

進修生活

Lifelong Learning Magazine

全方位進修雜誌

238

SEP ~ OCT 2023

第十一屆

加拿大教育展

匯聚當地教育資訊

助你計劃升學路徑



世界遺產 杭州西湖文化景觀

邁向三十歲的你 有#青年危機嗎？





香港
建造
學院
HONG KONG
INSTITUTE
OF
CONSTRUCTION

香港
未來
看建
生活
建築
及
建造
Design for Future
Construction
Build for Life
Hong Kong

建造業 課程招募日



預先登記活動現場
送你精美禮品

10月16日(一)



香港建造學院 - 九龍灣院校
(九龍灣大業街44號地下-多用途活動室)

10月27日(五)



香港建造學院 — 上水院校
(上水鳳南路1號)



下午2時至5時



立即報讀

www.hkic.edu.hk

查詢 2100 9000



CONSTRUCTION INDUSTRY COUNCIL
建造業議會

Hong Kong Institute of Construction (HKIC) is a member organisation of the Construction Industry Council (CIC)
香港建造學院為建造業議會機構成員

免學費
每月津貼可高達
\$12,910*

就業支援
幫助入行搵工

可考取
專門資歷

* 適用於指定課程及須達到要求出席率，已包含留職獎勵金。

好友移民加拿大

6月時，一名相識n年的好友移居了加拿大。送機時，他取手帕（？）出來抹眼淚，導致我和其他兩位送機的好友不知給他甚麼反應才好。

他沒有子女，絕不是為下一代鋪路；他的職業應該沒有可能在當地一展所長；他的英語水平跟我相若（唔好提）；看不到他有任何離開香港的迫切性，尤其是他從來沒有說過住在這裏不好。直至到走之前，才匆匆說因為早年進修過有一定學歷，認為試坐「救生艇」也無妨，反正在加國可以住在親戚家裏，需要投放的成本有限。

聽到他這樣說，又覺得其實做人又真的不應該故步自封，劃地為限。人生本來就有很多可能性，而你在地球上某一點原地踏步，就只有那一丁點可能；走出去，開一開眼界，有機會碰到更多機會，人生便變得不一樣了，對嗎？

在這裏祝我這位好友和今年移民加國的人士，生活愉快，記得提前準備定冬天禦寒衣物。

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：2023年9月29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

星島新聞集團
SING TAO

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.238 Contents

SEP ~ OCT 2023

Feature

4-8

封面故事

第十一屆加拿大教育展

匯聚當地教育資訊 助你計劃升學路徑

People

16-18

增值百味

我們都是推銷員 黃皓欣

20-21

學術達人

盼重整香港墓葬史

梁基永冀珍惜「另類」文化遺產

Learning Life

24-26

玩過界

追尋舞蹈極致

陳嘉怡 情牽霹靂

28-29

親子學堂

設計動物花籃

創意大爆發

30-31

學遊天下

世界遺產

杭州西湖文化景觀

32-33

藝文有術

由Artiste跨渡Artist

劉德華：藝術拉近人心

Column

34

智富增值

公司估值其實包含了甚麼？

35

職場升呢

數碼港資料外泄的啟示

37

個性全面睇

邁向三十歲的你

有 #青年危機嗎？

38

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。



加拿大是國際學生選擇留學的熱門國家，截至2023年8月，國際學生的數量有可能超越八十萬人次，加上加國政府重視教育，其高質素的教育制度一直深受各地學生歡迎。為讓更多本地學生及家長了解在當地升學情況，加拿大駐香港及澳門總領事館將於2023年10月7日至8日舉行第十一屆加拿大教育展，提供最新升學資訊，為有興趣赴加升學的學生及其家長了解當地不同學府的特色，協助他們作出最佳選擇。



加拿大教育展 匯聚當地教育資訊 助你計劃升學路徑

第十一屆

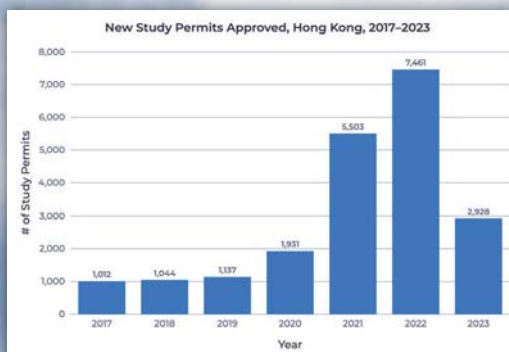
加拿大一直以來都是受歡迎的留學選擇之一——課程選擇多元、學費相宜、院校優良、社區友善，更提供多種畢業工作，尤其近年來推出各種有利的移民政策，學位需求與日俱增，令加國一躍成為國際學生的升學首選。加拿大移民部長米勒接受加拿大廣播公司採訪時表示，國際學生近年對加國的需求大幅上升，今年國際學生的數量有可能逾八十萬人次，成為历史新高，人數大約是十年前的三倍。香港學生赴加升學的人數有增無減，根據海外留學申請平台ApplyBoard公布的資料顯示，2021年加國批准了五千五百零三個學生簽證；2022年則批准了七千四百六十一個學生簽證，而截至2023年6月，短短半年加國已批出二千九百二十八個學生簽證。與其他國家學生相比，加國是香港學生的學生簽證批准率是最高的國家之一。

