區園圃耕種是打發時間，到開啟「第二生命」。他指，該街坊因用心種植、技術精進，獲選為導師指導新手，其後更被安排協助打理園圃，獲得無比滿足感。

早年新界鄉民以傳統漁農業為生，藉種稻、種菜、飼養禽畜維持生計。1970年代城市急速發展，大量農地荒廢，農民轉業，農業沒落。其後有環保人士於新界推廣社區耕種，辦有機農場及耕種班，吸引市民從市區到來耕種「格仔田」。近年，不少有心人回到新界復耕，湧現不少新興的有機農場。

▼早前劉海龍到新加坡考察，發現當地居民於閒置草地開拓生態友善的共耕空間。





堅持人與自然不能分割理念

▼劉海龍辦導賞團，教導孩子落田耕種。



劉海龍現於大專院校兼職任教，亦辦導賞團帶領學童到農田種植。他不期望孩子長大後當農夫，但冀盼孩子於種植中認識及尊重自然萬物，謙卑生活，「往後有興趣，有緣分，再多種一點吧！」

劉海龍致力推動社區耕種，但其家人並非務農。1980年代他居於元朗大棠村屋，童年時踏着單車穿梭農田，對個別農田傳出令人不適的農藥異味最反感。遷至天水圍公共屋邨，他發現四處是高樓，同一時間社會掀起保育蜻蜓的議題，「童年時四處是蜻蜓，為何現在竟要保育？」

其後他入讀中文大學地理系，於修讀「土壤科學」及「景觀生態學」後，萌生研究農業的興趣，並創辦「中大農業發展組」，研究本港農業的可持續性。多年來，他始終堅持耕種須融入生活，人與自然不能分割。

港人愛吃的菜心是冬季時令菜，但現時全年有售是因為從遙遠的寧夏菜田收割後，經冷鏈技術於數日間運港售賣。港人大飽口腹，過程中卻產生巨量碳排放，且耗用當地大量水資源，極不環保。

細水長流式的社區種植雖產量不高，亦未能自給自足，可能被指無助減排，但他相信社區耕種可讓公眾體驗耕種應順應自然，慢慢建立「不時不食」的習慣，長遠亦可為應對全球暖化出一分力。

▲劉海龍曾到寧夏考察，發現當地種植大量菜心全年無休供應本港。

▼劉海龍身體力行耕種，種瓜得瓜。

歎下一代以零食代正餐

劉海龍是兩孩之父，6月初外傭放假回鄉，他兼負照顧孩子的重任。有感長女常常抱怨，學校供應的午餐飯盒不對胃口，他便以自家種植的瓜菜製作愛心飯盒。當時他從農田採摘了甘筍，再配以豆腐，親手炮製一道素食「紅燒豆腐炆甘筍」，並精心擺盤。

翌日女兒放學回家，他看到清空的飯盒十分滿足。惟對白飯及紅甘筍的「愛心」造型，女兒感到有點尷尬，打開飯盒後便連忙拌勻。讓孩子吃餐好的，是所有家長的願望，他想到當家長義工時，見證不少學童倒掉飯盒大半飯鏹，甚至有人一口不吃，卻拿出零食代餐，慨歎下一代要吃一頓美味午餐亦不容易。

▶劉海龍以自家種植的紅甘筍為女兒製作愛心飯盒。



探索全球教育，打造不一樣的精彩未來

專辦熱門國家及地區入學申請

英國 | 美國 | 澳洲 | 紐西蘭 | 加拿大 | 中國內地 | 香港
台灣 | 日本 | 韓國 | 星加坡 | 馬來西亞 | 泰國



一站式專業諮詢

個性化規劃，精準選校選科



英語及學術特訓

專業導師執教，突破語言及學術門檻



簽證及移民服務

文件合規審查，專業技術引領



多種課程選擇

長/短期課程，夏/冬令營，網上課程



edubridge-overseas.com



最新資訊



(852) 4642-4941



[edubridge_overseas](https://www.edubridge-overseas.com)



info@edubridge-overseas.com



▲劉建德十分着重團隊精神，認為員工是學院最重要的動力資源。

香港高等教育科技學院（THEi高科院）是本地少數開辦以應用學科為本，並持續創新課程的院校，與傳統大學偏重理論教學不同，THEi高科院強調職場實踐、專業技能與產業需求的配合。學院目前正積極推進升格為大學，由劉建德教授出任校長，可謂極為貼切，因為他的成長軌跡同樣非傳統，走的正是實學實用的路。早年無心向學的他，憑着對工程的興趣入職飛機維修，一次前往海外的經歷，令他發現知識的重要性，自此一步步從學徒攀升為學者，更成為澳洲的大學副校長，最後回到香港掌舵THEi高科院，以自身經驗幫助學生尋找事業甚至是人生路向。

講理論都要實踐 一飛冲天去 劉建德

▶香港高等教育科技學院校長劉建德



劉建德的故事，要從THEi高科院的柴灣分校說起。「這裏以前沒有大廈，連漁灣邨都未有，就是一片荒涼的泥灘地；我出生時，父親就在這裏搭建居所。」上世紀六十年代末，柴灣仍很荒蕪，一般父母為生計奔波，孩子近乎天生天養，劉建德形容那一代人普遍早熟獨立，「父母要打工，不可能天天抱着你。在這種環境下長大，人反而獨立，做決策也更果斷。」

他坦言小時候不愛讀書，卻極度沉迷玩手作仔，用益力多樽砌小椅子，或是砌個平價的小模型已樂上半天，「那時真的沒甚麼娛樂，能動手砌些東西已經開心得不得了。」劉建德課餘時間幾乎被運動填滿，除了足球，其他球類、游泳、拳擊樣樣皆能。中一那年被學校規定加入童軍，他雖想退會，但為了不想浪費入會費與制服費才留下，沒想到這一留，徹底重塑他的性格。

▶劉建德童年時在柴灣長大，沒想到如今又同一片土地執掌校長一職。



「我一直做到資深童軍，要考的徽章幾乎集齊了。童軍帶給我的東西實在太多，學會一個人如何獨立、培養動力，到天文地理等雜學知識，不僅開闊了思維，也學懂了人際交往與團隊合作。」為考取航空徽章，他全天候蹲在啟德機場記錄飛機起降，前往西洋菜街的書店找航空書籍，就這樣種下了日後投身飛機工程的種子。

加入工程界「少林寺」

劉建德坦言，會考多數科目僅得E或F，唯一高分的是設計與科技和聖經，「那時覺得讀書浪費時間，不如去玩。那個年代大家相信行行出狀元，只要努力就會成功。」中五畢業後，他於香港飛機工程HAECO任職學徒，同時入讀職業訓練局（VTC）的飛機維修課程，展開半工讀生活。

▼劉建德在2013年獲得教資會傑出教學獎，他利用獎金資助學生參觀韓國不同的企業，包括新能源研究中心。

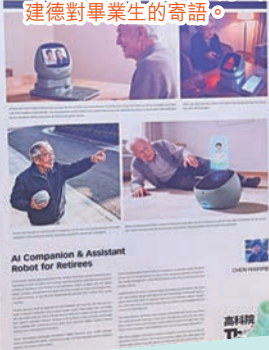


「飛機維修是工程界的少林寺。要懂汽車、飛機、直升機，還要掌握各種不同的引擎，背後需要大量理論支撐。」他形容那段日子單純而充實，「如果不是後來有事件觸發了我，我大概畢業後便做技工，再考取工程師牌照便算。」