加拿大學院提供的課程涵蓋各種不同的學科和專業，吸引了大量國際學生前往當地修讀相關課程，其中最受香港學生歡迎的學科包括商科、工程、酒店旅遊管理、幼兒教育和社區服務等。這些學科通常有很高的就業率，而且大部分課程設有實習時數，幫助學生提升就業競爭力。要報讀加拿大學士學位課程，申請者須提交高中畢業證書、中學公開試和符合大學要求英語認證成績如IELTS、TOEFL，以及近年受廣泛認證的Duolingo線上英文考試。

除了課程非常多樣化，幫助學生就業是加國學府的重點。加國政府設立Co-op有薪的實習課程（Co-op / Study & Work Program），允許學生在就讀期間或完成課程後，在當地打工或是申請實習工作。目前大部分加拿大的語言學校及專科學校都有提供，讓就讀專業證照或工作實習文憑課程的學生在真實工作環境，獲得實際的工作經驗和技能及賺取報酬。



溫哥華及多倫多以外選擇



香港學生一般較多選擇卑詩省和安大略省，前者優勢是加拿大全國第三大城市，其自然環境深受留學生歡迎，近年亦經常在各最佳居住城市調查中名列前茅，主要是因為氣候較暖和，對於習慣了香港氣候的學生來說較容易適應，其工業結構以旅遊業較為特出；後者則是世界名校匯聚，大學與專科學院在全世界廣受承認，就業比例最高。安省大學畢業生兩年內就業率高達百分九十四，而多倫多在金融、電信、航空、藝術、電影、醫療等多個範疇亦領先全球。

除了溫哥華和多倫多這兩個都會區外，加國魁北克省和薩斯喀徹溫省在學習、工作和生活方面對國際學生也具有吸引力或競爭優勢，就讓我們介紹一下它們的教育概況。

魁北克：歐美文化交匯 教學質素享譽全球

眾所周知，法語是加拿大的法定語言之一，而魁北克正是一個法語社會，北美法語人口的最大集中地，更匯聚了北美和歐洲城市的文化魅力。這股魅力每年吸引超過六萬名國際學生到當地升學。

地大物博的魁北克，擁有譽滿世界的課程，其中不少是跟不同國家的教育機構合辦。一方面不斷參與海外的新合作項目，另一方面建立在領先行業中備受認可的科技園區和知名研究中心。首屈一指的高等教育機構學術領域，包括：人工智能、生命科學、航空航天、材料和納米技術、海洋科學、林業、礦業、鋁業、網絡安全、生物醫學工程、環境和水資源、美術與視覺藝術、會計與金融、電信、量子科學、光行光電技術等。值得一提的是，當地的大專院校網絡包括CEGEP（綜合與職業學院）、政府學校、學院和私立學院，除了為期兩年的大學預科培訓外，更提供多種技術培訓課程，直接通往就業市場。另外，在魁北克生活開支和學費（特別是研究導向的研究生和博士研究生學費）並不高，對留學生來說極具吸引力。

另外，魁北克人生活休閒，四季分明的氣候使他們能夠享受各種令人興奮的活動，例如一系列跨文化和國際活動、節慶、嘉年華、藝術和體育活動等；還有鄰近的國家公園和綠化地帶，是一個學習、生活的理想地方。



薩斯喀徹溫省：優質學府雲集 留學新選擇

薩斯喀徹溫省（薩省）位於加拿大中部，人口約一百萬。該省素以農業與畜牧生產著稱，被譽為加拿大重要糧倉。省內的里賈納市和薩斯卡通市有兩個國際機場，跟加國其他城市及世界各地的連繫無阻，四通八達。

薩省有優質的學習、生活、工作的環境。省內擁有安全和友好的社區，不但具有競爭力，同時擁有草原、湖泊和森林的自然美景，讓學生有機會探索不同的視野。來自世界各地的學生來到薩斯喀徹溫省可以享受到高品質的生活和世界一流的教育體驗。更重要是當地擁有高質量、學費廉宜的高等教育體系。由省府認證的大學、理工學院和地方學院提供了職業證書到博士學位的諸多課程，並擁有最先進的研究、創新設施以及高質素的師資力量，吸引來自世界各地的國際學生。他們可以選讀在省內多所國際認可的學校，包括薩斯喀徹溫大學、里賈納大學、薩省理工學院及地方學院，為開拓未來事業奠下良好基礎。

作為家長，子女留學的經濟開支是重要考慮因素之一。有見及此，薩省還為國際留學生提供許多經濟刺激鼓勵措施，包括通過大專院校提供的獎學金，以及通過畢業生保留計劃為畢業後在薩省生活和工作的學生提供高達二萬加元的稅收抵免。



安大略省 頂尖研究型理工教育學院 職業導向 實踐所長

康尼斯托加工學院（Conestoga College）成立於1967年，現有十一個校區，毗鄰大多倫多地區，主要校區都集中在安省滑鐵盧地區（Waterloo）技術三角洲「矽谷」，以及周邊城市如Guelph、Brantford、Milton等經濟重鎮，企業雲集，充滿就業機會。

學院為約三萬一千名全日制註冊學生提供教育服務，國際學生超過一萬人，提供安省大專文憑、進階文憑、本科榮譽學士學位、研究生文憑證書等超過三百個專業課程。國際學生學費大約為一萬五千加元，折合約港幣八萬七千元，按不同課程而異。

康尼斯托加工學院主修課程以職業為導向為主，讓畢業生在商業與酒店管理、技工、工程與資訊資訊技術、醫療護理與生命科學、社區服務以及媒體與設計等領域中取得實戰經驗。該學院的職業教育專案全面反映了安大略省不斷變化的就業市場需求，並幫助畢業生取得僱主所渴求的技能和知識。學院提供三百多個職業教育專案，比大多倫多地區（GTA）以外的其他學院提供更多的學位課程，包括安大略省獨一無二、基於學院的加拿大CEAB資質認可的工程本科學位元課程。

學院作為加拿大頂尖的研究型學院之一，亦是該地區唯一的職業技術教育提供者，其應用研究活動支援學生學習，並幫助當地企業增長、創新和提高生產力——百分之六十五的畢業生在完成學業後仍留在該地區，並每年為當地經濟貢獻超過二十億加元，折合約港幣一百三十四億元。



安省首所公立學院 設一年帶薪實習

位於多倫多安大略省的首所公立學院，百年理工學院（Centennial College）提供超過二百個專業課程，包括為期兩至三年的學院文憑課程、一至兩年的研究生證書課程，以及為期四年的學士學位課程。專業範圍覆蓋商科、酒店、旅遊與烹飪藝術，工程技術與應用科學、社區與健康研究、交通、傳媒藝術與設計以及英語語言等，工程和交通領域的課程為學院獨家特色專業。

學院共有超過兩萬六千名全日制學生，國際學生人口約有一萬六千人。國際學生學費為每年一萬七千加元至二萬二千加元，即約每年九萬八千元至十二萬七千元港幣。學院提供語言有條件式入學，學生達到一般成績要求，即使語言能力未能達標，仍能進入學院完成指定課程並得到標準分數後進入申請科系就讀，或藉由學習其他與學院合作語言學校的銜接課程（Pathway Program）進入學院升學。

學院共有超過兩萬六千名全日制學生，國際學生人口約有一萬六千人。國際學生學費為每年一萬七千加元至二萬二千加元，即約每年九萬八千元至十二萬七千元港幣。學院提供語言有條件式入學，學生達到一般成績要求，即使語言能力未能達標，仍能進入學院完成指定課程並得到標準分數後進入申請科系就讀，或藉由學習其他與學院合作語言學校的銜接課程（Pathway Program）進入學院升學。

百年理工學院課程的最大特點是學校建教合作課程，擁有超過一千個課程可轉學分至全球各個大學，包括多倫多大學，約克大學，懷雅遜大學，西安大略大學，麥克馬斯特大學等。當中學院與多倫多大學士嘉堡分校的課程合作，讓畢業生可獲得百年理工學院和多倫多大學的雙畢業證書。

指定科系中更設有長達一年的帶薪實習，讓學生在畢業前擁有相關行業的工作經驗。學院與一千五百多個行業領軍機構合作，以確保學院的專業及課程的設置具有時代的前瞻性，同時也給學生提供實習及工作機會。這些機構包括加拿大航空，龐巴迪公司，加拿大帝國銀行，多倫多市政府，Facebook、Google、紅十字會、Rogers通信公司和特許註冊會計師協會等。學院連續多年榮獲安省畢業生及僱主滿意的學院。



混合教學線上學校 逾160個學分課程

加高線上高中（Ontario Virtual School）每年為大學和全球一萬三千多名學生提供全方位一百六十多個學分課程，包括但不限於文科、藝術、商業、科學、工程等。該校主要以英語及法語教學，學生可以通過學院的線上課程獲得加拿大高中課程學分 and 加拿大安省中學畢業文憑（OSSD），該畢業文憑被世界各地的大學所接受。

院校全年招生，每年有超過一萬三千多名學生，國際學生人只有約三千名，國際學生學費每門學分課程為一千一百九十九加元，折合約港幣六千九百元。即使學生在日校讀書，他們也可以兼修個別課程，在短短四星期至十二個月內完成課程，獲得百分之九十八的高等教育錄取率，成功頒發超過三萬個OSSD學分，為他們提供增加進入競爭激烈的高等教育課程的機會。

學院的混合式教學擺脫了傳統的測驗和考試模式，透過創建一個靈活性高、互動的多媒體平台，由老師根據學生的學習需要而度身訂造的教學內容，多樣化的教學模式包括提供作業、論文、影片等，學生也可以在任何時間與老師聯繫，讓老師更了解學生對課程內容的理解。一旦完成了課程，學生可持續進行後續單元學習。

Stream B計劃放寬 注意申請細節

2023年7月加拿大移民部宣布Stream B（B類工作移民計劃）取消學歷限制，申請人申請時須在過去十年在加拿大或海外完成指定專上教育課程，只需要在加拿大持有開放式工作簽證（Open Work Permit），並工作满一年的人都有資格申請永久居留。迪昇海外升學中心經理Venus Ng表示，隨着計劃放寬，查詢移民的情況仍有持續升幅，「Stream A或Stream B計劃的查詢各佔一半，香港人可申請到加國留學或工作，完成一年工作或修畢課程後，便可申請永居簽證。」