劉建德的轉捩點發生在墨爾本。當時劉建德代表香港龍舟隊赴澳洲參賽，下機後與昔日同窗聚首，發現對方離港數年後已能熟練地用英文思考，「那刻令我深刻體會，必須要讀書。」回港不久，他便計劃遠赴墨爾本攻讀工程學士學位，學費部份由家人支持，部份靠自己。

於彼邦為籌措生活費與學費，他每晚只睡四小時；一邊應付繁重的課程，一邊送外賣、在餐館打工。「海外學費太貴，完全不敢不合格，只能拼命讀書。在餐館工作，也讓我見識到社會各式各樣的人物。」初到異鄉，語言障礙曾讓他倍感尷尬，但大學一位啟蒙老師一番話，給了他大膽開口講英文的勇氣，「老師說語言只是溝通工具，只要我知道你想表達甚麼，就已經足夠了。」

▼訪問期間，適逢THEi高科院舉辦畢業展覽，今屆以「Track to Infinity（通往無限之路）」為主題，亦是劉建德對畢業生的寄語。



邁向應用科學大學

在他的帶領下，學院陸續開辦不少跨學科課程，而且由業界企業贊助開辦，課程內容更由企業高層直接參與檢視與修訂，學生在校期間也可到相關企業實習，認識真實的商業運作，畢業後便能無縫接軌職場。



▲劉建德積極爭取產業資金支持，讓學生有機會參加國際產品設計展，增廣見聞。

劉建德亦常帶領師生考察，實地接觸不同企業與生產線以擴闊視野。此外，THEi亦有參與研究項目，例如最近便與內地企業合作研發移動充電機器人。「很多技術市場上已經存在，問題在於你懂不懂得將它們跨界融合，變成好用、實用的產品。」

談及學院升格為大學的進程，劉建德心態非常坦然，「我不會為這件事而給自己或同事壓力，按部就班去做就好，絕不是因為想變成大學才做好，這叫本末倒置。做好自己定位，才是根本。」他期望THEi成為純粹而精準的應用科學大學，學生能不斷接觸到最前沿的技術，「我們必須不斷安排學生走出去，光靠書本，是教不出實用本領的。」

賺取教學第一桶金

學成歸港後，劉建德第一份工作是在荃灣的街舖做燒焊工人，月薪約一萬三千五百元。「人總要吃飯，有工作就先做。」其後他在理工大學完成機械工程博士學位。在理大期間，劉建德迎來另一個重要轉折。當時有NGO尋求大學合作舉辦長者產品設計比賽，多數教授認為這項工作既無助升職及賺錢，又無研究價值而紛紛拒絕。劉建德毅然接了下來，理由很純粹，「做長者工作就當是慈善，能幫到社會就好。」

第一年比賽，他邀請中學生深入長者生活，觀察他們的真實需求。沒想到冠軍作品並非甚麼高科技，成本不足兩元，僅是一條連夾子的繩子，可協助長者在冬天輕鬆穿上多層衣服。比賽結束後，有投資者願意批量生產冠軍產品並贈送給長者，而這場比賽亦為他賺到教學上的「第一桶金」，為學校籌得一百萬元經費，「原來只要肯踏出第一步去付出，好的回應自然會回饋到你身上。」

他亦把這份實踐精神融合於教學中。他回想起畢業回港後做過三個月的燒焊經歷，在課堂教導材料與產品生產時，他將燒焊的理論與實際技術寫進教材裏，這種理論與實踐相融合的教學模式，大大提升學生的學習興趣，也令他於2013年獲得教資會傑出教學獎。此後，他獲邀赴澳洲斯文本科技大學出任副校長（科研合作和數碼創新），主導學校的排名策略與國際科研合作，在任內將該校的QS世界大學排名從六百多位大幅推升至二百多位。縱使成就斐然，他最終選擇回港，接下THEi高院校長一職。「我早期代表香港工程師學會參與評核時，就已經認識THEi。覺得這所學校的理念非常好。」上任後，他的定位非常清晰：不盲目追逐傳統的大學排名，而是專注產學研用，目標是向企業輸送高質素的即時人才，並讓科研接地气。「企業需要的是能解決問題的人。做科研不一定非要從零到一。如果沒有人去做一到十、十到一百的轉化，科研成果便落不到地。」



▲在河北工業大學的項目中，劉建德建立了第一條3D打印的混凝土橋。

▼於2013至2018年間，劉建德成為英國機械工程師學會國際副會長，是首位非英國籍成員當選此崗位。





簡簡單單 即堂完成

在香港成立十年的「香港新東方廚藝培訓」，專門舉辦成人中菜、公司團體培訓、西餐及烹飪證書課程，以及小朋友生日會、親子烹飪班、暑假小廚神班等；而雙層芒果椰子慕絲蛋糕，便是暑假小廚神班的其中一個選擇項目，適合六至十二歲小朋友參加。



導師Oscar會個別協助小朋友製作蛋糕的步驟，令他們能夠掌握當中技巧。

學做



雙層慕絲蛋糕

成就解鎖

好味道

學做蛋糕早已不是成年人的專利，有烹飪中心開班，教小朋友利用天然食材，製作兩層高的芒果椰子慕絲蛋糕，設計雅致精美，還健康又美味；加上小朋友可以參與每個製作步驟，蛋糕製成後成功感大增，同時亦學多一項生活技能，增加烹飪經驗及培養興趣。



小朋友使用打蛋器打蛋白時，要注意安全操作，以及留意蛋白的狀態。



這款以一排排白朱古力花花作裝飾，設計別致的蛋糕，由在中心任教7年，主力教授製作蛋糕甜品的導師Oscar設計及主理，他表示：「這款蛋糕用了夏天當造的芒果作主要材料，以及其他原型的食材，沒有加入防腐劑、乳化劑等，讓小朋友吃到健康又不會太甜的蛋糕；加上蛋糕是雙層設計，小朋友可以即堂完成，既滿足又開心。」

每堂最多十二位小朋友參加，在兩個多小時的課堂上，Oscar先向小朋友講解所用的材料及其特點，例如：用低筋麵粉來做蛋糕會令質感更鬆軟，以及安全使用打蛋器等用具的方法；然後，Oscar才逐一示範每個製作步驟，再由小朋友親自落手製作，過程中他亦會加以個別指導。

注意竅門 謹記步驟

製作這款雙層蛋糕，對小朋友來說都有一定難度，需要注意一些竅門，例如：在蛋白霜加入低筋麵粉後要立即攪拌，以免出現麵粉粒；用打蛋器打忌廉時要有耐性及注意狀態，如過度攪拌會失去軟滑的效果；把蛋糕漿倒入焗盤後，需將焗盤在桌上拋「嫩」兩次，以釋放大氣泡。裝飾蛋糕後，小朋友便可以放入大紙盒，帶回家與家人一起品嚐自己親手做的製成品，特別滋味；如蛋糕不是即日進食，可放於雪櫃冷藏最多三日。



製作步驟

材料：

蛋白一百克
砂糖八十克
蛋黃五十克
低筋麵粉五十克
菜油二十五克
芒果半個
甜忌廉四十克
免調溫朱古力適量
芒果蓉一百二十克
椰漿三十四克
魚膠粉十克
水五十克
淡忌廉一百六十五克

工具：

打蛋器
叨刀
唧花袋
刮刀
花花紙樣
焗盤等



步驟 1



用打蛋器將蛋白打至起泡，加入砂糖打至企身。接着加入蛋黃攪拌，再加入已過篩之麵粉並攪拌。

步驟 2



跟着加入菜油再攪拌。然後，將蛋糕漿倒入焗盤內，再放入已預熱一百八十度的焗爐內，焗熱十二分鐘。

步驟 3



將魚膠粉加入冷水攪拌，靜置五分鐘。再混合芒果蓉、椰漿及砂糖。

步驟 4



打起淡忌廉後，再將加熱後的魚膠粉，先倒入芒果蓉內攪拌，然後加入淡忌廉攪拌。

步驟 5



在花花紙樣上放上牛油紙，再用免調溫白朱古力唧花，待凝固。

步驟 6



用兩個分別二點五吋及五吋的蛋糕模，在蛋糕上吸出兩塊蛋糕，分別放入兩個蛋糕模具內，倒入芒果椰子慕絲，放入雪櫃內冷藏。

完成!

將蛋糕脫模後，疊起並放入芒果粒、唧忌廉花、白朱古力花花裝飾，便完成。



► 女孩子學做這個美麗的雙層蛋糕，爸爸還未試味，已經讚好。





生活中的挫折和遺憾，往往被視為不美麗的破碎。「金繼」藝術家王森卻認為，經「金繼」修補的金線能夠讓缺憾發光發亮，更是連結器物過去與未來的生命線。他深信藝術「無形」，近年積極推廣「金繼」藝術，於工作坊中每每為學員提出破格思維，助其發掘自我。學員中，有情深女友為男伴修補破損陶瓷、有專業人士於繁複工序中平靜心神。作為策展人兼經營藝廊，他藉「金繼」教學釋放身心壓力，尋回自我。當學員背負煩惱而來，下課時卻帶笑離去，那一刻教與學的都已懂得面對不完美，領悟從逆境重新出發的勇氣。



▲藝術家王森認為，經「金繼」修補的金線能夠讓缺憾發光，更是連結器物過去與未來的生命線。

為金之繼 怪老師 連結今昔

日本傳統工藝 須經7道工序

「金繼」是日本傳統修補陶器工藝，材料包括以樹脂製成的天然漆及金粉。修復過程須經七道工序，每道工序相隔七天，即整個過程耗時四十九天，極費心力。他自言「性子急」，但「金繼」工序繁複，使他明白「急也急不來」。

►每次上課前王森都心情緊張，希望課堂準備沒有一絲遺漏。

王森於藝術範疇涉獵既深且廣，亦追求極致。早年他學習繪畫，迷上攝影，更醉心陶藝，其陶瓷作品屢獲公開獎項。由陶瓷藝術家踏上「金繼」修復之路，緣於家中一隻藍色破碗，引領他學習「金繼」進行修復，保存情懷回憶並從中蛻變，化殘缺為美。



過去八年，他舉辦逾五十場「金繼」陶瓷修復工作坊。他希望學員學到精湛修復技藝之餘，亦懂得把人生中被視為「不美麗」的遺憾和破碎，轉化為美好事物。這種修煉，他親身經歷，亦視這些寬窄、厚薄不一的金線，為連接器物過去與未來的生命線，「當器物繫上金線，已被賦予新生命。」

學員中，有醫生及建築師等專業人士，亦有鶼鶼情深的夫婦和深情女子，每個故事，都令王森動容。

展現無限創意 重新詮釋生命

王森視藝術為「無形」，認為創作中需要開放思維，才能展現無限創意。他把這個思維用於推廣「金繼」藝術，直言「金繼」只是藝術創作技法，協助創作者重新詮釋器物的生命。

他說，公開推廣「金繼」的契機始於十年前香港藝術館大維修，當時他獲邀於「藝術館出動」活動中教授「金繼」。回想與過百名市民於沙田的商場一同修復陶瓷，「那是我首次在『金繼』領域曝光」，亦成就他開辦修復工作坊的機緣。

他自嘲是名「怪老師」，每每於課堂提出破格想法，衝擊學員思維。他解釋，學員各有專業和擅長，若能啟發學員藉藝術發掘自己，亦可帶來新理念。他鼓勵學生用玻璃以外的物料進行修復，結果有從事建築業的學員用上塑膠積木。他憶述最初見到成品亦感難以接受，但學員利用本身專業知識嘗試，取得不一樣的效果。

2016年，王森於中環「大館」經營藝廊，亦擔任策展人舉辦不同藝術展覽，工作繁重。他稱，當中要顧及經濟考量，亦不能失去自己對藝術的堅持，「是一個很大的磨合。」同期他亦舉辦修復工作坊，堅持教授「金繼」。

破碎茶壺盛載記憶 猶如家人

有女醫生學員擁有一雙巧手，對作品要求極高，曾因不滿金漆效果，毅然磨掉所有金粉重頭再做。修復過程沒有捷徑，技藝亦需要時間累積，王森嘗試引導對方按器物本身紋狀做花紋。他留意到，該學員上課時極度專注，總能透過繁複工序平靜

心神。

器物修復背負的濃厚感情，最是感人。早前有女學員帶來一個嚴重破毀的茶壺進行修復。原來茶壺是她跟丈夫於二十三年前蜜月旅行時購買。往後的歲月茶壺成了家庭成員，見證孩子出生，亦沖泡無數茶款客自用。該學員以紗布在壺底加固，又於壺裏進行螺鈿鑲嵌，數月後終成功修復茶壺。

他指，該學員以「愛」修復的不止是器物，還有廝守半生的美好回憶，壺身及壺底斑斕的金紋成了獨一無二的印記，也開啟了新生，並將繼續陪伴她與家人度過往後的人生關口。不過，當茶壺完成修復，茶壺蓋又摔成碎片。他說笑該學員「暗爽」，因為又有機會大展身手。

▼有學員以愛修復跌至粉碎的破茶壺，縷縷金線守護這廝守半生的美好回憶。

因愛而成全的還有一段陶瓷情緣。他的其中一名女學員是個窩心女友，結交了一位愛做陶瓷的男士。男友的作品若有破損缺裂，她都珍而重之收藏起來，並參加工作坊學習「金繼」技藝加以修復，令每個經修復的作品都盛載濃濃情意。



▼有學員以塑膠積木作修復物料，得出意想不到的效果。





自嘲怪老師「把一切調到最完美」

他視每星期兩天的授課為釋放壓力的寶貴機會。每次上課前他心情依舊緊張，早上十時的課，他九時便返抵教室，靜靜地整理工具，準備好每一件打算分享的「金繼」作品，「希望在學員到來之前，把一切調到最完美狀態，沒有一絲遺漏。」

過去不少學員於課堂中急着完成各個步驟，以求盡快取得成果。當時他視犯錯為學員體驗和學習的一次經歷。惟「金繼」修復的特點是，只要一個步驟不夠圓滿，便會影響整體效果。

▲王森的陶瓷作品曾多次奪獎，圖中作品「流水不爭先」曾於機場展出。



糅合中國及日本技法

往後他發現，傾注心血修復的碗比過往更美，更視作藝術品，決心收藏不再用作食具。當中一隻「藍碗」，正是他第一件補復的作品。他用上「銅釘」，又以「金繼」模擬「包口」，糅合中國及日本技法，成了他「金繼」生涯的重要里程碑。