她指出，兩個計劃仍是2026年8月31日截止申請，有意申請到當地升學的香港人最遲2024年9月入學，申請者要向移民局遞交學生簽證解釋信（Letter of Explanation），信中須列明到加國升學的原因，尤其是已超越學制年齡的申請者，更要仔細填寫及提供相關學歷證明。

留學轉工作就業2+3方案是最吸引留學生的政策之一，意即在加拿大境內就讀兩年以上公立專科學院、大學及研究所，且連續全日制的學習。一般完成兩年的課程，可獲得三年的工作簽證（Post-Graduate Work Permit）。畢業生取得工作簽證後實際工作满一年，同時符合加拿大移民局要求的語言條件，即可申請經驗類移民（Canadian Experience Class, CEC）項目。Venus提醒，學生要注意自己修讀的院校或學科是否合資格批准工作簽證，「要注意不是所有私立學校都會批准工作簽證，應在選擇院校及報讀課程留意相關資料。」



迪昇海外升學中心經理
Venus Ng



2+2升學途徑

取學士學位兼取加國永居權

專業留學教育機構邁向留學（Astep Education）負責人Mavis Ho表示，加拿大 Stream A 計劃主要為有意移居加國的人士提供理想途徑，申請人須憑學生簽證（Study Permit）在加拿大就讀認可指定教育機構所提供的課程，「由於Stream A將於2026年8月31日到期，建議有意到加國升學並透過此計劃申請永居權的學生，現應盡快報讀2024年1月或5月的課程，並於到期日前完成合資格的課程，成功畢業後便可透過Stream A申請永居權。」

她指出，加拿大的高等教育課程均奉行學分制，而文憑一般需要花兩年時間修畢，其中分為學術導向文憑（一般稱為副學士學位）及就業導向文憑。前者被視為躋身大學的踏腳石，因為修畢副學士學位後可以繼續升讀大學的第三及第四年以取得學士學位。後者則注重實踐與理論的結合，學科範圍非常廣泛，多以職業導向為主，「課程通常與特定的職業相關，如商務、酒店管理、工程等。課程着重培養學生的職業技巧，學生可以根據自己的興趣和職業需求來選擇課程，可視課程為進入某些職業或行業的學習基礎。」



Director, Astep Education
Mavis Ho

完成文憑課程後可以直接進入職場；或以學分轉換的方式申請大學第三及第四年。如果學生於完成文憑後透過Stream A申得永居權，更可以本地生身分申請大學第三及第四年，繳交本地生學費（Domestic Fee）。Mavis提醒，加國學府是奉行學分制，學生要留意不同學科及院校的學分轉換方式。「有些學院與大學之間簽訂了學分轉換協議或隸屬同一個學分轉換系統，列明兩者之間認可的學分，因此學生要留意修讀的文憑課程，其學分是否受心儀大學學科的認可，以安排自己的修讀年期。」

她續稱，國際生入讀加國學院及大學的學費差異甚大，前者是每年約一萬八千加元，折合每年約港幣十萬零五千元，後者則約六萬加元，折合每年約港幣三十四萬六千元。「至於大學及學院的食宿費用，一年平均需約一萬三千至一萬八千加元，折合約港幣七萬六千至十萬零五千元。」

第十一屆 加拿大教育展

日期：2023年10月7日至8日
（星期六及星期日）

時間：上午十時三十分至下午四時

地點：香港九龍美麗華酒店18樓宴會廳
（尖沙咀彌敦道118-130號）

查詢：3719 4700

立即登記免費入場：

<https://www.educationcanada.hk/>



OTTAWA



加拿大多倫多百年理工學院



- 安大略省第一所公立學院
- 位於加拿大經濟中心多倫多
- 第一所在中國大陸蘇州有著獨立法人校區的加拿大學院
- 提供全球1000多所大學本科及碩士直通車專案, 包括多倫多大學, 麥克馬斯特大學, 美國達文波特大學等
- 超過200餘種受到國際認可的證書, 學院文憑, 學士學位及研究生證書課程供學生們選擇, 專業覆蓋:

商科/酒店旅遊與烹飪藝術/工程技術與應用科學/社區與健康研究/航空航太製造/傳媒藝術等

CENTENNIAL
COLLEGE

www.centennialcollege.ca

魁北克：最佳留學之選



魁北克是一個法語社會，提供了一個真正獨特的環境，融合了北美現代大都市的魅力和歐洲城市的魅力。

想像一個位於北美中心的法語文化。這裏是知識經濟的樞紐，擁有北美洲大陸上其中一個最有效的教育體系。想像一個安全、多元且充滿活力的社會，而且這一切都在你的觸手可及之處！每年有超過六萬名國際學生到魁北克升學。

無論是在現代創意之都滿地可，還是與聖勞倫斯河接壤的正宗城市里穆斯基，抑或是在阿比蒂比、埃斯特里和薩格奈－聖讓地區，魁北克是一個讓你可以溫暖而友好的北方環境中追求學業的地方。