不過「藍碗」的故事未完。數年前他接受雜誌訪談介紹「金繼」，亦講述「藍碗」的「前世今生」。報道刊出後，他赫然發現封面照上的藍碗被「改頭換面」，原有的「金繼」縫痕被改為「膠布」圖像。

節課，亦見證他對「金繼」藝術的投入和熱愛。

時至今日，他說容不下半點錯失，堅持做好每一步驟，「只要有一粒塵，學員都要重新做好。」他期望學員學到受用一生的「金繼」技術，還有一件傾注心血修復而成的滿意作品。

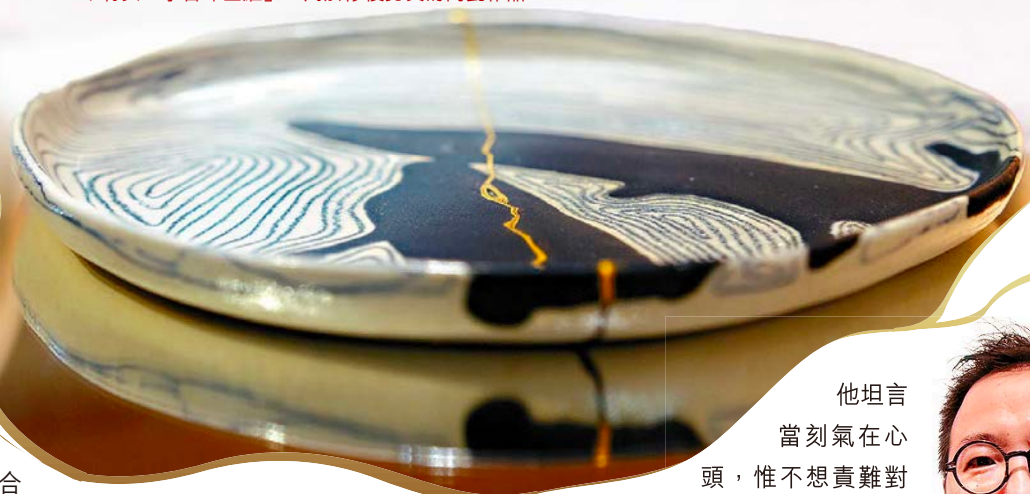
人生，有圓滿，也有遺憾，王森相信，裂痕不用藏起來，若能耐心修補，經「金繼」修補的裂痕亦會發出光芒。每次下課，他都感觸滿滿，因為回想學員背負煩惱而來，離開一刻卻帶着笑意，令他無比滿足。其實那一刻，教與學的都已懂得面對「不完美」，領悟從逆境重新出發的勇氣。

感謝媽媽常常「失手」從修補變興趣

能夠走進「金繼」的大世界，王森說要感謝早年媽媽常常「失手」跌碎他的自家製陶碗，激發他學習「金繼」修補，從而發展成興趣，更立志推廣這門藝術。

王森說，於大學時代醉心陶藝，經常把課堂上燒製的陶碗拿回家「當飯碗」。當時他遷出獨居，王媽媽常常來訪，惟執拾時經常跌毀兒子的心愛陶碗，「這裏崩口，那裏破爛，當時很生氣的。」這些破碗卻成了他研習「金繼」、自行修補殘缺的契機。

▼有女士學習「金繼」，用於修復男友的陶瓷作品。



他坦言當刻氣在心頭，惟不想責難對方，卻又難掩委屈，便以藍碗

為題材繪畫「療瘡」，亦記錄那次不快經歷。至今他仍把這幅畫珍而重之放

在教室，陪伴他度過每一



►王森笑言感謝早年媽媽常常「失手」跌碎他的陶碗，激發他學習「金繼」修補。



基督教香港信義會
The Evangelical Lutheran Church of Hong Kong

GTC 天恩培訓及發展中心
Grace Training and Development Centre

GTC 進修・就業・轉職



即將開班 ERB課程

前端網站
開發人員證書

全日制

10月8日 佐敦
11月19日 葵興



後端網站
開發人員證書

全日制

11月6日 佐敦



流動裝置
應用程式開發人員證書

全日制

11月2日 屯門
11月4日 佐敦



簿記
(LCCI Level 1 Bookkeeping Examination)
基礎證書

全日制

11月21日 西灣河
11月21日 佐敦

包考VRQ公開考試



人力資源助理
基礎證書

全日制

12月8日 葵興



營養顧問助理
基礎證書

全日制

10月13日 石門
11月12日 葵興
11月12日 天后



網上商業
(社交網絡營銷)
基礎證書(兼讀制)

兼讀制

10月21日 天后 日間
10月30日 屯門 晚間



有特殊學習需要
兒童課餘託管技巧
基礎證書(兼讀制)

兼讀制

11月7日 天后



緊貼市場・職涯新突破

獸醫助護
基礎證書

收費課程

30小時理論課 + 9小時寵物診所實習
※ 獸醫助護的職責和診所的運作
※ 常見疾病及急救概念
※ 抱寵物、餵藥、
打皮下水的正確方法
※ 急救-心肺復甦

費用:\$9880



AI營銷
入門課程

收費課程

※ 專為零基礎人士設計,無需任何編程或技術背景
※ 透過實戰練習,學習向AI提供精準指令(Prompt)

GTC會員費用:\$650

非會員費用:\$700



AI內容營銷
(商業短視頻+數字人)
實戰課程

收費課程

10月24日 佐敦

GTC會員費用:\$650

非會員費用:\$700



AI 打造
個人 IP 與漫畫行銷
課程

收費課程

10月31日 佐敦

GTC會員費用:\$650

非會員費用:\$700



☎ 2612 1221 (葵興) ☎ 3104 3222 (佐敦) ☎ 2155 4256 (天后)

☎ 2155 2644 (石門) ☎ 2454 4801 (屯門)

ERB課程基本入讀資格:年齡在15歲或以上的香港合資格僱員(詳情請參閱申請須知)。
ERB課程報讀就業掛鈎課程的人士必須是失業、待業的香港合資格僱員(詳情請參閱申請須知)。
ERB課程出席率達80%的合資格學員可獲發培訓津貼及就業跟進服務。

ERB兼讀制課程即非就業掛鈎課程
學費詳情:沒有收入及每月收入為\$15,000或以下的人士可申請豁免繳費;每月收入為\$15,000以上至\$23,500的人士可申請繳付「資助學費」;
每月收入為\$23,500以上的人士須繳付「學費」。

f @ elchk.gtc

✉ gtc@elchk.org.hk

🌐 gtc.elchk.org.hk

課程一覽表



(以上所有日子為預計開班日子,最新的開班日子,請留意本中心網站或致電查詢)



暑假過後，人潮減退，離家出走，快速充電。記者推介近年玩法全面升級的富國島，除必備的陽光與沙灘，日落小鎮更增添夜間演出及市集，隨酒店新翼陸續開幕，由平價住宿到國際級Resort皆備，餐飲選擇亦越見豐富，即使玩足幾日亦不怕悶。

富國島 升級玩法 繽紛 夜遊 多元 住宿

日落小鎮
越夜越精彩



▲《Symphony of the Sea》以水上電單車、Flyboard，配合火燄、激光及煙花視覺效果。

富國島近年最明顯的升級，必定是位於南部的Sunset Town（日落小鎮）。這裏早已憑藉色彩繽紛的地中海式建築、臨海步行街，以及橫跨海面的Kiss Bridge，成為遊客必到的影相熱點。如今日落小鎮的玩法更完整，由黃昏到深夜都有節目。