出類拔萃的教育體系

魁北克的學習課程享譽全球，許多課程甚至與世界各地的其他教育機構合作開設。魁北克的大學是主要國際教育網絡的成員，並不斷參與海外的新合作項目，還擁有在領先行業中備受認可的科技園區和知名研究中心。

魁北克高等教育機構的卓越領域包括：人工智能、生命科學、航空航天、材料和納米技術、海洋科學、林業、礦業、鋁業、網絡安全、生物醫學工程、環境和水資源、美術與視覺藝術、會計與金融、電信、量子科學，以及光學光電技術。

魁北克高等教育體系的一個獨特特色是大專院校部門。大專院校網絡包括 CEGEP（綜合與職業學院）、政府學校、學院和私立學院。除了為期兩年的大學預科培訓外，當地的大專院校網絡還提供多種技術培訓課程，直接通往就業市場。

在魁北克生活和學習的費用非常實惠

在北美地區，魁北克的國際學生學費和生活費用相對便宜，特別是研究導向的研究生和博士研究生學費，在國際間非常具有競爭力。

一種充滿活力、讓你表達思想的語言

魁北克是法語世界在美洲中心的指標，為你提供了一個獨特的機會使用法語生活和學習，這是一種被超過三億人喜愛和使用的語言。此外，魁北克的高等教育網絡還包括英語教學機構以及提供雙語課程的機構。



在魁北克，人們知道如何平衡教育質素和生活質素

除了教育，魁北克還以其豐富的文化特色而著名。這裏經常舉辦跨文化和國際活動：節日、嘉年華、藝術和體育活動等。魁北克也以其靠近國家公園、綠化地帶與大城市市中心的優勢而引人注目。魁北克人熱愛休閒活動，四季分明的氣候使他們能夠享受各種令人興奮的活動。

一生一機遇

魁北克以其獨特的景點和豐富的自然資源而聞名，同時也提供優秀的職業機會。在你的留學期間，將有多個就業和實習機會可供選擇。在獲得學位後，如果你希望延長在魁北克的體驗，你可以申請全職工作許可。事實上，作為擁有魁北克學位的畢業生，你可以探索不同的職業道路，建立你所選擇的職業生涯。魁北克移民、法語化和融合部（MIFI）甚至在特定條件下，通過其移民計劃為你提供永久居住的可能性。欲了解更多，請瀏覽網頁：

[Québec.ca/en/immigration](https://quebec.ca/en/immigration)

來自世界各地的數千名學生已經踏出這一步！
現在就計劃你在魁北克的學業：

[Québec.ca/studyingquebec](https://quebec.ca/studyingquebec)





敬請光臨：
加拿大教育展

2023年10月7-8日 10:30 am - 4:00 pm
香港九龍尖沙咀彌敦道118-130號美麗華酒店18樓宴會廳

加拿大**OSSD**
海外大學直升計劃

在本港兼讀 輕鬆升入世界名校
適用中三及以上學生 (含成人)

OSSD 項目優勢

超高性價比：費用為出國留學的1/4

雙學籍：無需放棄港學籍，免試註冊加學籍

靈活性：可在港學習，亦可隨時落地加拿大

轉學分：中三至中六香港成績可轉學分

無大考：平時成績申大學，自信少壓力

OVS 學校實力

規模大：每年13000+學生

課程多：160+ 門OSSD課程随心選

升學率高：98%以上學生升入大學

師資強：130+ 持牌OCT教師

辦學久：2010年註冊BSID#665804

網址：www.OntarioVirtualSchool.ca
郵件：ChineseSupport@OntarioVirtualSchool.ca
地址：705-4789 Yonge St., Toronto, Ontario, Canada
電話/WhatsApp：001-6476334333

誠徵 香港高中/教育機構
合作招生！敬候垂詢！

Saskatchewan

留學薩斯喀徹溫省

加拿大薩斯喀徹溫省是你尋求世界一流教育的不二選擇。
來自世界各地的學生在這裏求學，享受高品質的生活。



關於薩斯喀徹溫省

加拿大薩斯喀徹溫省（薩省）有優質的學習、生活、工作的環境。我們擁有安全和友好的社區，不但具有競爭力，同時擁有草原、湖泊和森林的自然美景，讓學生有機會探索不同的視野。來自世界各地的學生在薩斯喀徹溫省可以享受到優質的生活和世界一流的教育體驗。

薩省位於加拿大中部，人口超過一百萬。里賈納市和薩斯卡通市有兩個國際機場，連繫加拿大其他城市及世界各地十分方便。

薩省高等教育

薩省擁有高質量且學費公道的高等教育體系，薩省政府認證的大學、理工學院和地方學院提供了從職業證書到博士學位的諸多課程，並擁有最先進的研究、創新設施以及高質素的師資力量，吸引來自世界各地的國際學生。他們可以選擇在省內以下國際認可的學校之一學習：

1. 薩斯喀徹溫大學
2. 里賈納大學
3. 薩省理工學院
4. 地方學院

留學薩省的三大理由

1. 世界一流的教育

薩省擁有高質量且學費公道的高等教育體系，薩省政府認證的大學、理工學院和地方學院提供了從職業證書到博士學位的諸多課程，並擁有最先進的研究、創新設施以及優良的師資。

2. 繁榮的經濟和就業前景

薩省蓬勃發展的經濟和不斷增長的人口，為該省提供了有競爭力的工資和良好的就業前景。其主要行業包括農業、能源、林業、製造業、礦業、生命科學和生物技術以及資訊科技。

國際留學生和畢業生有很多優質的工作機會。詳情請參閱我們的概覽或掃描二維碼了解更多資訊。

3. 強勁的移民政策和項目

從歡迎中心到翻譯服務，我們提供多種服務助你在薩省定居。

薩斯喀徹溫省移民提名計劃（SINP）涵蓋從薩省認可的高等教育機構畢業後的多種移民途徑。畢業生還可以通過加拿大聯邦政府申請畢業生工作許可。

財政獎勵

薩省還為國際留學生提供許多經濟激勵措施，包括通過大專院校提供的獎學金，以及通過畢業生保留計劃為畢業後在薩省生活和工作的學生提供高達20,000加元的稅收抵免。



請掃描二維碼或訪問
studyinsask.ca
詳細了解薩省為國際留學生提供的服務



www.conestogac.on.ca



優越的地理位置
安大略省多倫多-滑鐵盧科技走廊地段，
滑鐵盧地區被稱為加拿大技術三角洲
"Silicon Valley"

加拿大 **Polytechnics Canada**

研究型理工公立學院

全日制學生 31,500 +

國際學生 10,000 +

特色專業 Program Highlights

- 工程技術 (安省學院唯一擁有加拿大工程師 CEAB 資歷認可的工程本科榮譽學士學位專業)
- 應用計算機與訊息技術 (滑鐵盧技術三角洲 "矽谷", IT 僱主雲集)
- 健康護理 (安省註冊護士協會 RNAO 指定為 "最佳實踐聚焦組織 BPSO")
- 社區服務 (2023 年被評為加拿大最佳幼兒教育專業第 1 名, source from www.coursecompare.ca)
- 商科 (國際精英商學院教育聯盟 AACSB 會員)
- 技工專業 (安大略省排名第 1 名的技工學院, source from www.coursecompare.ca)
- 提供安省學院大專文憑、進階文憑、本科榮譽學士學位、研究生文憑證書等超過 300 個以就業為導向的專業課程
- 現有 11 個校區，毗鄰大多倫多地區，主要校區都集中在安省滑鐵盧地區 (Waterloo, Kitchener, Cambridge) 以及周邊城市 (Guelph, Brantford, Milton) 經濟發達，僱主雲集，就業機會豐富
- 滑鐵盧地區又稱加拿大 "矽谷", 就業率 95%
- 滑鐵盧地區是加拿大最大規模的帶薪實習生態 Co-op 教育生態系統



@ConestogaInternational



@Conestoga.College.International



@Conestoga College International



@Conestoga_Inter

加拿大亞省條件優 升學移民熱門首選

加拿大移民部(IRCC)在本年初擴充了「港人救生艇計畫」，成年在職人士都可以通過計畫，同時實現進修增值、轉換職業跑道，以及全家移民三個願望。對成年人來說，升學城市的課程選擇、就業機會、醫療資助、物價水平以至生活配套都要一一兼顧，而加拿大Alberta(簡稱亞省)正好滿足以上各項條件，成為海外移民及加拿大國內移居的熱門省份。

亞省生活成本低 房價合理

在亞省生活，成本較低，原因有二：一是房價是加拿大最低的省份之一，以亞省首都愛民頓市(Edmonton)為例，一間獨立屋的平均價約為四十五萬加幣(約港幣二百六十三萬元)，符合一般家庭的負擔，市內社區設施亦齊備；其二是亞省不設省級銷售稅，購物只須付聯邦銷售稅GST 5%，低於其他主要省份的12至15%。對家庭而言，另一大吸引點是亞省居民，包括留學生及其伴侶和子女，均可享有免費醫療服務，大減醫療開支，健康有保障。

加拿大其中一間規模最大的技術學院——北亞伯達理工學院(NAIT)，正是位於愛民頓市。公立學院NAIT創立於1962年，歷史悠久，提供不同階梯的課程，涵蓋證書、文憑、學士學位學歷水平的課程，學科選擇多元化，包括資訊科技、工程、商業管理、烹飪烘焙、生命科學等，並且有完善的師資及校園設施。



多元學科選擇 工作綜合學習

NAIT的兩年制Diploma(文憑)課程，最適合想通過讀書移民的港人選擇。其中大部分課程都只要求高中學歷，接受以DSE、HKAL及HKCEE公開試成績申請。錄取要求則按學科而定，如Business Administration文憑課程要求中英數三科達DSE成績2級或以上、HKAL成績E或以上或HKCEE成績C或以上；具備專上學歷者，則以GPA學分成績申請。此外，持香港學歷者須提供英語水平試證明(ELP)，宜盡早準備，預留充足時間申請學生簽證。打算申請Stream A(香港人加拿大高等教育畢業生計畫)者，應於本年內報名，有望在2024年9月或之前入讀。