升級版《Symphony of the Sea》是日落小鎮入夜後的壓軸節目。表演於Sunset Town Bay海灣上演，主打水上電單車與Flyboard特技，配合水上火燄、燈光、激光、音樂及煙花效果，將整個海灣化成大型戶外舞台。新一季更由極限專業水上演出團隊參與升級，視覺效果比一般海邊表演更有規模。旅客可選於Kiss Bridge一帶、海濱位置觀看，或預訂Sun Bavaria GastroPub等指定臨海餐飲座位觀看表演；若不想只為看騷而趕時間，亦可一邊吃晚餐、一邊欣賞煙花。

日落小鎮近年新開設的Sunset Bazaar、Kiss Square，以及YumYum Show、Beer King Show等互動式小型演出，令夜晚購物、娛樂節目更豐富。睇完騷可先在市集買手信、品嚐小食，或在海邊餐廳酒吧歛杯飲品，由黃昏直玩到夜深。

Symphony of the Sea
演出時間：每日晚上七時三十分
（可能因季節變動）
票價：約港幣一百九十二元
查詢及訂票：
<https://booking.sunworld.vn/vi>

酒店新翼
一站食住玩

▲La Festa Phu Quoc的Terza新翼坐落於Central Village山坡。

若想玩得更盡興，不妨入住La Festa Phu Quoc, Curio Collection by Hilton。酒店今年啟用Terza新翼，坐落於Central Village山坡、毗鄰小鎮鐘樓，位置可俯瞰Kiss Bridge、海灣與夜間燈火。新翼共設二十九間套房及複式套房，若喜歡影相又想住得有點儀式感，是富國島的住宿新選擇。

新翼延續酒店的阿瑪菲海岸式美學，營造地中海度假感。房內以虛構越南音樂家Tran的旅居故事設計，飾上音樂元素、越南工藝與手繪藝術品。新翼房型全數為套房，部分設獨立客廳、飯廳、浸浴缸及寬闊露台，複式套房更有上下層設計，適合一家入住。最吸引是房間景觀，除觀看日落、Kiss Bridge和小鎮燈火，若遇上放煙花的日子，在陽台可近距離觀賞。房價方面，酒店原有房型，雙人客房或容納四至五人的套房，最平約一千元起；如暑假入住新翼全新套房一晚約三千元起。

▼越南富國島有國際級度假村，加上大型夜間娛樂及水上設施，是短線海島遊新選擇。



四大新餐飲體驗

酒店新翼的餐飲選擇豐富，四個全新餐飲點各有特色。當代粵菜餐廳Seta，由香港土生土長的主廚何競業領軍，主打手工點心、燒味、湯品及海鮮料理，帶來熟識的風味。想吃得輕鬆，可選走西班牙農莊風格的Finca，主打西班牙小食Tapas，適合共享。飯後不妨上頂樓的Francesca飲酒聊天，這裏設有泳池及露天座位，可眺望海灣景色。夜貓一族則可到地下的Luna Folk，在爵士樂與復古燈光下小酌一杯。

La Festa Phu Quoc, Curio Collection by Hilton

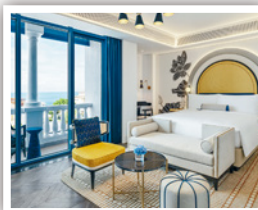
房價：約港幣三千三百元起/晚（連稅）
地址：Sunset Town, An Thoi, Phu Quoc, Vietnam
查詢：+84 297 3525 555

▼La Festa新翼頂樓的Francesca，最適合在日落後歡杯雞尾酒，欣賞海灣夜景。

▼Regent Phu Quoc水療中心提供石英砂床療程、按摩及身心療癒體驗。



▲Seta主打當代粵菜，以富國島海產搭配手工點心、燒味及經典粵菜。



▲Terza新翼共設29間套房及複式套房，部分房型的景色優美。

若想旅程更放鬆，可預留一兩晚入住較高級的海灘度假村。位於Long Beach一帶的Regent Phu Quoc，距離富國國際機場約二十分鐘車程，酒店隱身於長灘一帶，遠離日落小鎮的熱鬧，適合想將行程徹底放慢的旅客。酒店擁有四個各具特色的泳池，包括可眺望海岸線的無邊際泳池，在這裏可享受與世隔絕的度假感。

由現在至10月，酒店更推出「煥新之嶼」系列活動，將餐飲、療癒和親子體驗串連起來。除由客席廚師及酒莊帶來的限定晚宴及各式主題餐飲活動，還有可放鬆身心的Welnamis能量療程、Biologique Recherche護理、瑜伽及冥想等體驗，小朋友則可到Regent Kids參與活動。這裏有足夠設施安排一整天慢活行程，把假期真正慢下來。

Regent Phu Quoc

房價：約港幣四千三百元起/晚（連稅）
地址：Phu Quoc Marina Integrated Resort Complex, Duong Bao Ward, Duong To, Phu Quoc Special Zone, An Giang Province 92509, Vietnam
查詢：+84 297 388 0000

▼Regent Phu Quoc設有私人泳池別墅、水療及親子設施。

設計獨特 住奇幻校園

▲JW Marriott Phu Quoc Emerald Bay Resort & Spa以學府主題打造，別具格調。

位於Khem Beach的JW Marriott Phu Quoc Emerald Bay Resort & Spa，較適合喜歡設計感與精緻餐飲的旅客。酒店由設計師Bill Bensley以虛構學府Lamarck University作故事背景，令整個度假村猶如帶奇幻色彩的海邊校園。

酒店內的法菜餐廳Pink Pearl by Olivier E.，由法籍名廚Olivier Elzer主理，帶來法式地中海料理概念。餐廳以虛構的1920年代名媛Pearl Collins粉紅大宅為靈感，影相一流。現時的六道菜嘗味套餐約每位一千三百五十元起，即可一嘗名廚手勢。

JW Marriott Phu Quoc Emerald Bay Resort & Spa

房價：約港幣二千八百元起/晚（連稅）
地址：Eco-Tourism at Bai Khem, An Thoi Ward, Phu Quoc Special Zone, An Giang Province, Vietnam
查詢：+84 29 7377 9999



▼6道菜嘗味套餐呈現名廚Olivier Elzer的法式地中海烹調風格。

實用旅遊資料

簽證：持香港特區護照或BNO護照的旅客，如直接抵達富國島及只於島上逗留，現時一般可享最長三十日免簽證安排。若經胡志明市、河內等越南城市入境，再轉乘內陸機前往富國島，則須申請簽證到訪越南。

交通：富國島公共交通選擇有限，較適合以Grab、的士或包車代步。





▲今年「香港國際機場文化藝術節」再次啟航，以「香港上海雙城聚」為主題。

香港國際機場文化藝術節2026

一場雙城歲月千變萬化

層疊城市記憶

建築是城市的靈魂符號，它們交織出獨特的城市風景，更雕琢着居民的文化身份認同。位於一號及二號客運大樓接機大堂的建築裝置「傳承與現代交會：唐樓與石庫門登上舞台」，由建築及室內設計師張智強設計而成，他以香港唐樓與上海石庫門為靈感，將兩種標誌性民居融合為單一建築模組。