NAIT課程的最大優勢是大部分課程提供Work Integrated Learning(工作綜合學習機會)，課程與市場需求高度接軌，學生通過實習累積經驗、建立人脈、適應當地工作文化，對移民尤為重要。據調查及統計顯示，僱主對NAIT畢業生的滿意度高達98%，就業率也達90%。

港人熟悉行業 亞省求才若渴

加拿大官方的亞省就業預測報告顯示，由目前至2030年，亞省最渴求人才的職業包括一般辦公室人員、建築業相關的技術或工程職位、IT類程式編寫和系統分析人員、教育工作者、醫療健康及護理相關人才。有意長遠留在亞省發展的港人，可修讀商業行政、建築工程科技、土木工程科技、數碼媒體及資訊科技、應用資訊科技、職業健康安全等兩年制文憑至學士課程。



升學移民是人生重大的決定，建議申請者登記免費諮詢服務，先了解加拿大救生艇計畫、升學移民詳情，為擬定今年或明年入讀計畫做足準備。

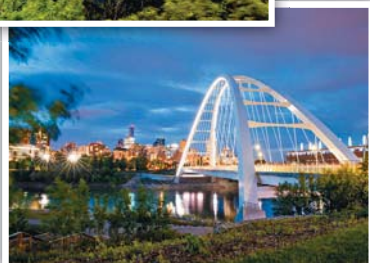
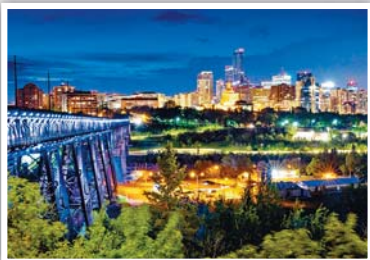
聯絡NAIT收生專員：
WhatsApp +1 587 9860524

NAIT 將於10月7-8日參予加拿大駐香港總領事館舉辦的【加拿大教育展】與學生和家長會面

詳情：educationcanada.hk



(以上資料由NAIT提供)





Rise Smart Holdings Limited
迪昇集團有限公司



加拿大著名公立院校課程

加拿大持牌移民顧問(RCIC)親自主理
為你帶來前所未有的體驗
及理想的就業前景

最高可獲 5,000加元獎學金

迪昇集團始創於2006年，是一所專業辦理英國、澳洲、美國、加拿大、紐西蘭及瑞士留學的升學輔導及簽證中心，致力服務於有志前往海外升學或海外移民的申請者。我們不斷努力創新、精益求精、盡善盡美，以確保提供最好的升學途徑及簽證方案給每一位申請者，成功案例近萬宗。

自成立以來，我們專業的留學及簽證團隊，具有多年的實戰經驗，以提供一站式的專業及售後服務，以確保每個留學或簽證申請沒有遺漏，並符合移民局要求，成功批核。另外，迪昇集團亦會積極舉辦多元化的海外升學活動及簽證諮詢，如留學生分享會、升學及簽證展覽及簽證分析等等。

我們承諾以重「誠懇」、「認真」及「專業」的態度，為不同的申請人給予度身訂造的升學或移民建議，我們深信「以人為本，未來由今日開始」 – The Future Starts Today。

代辦加拿大2024年(1、5、9月)公立院校入學申請

Algonquin College
Bow Valley College
British Columbia Institute of Technology (BCIT)
Camosun College
Centennial College
Coast Mountain College
Conestoga College
Douglas College
Durham College
Fanshawe College
George Brown College
Georgian College
Humber College
Kwantlen Polytechnic University (KPU)
Langara College
Niagara College
Northern Alberta Institute of Technology (NAIT)
Okanagan College
Seneca College
Sheridan College
Southern Alberta Institute of Technology (SAIT)
Vancouver Community College (VCC)

ALGONQUIN
COLLEGE

CAMOSUN
COLLEGE

CENTENNIAL
COLLEGE

DOUGLAS

GEORGE BROWN
COLLEGE

Sheridan

SAIT

Seneca

VANCOUVER
COMMUNITY
COLLEGE

迪昇海外升學及移民簽證諮詢中心

地址：香港九龍尖沙咀廣東道30號新港中心一座9樓 903室 (尖沙咀港鐵站A1/L5出口)

查詢熱線：+852 2980 2306 Whatsapp：+852 5598 1976

網址：www.risesmart.com.hk



網絡上賣商品、從政的講理念，面試時自我介紹，這個年代，人人都是廣義中的推銷員。曾獲傑出青年推銷員獎的十大傑出青年籌委會主席黃皓欣（Rosanna），說很享受多勞多得、有付出有收穫的快樂，「去推銷，別人say no 多過say yes，但我覺得，別人say no 的時候，都可視作業績，問自己為甚麼被拒絕，這些原因，正是解決問題的起點。」

我們都是推銷員

黃皓欣

業績可以是「被拒」累積下來的經驗，也可以是對社會有益的義務工作。這位三十四歲的最強推銷員，選擇在成為新手媽媽的人生關鍵時刻，接棒籌辦疫後首個十大傑青選舉，帶領團隊為義務工作找贊助；又找來學生劇團排練，重演得獎傑青的成功故事，讓年輕人在別的人生中得到啟發，一同成長，她笑說這些都是值得大力推銷的美好社會價值。