裝置重現唐樓的綠色陽台欄杆、鐵窗花及金屬摺閘，配合上方窗格透出暖紅動態剪影，重現民居日常生活，呈現香港獨有的人文氣息；上海石庫門則以紅褐色磚牆與半圓拱門勾勒而成，在現代航廈中重現申城里弄的獨特質感。每當旅客穿梭於有蓋走廊與庭院之間，便能在同一個裝置中無縫感受雙城氛圍，體驗建築遺產與當代創意的深刻對話。

香港與上海是東西文化交匯的重要樞紐，兩座城市在經濟、文化、藝術、民生脈絡上互相影響又緊密相連。今年「香港國際機場文化藝術節2026」以「香港上海雙城聚」為主題，即日起至11月8日，聯同多個本地與上海的學校及教育機構，於一號及二號客運大樓展出涵蓋建築裝置、攝影、繪畫及舞台表演的多元藝術展覽，邀請每一位旅客停留，細味港滬雙城交織出的藝術魅力。香港機場管理局行政總裁張李佳蕙表示，展覽同時會在上海虹橋機場共同展出，展現兩地的緊密合作。



►藝術節集合兩地優秀藝術家舉行連串表演節目，呈現港滬獨特文化特色。



▲展覽開幕當天由搖滾音樂人鄧建明（中）、樂灘城市樂隊創始人黃野（左），以及小提琴家黃佩盈（右）表演《上海灘》。





▲現場仿製著名的紅磚石庫門建築，供市民打卡之用。

除了還原建築外觀，設計團隊更在裝置內巧妙打破地理界限，將香港與上海的風貌合二為一。旅客只需跨出一步，剛才還是香港唐樓標誌性的綠白幾何地磚，轉眼已換成上海石庫門質樸沉穩的石板路，宛如瞬間穿梭於港滬兩地。同時，設計團隊亦注重「人性化」的細節刻畫，將港滬的民間生活煙火氣帶入航廈。經典的紅磚牆上掛着綠色鐵皮信箱與竹編鳥籠，牆邊停靠着老式單車，背後矗立

着精緻的雕花拱門，傳神勾勒出上海里弄的街景；另一邊則重現香港家居日常，牆面採用經典的綠色木牆板，貼着紅底黑字的「福」字揮春，搭配雕花紅木長椅，前方擺放懷舊老式電視機，旁側佐以陶瓷茶壺與綠色熱水壺，讓人恍如置身於經典港式家居空間之中。

◀「尋城記」計劃的「影像導賞」智能手機攝影比賽，由市民親自拍攝。



▼裝置內部展出多個主題影像及畫作展覽，透過光影與筆觸記錄兩地的人文生活。



影像與繪畫交織

裝置內部亦展出多個影像及畫作展覽：圖片展覽「東方城市回響：港滬城市對話」，其中《「攝影尋城」香港人的溫度》源自香港城市大學的社區參與計劃「尋城記」，精選市民以手機拍攝的作品，呈現大眾視角捕捉的多元建築與社區日常；另一展覽《鏡像之城拾光上海》則匯聚上海攝影名家鄭憲章、龔超及史紅流的作品，生動地呈現上海的城市建築景色。

畫作展覽方面，由Peoplehood策劃的香港展區《視角日常：香港新紀實》，匯聚本地新生代藝術家，以多元媒介呈現香港充滿生命力的面貌；而上海新進界創始人米雪女士策劃的《都市行跡滬光萬象》，則展出十六位藝術家從都市日常、知名建築及街巷煙火等維度，描繪出上海獨特的萬象風彩。

現場同時舉辦《穿上香港：長衫新想像》展覽，展出五件現代全新設計香港長衫，靈感取材自洋紫荊花、麻將文化、元朗廈村宗祠陶瓷磚紋及城市建築輪廓，保留長衫的傳統特徵同時融入現代剪裁。展覽設有互動區，擺放以長衫造型設計的圍裙，讓公眾隨意試穿，打開大眾對長衫貼近日常穿著的想像。



▲展出現代全新設計香港長衫，靈感取材自洋紫荊花、麻將文化等本土文化。

◀長衫展覽《穿上香港：長衫新想像》，設互動區讓公眾可隨意試穿。

數碼屏幕流動畫布

設置於一號客運大樓接機大堂末端的巨大屏幕，則播放與本地藝術單位及著名藝術家合作的短片系列「躍動藝術之旅」。其中包括由匡智會藝術家創作的《香港遊記》，以色彩鮮明筆觸重新描繪香港的地標與日常；逾千名小學生共同參與的《邊學邊畫》，分享他們在海洋公園多個場地的現場寫生作品；《香港視覺藝術資優學生的成長之路》展示中學生的藝術創作；以及《童心繪申城》，呈現上海特殊兒童眼中的上海風貌與城市魅力。

香港國際機場文化藝術節
RESONANCE OF TWO CITIES - HONG KONG AND SHANGHAI
香港上海雙城聚 | 04.08.2026 - 08.11.2026



▲香港機場管理局行政總裁張李佳蕙表示，展覽在上海虹橋機場共同展出。



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



過去十多年，經常有機會去看不少解決社會問題的建議書，尋求財務支持。同時，香港亦不缺乏慈善基金，它們都在尋找好的建議去解決日益繁多的社會議題，通常，好的建議都有創新成份，但如何為之創新就不太清楚。

豐盛社企學會認為創新是，一是比之前的方案成本更低，二是社會效益更好，三是能推動長遠的系統變革（systemic change）。而現在資金與項目配對的機制不太有效率，雙方都很苦惱並花大量時間，社福界覺得甚樣寫都找不到金主，基金界就四出尋求方案卻沒有收穫。社福界要做到以上關於創新的任何一點，談何容易。而當中亦有不少盲點需要業界的朋友們留意並努力地嘗試作出改變，但討論如何操作創新可能需要另外的篇幅，筆者想先問為甚麼商界似乎沒有尋找及創新的問題。

在市場運作中，配對的成本其實同樣高，公司需要做好行銷及推廣（sales and marketing），一是要說好產品故事，有不同的產品組合去滿足不同客戶群的需要，需要把市場分類（market segmentation），還有銷售渠道，讓客戶很容易找到產品，促成交易。另一邊廂，客戶都追求一個資訊平台，可做產品質量比較，現在有社交軟件，可快速比較及聽到其他客戶評價，加快了做決定的時間。需要做的事情那麼多，為甚麼雙方都有意欲去做，並努力地去尋找對方？客戶方面想要高質素及便宜的產品，早買

社會創新的困境

早享受。公司則希望早點帶來營銷，既養活同事及其利潤所在。

回來說創新，更好的產品意味高收入，更省錢的方案表示高利潤。對生意人來說，這是真實的回報，每天做創新都是樂此不疲，老闆及員工都會享受其成果。但在社福市場，基金方對於做不成是沒有切膚之痛的。在另一方面，社福機構做得好，其效益或好處會歸到社區上，而對自己沒有誘因。試想像：如果基金沒有每年捐出某個數額或沒有帶出社會效益，政府會取消它的的免稅地位，這樣就有切膚之痛。如果社福機構做得好，基金願意付出一種財政獎勵，例如達標或超標，基本可以再捐多百分之十的金額作社福機構的基礎建設（infrastructure）之用，這樣做得好的回報，機構有份享受，這樣就能鼓勵創新及行銷。所以，如果提供培訓，並加上紅蘿蔔加大棒的軟硬兼施，其效果筆者相信會是立竿見影。

要改革社福市場，可以想像壓力重重、價值觀的碰撞、眾說紛紜、意見亦多，但改革都是創新的一種。



僱員再培訓局(ERB)課程

基本入讀資格 > 15歲或以上的香港合資格僱員 (詳情請參閱申請須知)
(全日制課程須通過面試及筆試)



就業掛鉤課程

幼兒遊戲小組導師 證書



2026年10月12日

觀塘 開班

就業掛鉤課程

金融證券投資 證書



2026年10月14日

元朗(大棠路) 開班

就業掛鉤課程

化妝助理 基礎證書



2026年10月26日

深水埗 開班

非就業掛鉤課程

常用英語詞彙應用 I
基礎證書(兼讀制)



2026年10月6日

元朗(大棠路) 開班

就業掛鉤課程

報讀就業掛鉤課程必須為失業、待業、失學人士及須通過面試及筆試

家務助理 基礎證書

10月5日・屯門新墟 開班

咖啡調製員 基礎證書

10月12日・深水埗 開班

護理員 基礎證書

10月27日・屯門新墟 開班

保健按摩 基礎證書

10月27日・屯門新墟 開班

健身指導員(體適能基礎證書公開考試) 基礎證書

11月2日・屯門新墟 開班

就業技能 基礎證書

11月3日・深水埗 開班

課餘託管導師 基礎證書

11月4日・屯門新墟 開班

營養顧問助理 基礎證書

11月6日・屯門新墟 開班 | 11月25日・元朗(大棠路) 開班

酒店房務員 基礎證書

11月6日・屯門新墟 開班

非就業掛鉤課程

沒有收入或每月收入為\$15,000或以下，可申請豁免繳費；
每月收入為\$15,001至\$23,500，可申請繳付「資助學費」；
每月收入為\$23,501或以上之人士，須繳付「學費」。

花藝設計及應用 I 基礎證書(兼讀制)

10月5日・深水埗 開班 | 10月20日・屯門新墟 開班

中醫學理論 基礎證書(兼讀制)

10月6日・屯門新墟 開班 | 10月20日・深水埗 開班

演示軟件應用 基礎證書(兼讀制)

10月6日・元朗(大鴻輝) 開班

雲端計算及應用 證書(兼讀制)

10月6日・屯門新墟 開班

網絡直播視頻製作技巧 基礎證書(兼讀制)

10月7日・觀塘 開班

玉石與翡翠知識 II 基礎證書(兼讀制)

10月8日・牛頭角 開班 | 10月28日・屯門新墟 開班

新來港人士廣東話 I 基礎證書(兼讀制)

10月8日・深水埗 開班 | 11月10日・屯門新墟 開班

香薰美容 I 基礎證書(兼讀制)

10月12日・元朗(大鴻輝) 開班

失業人士 免學費

非就業掛鉤課程

西餅製作(雜餅類)
基礎證書(兼讀制)



2026年10月6日

深水埗 開班

晚間課程

* 以上所列出的課程資料(包括上課地點)為培訓機構擬定之時間表，如欲查詢實際的開班資料，請與我們聯絡。個別培訓課程的資料如有修改，以本中心最新公佈為準，恕不另行通知。



查詢及
上課地點

屯門新墟 26557575

元朗大鴻輝 26913337
元朗大棠路 21334119

深水埗 21552885

觀塘市中心 21108171
牛頭角 21115611



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

從科技倫理到社會政策： AI時代下家長教育的新解方

近年人工智能（AI）技術的突破性發展，如生成式AI的普及，不僅顛覆了傳統職場生態，也對教育體系及家庭教養帶來了前所未有的挑戰。當機器逐漸具備強大的計算、分析甚至內容創作能力時，我們不禁要問：在未來的AI時代，下一代的「生存空間」在哪裏？身為

家長，又該如何調整教育方針，幫助孩子在瞬息萬變且充滿不確定性的數位世界中立足？

1. AI浪潮下的生存空間危機與轉機：過去的教育模式多建立在「知識積累」與「標準化測試」上，然而，這些曾經被視為競爭力指標的能力，如今正是AI最擅長的領域。如果我們的下一代依然只會死記硬背或執行重複性任務，他們的生存空間勢必會被AI大幅壓縮。然而，危機往往伴隨著轉機。AI雖然能取代許多常規工作，卻無法取代人類的情感、創意與複雜的人際互動。未來的生存空間，將留給那些能夠駕馭AI工具、具備跨領域整合能力，以及擁有高度同理心的人。

2. 家長角色的典範轉移：在資訊唾手可得的今天，家長與學校不再是知識的唯一來源。家長必須放下「知識權威」的姿態，轉型為孩子探索世界的「引導者」與「陪伴者」。首先，家長應鼓勵提問而非急於給予答案。AI能輕易給出標準答案，但提出好問題卻是人類的專利。家長應鼓勵孩子對周遭事物保持好奇心，培養他們「問對問題」的能力，這也正是未來與AI協作的底層邏輯。其次，必須給予孩子容許失敗的空間。在創新與探索的過程中，失敗是必經之路。家長應創

造一個心理安全的環境，讓孩子明白挫折是成長的養分，而非評價能力的唯一標準。

3. 培養下一代不可替代的核心能力與科技倫理意識：要在AI時代突圍而出，家長應着重培養孩子多項不可替代的核心能力。首要任務是建立批判性思考能力。面對網路上真假難辨的資訊與AI生成的內容，孩子必須具備獨立思考、辨識資訊真偽的能力，這也是防止他們被演算法操弄、建立正確價值觀的基石。同時，情緒智商與同理心的培養至關重要。無論科技如何進步，人與人之間的溫度是AI無法複製的。良好的溝通能力、團隊合作精神與同理心，將是未來職場上最珍貴的軟實力。

此外，家長應及早引導孩子理解科技倫理與負責任的AI使用。從近期生成式AI引發的各類安全爭議與錯誤資訊事件中可以看出，科技的力量必須受到倫理的規範。透過探討隱私權、數據偏見等科技背後的倫理議題，教導他們如何正確、負責任地運用科技工具，確保科技成為助力而非枷鎖。培養孩子主動學習的熱忱與快速適應新環境的韌性，遠比掌握單一技能更為重要。

4. 社會政策與家庭教育的協同合作：除了家庭內部的努力，維護下一代的生存空間更需要完善的社會政策作為後盾。例如，面對科技對兒少身心發展的潛在威脅，推動限制過度使用社群媒體的數位健康政策、將負責任的AI使用與科技倫理教育正式納入課綱等，都是確保科技發展不致傷害下一代的重要防線。家長也可以積極參與公共事務，發揮影響力，為孩子爭取更完善、安全的數位保護傘。

羅子淇 (Jacky Law)



香港和解中心理事、大灣區調解員、香港人才管理協會執行幹事，並擁有香港董事學會資深會員、香港人力資源管理學會資深會員及香港電腦學會會員資格。擁有超過十五年企業人才管理經驗，由 HR 出發，以「公司治理 × AI 轉型 × 爭議解決」為三大支柱，協助企業建立負責任、科技合規及以人為本的管理框架，全面提升組織效能與競爭力。

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

當人們極力擁抱新科技 為何仍為陀螺着迷？



我們的生活早已被科技包圍：遇到疑難，第一時間向 AI 索取答案；慢慢看慣了 AI 短劇中完美無瑕的男女主角；同時我們也出現了新型焦慮，每當 AI 出現幻覺（Hallucination）或運算失誤時，往往如臨大敵。然而，在我們置身科技浪潮的當下，香港街頭與商場角落卻悄然化身為對戰區：不論年齡大小，陀螺手紛紛彎下腰圍在小小的對戰盤前，全神貫注拉開手中發條，看着兩顆陀螺在盤中高速旋轉、激烈碰撞。雖然勝負難料，但大家都樂在其中。

同樣面對未知，為何我們恐懼 AI 的失誤等「驚嚇」的同時，卻深深着迷於陀螺帶來的變數？答案在於：科技的不確定性帶來失控與焦慮，而實體世界的不確定性，換來的卻是人與人之間最純粹的「驚喜」。其中一個陀螺有趣的地方在於，哪怕買了價格高昂的配件、算準了落點與發射角度，發條一拉，陀螺落盤後的下一秒是漂亮擊飛對手，還是自己被撞到零件脫落，甚至失控飛出界？沒有人能百分百保證移動軌跡和結果！即便身經萬戰的成年人，也可能在一瞬間輸給三歲小朋友。這種不可預料的未知，反而撫平了現實競爭的功利與沉重，把所有人拉回到平等的起跑線上。假如將陀螺這件小玩意帶進現代企業，很可能會帶來意想不到的化學反應。

試想想，不少企業為了加強團隊凝聚力，花費巨資租用場地，小則添置乒乓球桌，大則租借休閒球場，甚至舉辦各類大型體育活動，但往

往受限於空間、時間與運動門檻，投資回報率（ROI）未必理想。調查更顯示，超過六成辦公室娛樂設施長期間置，員工不碰的原因往往不是不想玩，而是「怕被同事或老闆看見在玩」。反觀一個便攜的塑膠陀螺盤，只需要一張茶几的檯面，十幾秒便能結束一局，既無心理負擔，又能隨時隨地讓大家打成一片。在陀螺盤前沒有管理層與實習生的包袱，只有共同屏息的專注與歡笑。在這高速旋轉的幾十秒內，不用看電話訊息，更不會理會手頭上未完項目，所有人進入極度專注的「對決」狀態，長期處於資訊超載的大腦得到難得的釋放。再者，職場中有時看似和諧，其實只是許多隱性矛盾被積壓，甚或對立早已頻生。與其在會議室裏各執一詞，或高聲對罵，不如將情緒交給公平的物理碰撞遊戲——大家齊聲倒數「3, 2, 1, Go Shoot!」，在幾十秒的旋轉激戰中專注在兩個小玩意上，最後相視一笑泯恩仇。

當我們積極使用科技提高效率、消除日常的不確定時，請記起珍貴的人情味往往藏在那些無法預設的真實連結之中。偶爾放下追求完美的電子世界，試着為身邊人來一場不可預測的陀螺對決。一轉解千愁，或許正是在這個過度計算時代裏，最能凝聚人心且純粹的療癒之道。



書名：《圍牆》
作者：劉以鬯
出版社：中華書局
售價：港幣一百五十八元

是人是牆是寒冬 藏在眼內

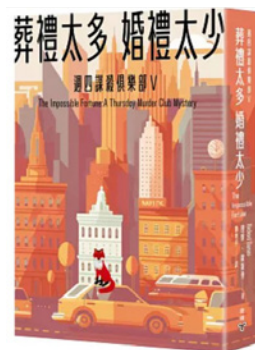
《圍牆》原名《側坐者》，取自姨太太不能正坐、只能側身侍席的封建陋習。1962年於香港《星島晚報》連載，1964年出版時易名《圍牆》，比喻被大宅高牆劃分的兩重天地，以及舊家族的無形桎梏。

小說透過丫環小菊的視角，描述寧海縣首富周家被權勢、金錢與禮教束縛的生活。情節圍繞周老爺、周太太、姨太太賽丹桂、大少爺周國棟、二少爺周國樑展開。作品書寫舊時女性的生存困境，亦記錄人們對命運的掙扎與反抗；通過一個家庭的興衰，折射出封建體制如何在時代變化中走向傾頹。

紅白二事 禮多人不怪

「人老了就會遇到這種狀況：葬禮太多，婚禮太少。」藏身養老社區中的推理辦案同好會「週四謀殺俱樂部」解決過諸多警方束手無策的懸案與自己身邊的謎團，但也見識過太多的生離死別，讓他們衷心希望日子能換換口味，少一點命案、屍體、間諜，多一點愛與歡樂。

願望很快就實現了——俱樂部成員喬伊絲的女兒喬安娜即將舉辦婚禮，新郎保羅是個一表人才的社會學教授，讓丈母娘和夥伴們都相當滿意。然而，就在這溫暖喜悅的時刻，伴郎尼克突然攔下了俱樂部的靈魂人物伊莉莎白，表示有人企圖謀殺他。死人年年有，今年特別多，哪個要死時間地點是否早有定數？



書名：《葬禮太多，婚禮太少》
（週四謀殺俱樂部5）
作者：理察·歐斯曼
譯者：鄭煥昇
出版社：臉譜
售價：港幣一百七十三元



Informatics
Thames
College

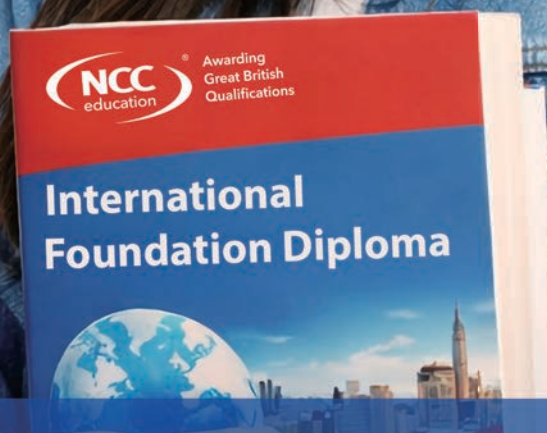


Awarding
Great British
Qualifications

Level 3 International Foundation Diploma

for Higher Education Studies
(L3IFDHES)

自主學習
銜接全球超過
100所頂尖大學



 informatics

(852) 3556 6000 (852) 6647 3987

informatics.edu.hk informaticsthames.com

立即掃描
了解詳情



Study in Canada Fair

加拿大教育展

Discover Canada's Top Schools and Universities
- All in One Place

加拿大頂尖學府 一手掌握

Meet representatives from Canadian universities, colleges, and K-12 institutions to explore study options and stay informed about study permits and post-graduation work opportunities in Canada.

親臨現場，與加拿大大學、學院及K-12學校代表交流，了解留學方案、學生簽證申請流程，以及畢業後就業的最新資訊。

17 - 18 October 2026

10:30am - 4:00pm

Hotel Alexandra, North Point, HK
(Fortress Hill, MTR station, Exit B)

2026年10月17至18日

上午10時30分至下午4時

香港北角歷山酒店

(炮台山港鐵站B出口)

Free admission 免費入場

More information 詳情及登記：



www.studyincanada.hk

Organizer 主辦：



Media Partners 媒體合作夥伴：



Supporting Organizations 支持機構：



Government of Canada
Consulate of Canada

Gouvernement du Canada
Consulat du Canada



The Canadian
Chamber of Commerce
in Hong Kong