「十大傑青是商會的重頭戲，今年第五十一屆，作為媽媽，在BB出世的重要時刻成為籌委會主席，覺得特別有意義。」由國際青年商會香港總會（「JCI香港總會」）主辦的「十大傑出青年選舉」，走過半世紀，陪伴香港人成長，今年以「現在締造未來」為主題，籌備工作如火如荼，作為新手媽媽，要兼顧這份義務工作，她直接受重任前亦有猶豫。

「在預產期前五天首次接到邀請，希望我出任主席，負責統籌選舉工作，那時先是婉拒了，到今年二月再次接到邀請，BB已經四個月大，感謝BB的乖巧，問丈夫意見，心想若他不贊成，順理成章再次婉拒就是，但他不單止不反對，竟然還鼓勵我接受挑戰。」兒子取名「希臨」，希望降臨，爺爺取的名字，充滿正能量，是她的最愛。

於1950年成立的JCI香港總會，是國際性組織，現時會員約二千多人，分布於二十一個分會，是培育青年領袖及企業家的搖籃。「青商是一個好特別的平台，我們常說這裏有四大發展目標：領導才能、社會責任感、商務發展及國際視野，但其實還有第五大發展，就是締造良緣。」Rosanna打趣的說。2016年結婚，做保險的丈夫都是在青商認識，自然特別能夠理解她的心情，鼓勵她做喜歡的事。

▲會議室的條幅寫着「今日青商明日領袖」，這裏是培育青年領袖及企業家的搖籃，黃皓欣說十一年來為她帶來意想不到的收穫。

一期一會 不同崗位

大學選修當代英語、副修市場學，碩士讀傳理系的Rosanna，曾於媒體公司及傳媒機構任職，負責前線廣告銷售工作，「好多大學同學選擇教書或加入政府工作，因為工作穩定，但我怕悶，所以畢業就選擇加入廣告行業，可以認識不同的人，可以多勞多得。」畢業後兩年，有大學同學邀請她加入商會旗下的香港女青年商會，至今剛好踏進第十一個年頭。

「這些年參與不同的義務工作，滿足感好大，在這裏，我可以參與大大小小的工作計畫，由宣傳推廣、做秘書，到負責流程物資以至接待，不同崗位不同嘗試，有好多可能性。」當初本着擴闊社交圈子的想法，卻為她帶來意想不到的收穫，到不同國家交流，認識背景不同但志同道合的朋友，藉着工作計畫自我提升，回饋社會。

「我們有所謂一期一會，每個崗位只可以擔任一次，十大傑青選舉是商會的重頭戲，能夠參與統籌，是我一直想做的工作。」她表示商會內有好多媽媽，同路人總結的經驗是「別因為媽媽的身份放棄想做的事」，下定決心接受挑戰。「主席對下有七位副主席，籌委會成員共有三十幾人，現在是提名期，9月閉門面試，10月8日公布結果。」

▼和女童軍總會合作推出計畫，於社區宣揚聯合國可持續發展目標，並先後到馬尼拉及日本交流。

重演 奮鬥故事

時間表密密麻麻，她表示公布結果前，包括提名團隊都不會預先知道賽果，「就算是丈夫，都不可以透露半點風聲。」除了頒獎禮，11月的交流活動，也是重頭戲，「今年希望以短劇形式，講每個得獎者的成功故事。」她表示已着手聯絡中學劇團參與演出，「擺完傑青不是就此完結，而是希望透過交流日，讓得獎者分享經驗，藉不同的奮鬥故事，讓年輕人從中得到啟發。」

Rosanna表示，不同分會亦會定期開會，因應社會發展，關注不同議題，過去她就曾策劃「社企工作坊」，向中學生推廣社企。「很多人對社企有好多誤解，工作坊會教中學生寫商業提案，希望預早做生涯規劃，更有機會到台灣姊妹分會交流。」任內她又參與有關女性的議題，例如推廣母乳餵哺及女性衛生假期等。

最令她印象深刻的，是籌辦一場別開生面的時裝騷，「董事會討論有關社會共融的議題，透過明愛就聯絡到二十名南亞裔少女，請專業模特兒教她們學習化妝同貓步，並找來理大年輕設計師和得到化妝和首飾品牌贊助，為聯合國難民處籌款。」促成不同團體合作，她說可達致官商民合作的協同效應，年輕人透過活動除了自己受助，同時亦可以助人。

此外，她表示又試過和女童軍總會合作，於社區宣揚聯合國可持續發展目標，包括一同編寫教材，並將教材翻譯成英文，先後到馬尼拉和日本作交流：「2018年社會發生好多年輕人輕生的不幸事件，其中一項活動是用手作的靜觀瓶，希望為孩子減壓。」





別人say no 也是業績

「每個人有自己的角色，打工面對老闆，亦需要推銷，只是你有無這樣的意識，覺得這是推銷而已。」都說人人都是廣義中的推銷員，就算是參與青商的義務工作，亦要和不同的贊助商會面，游說他們給予Offer。「我一直好享受推銷的工作，可以多勞多得，有付出總是會有收穫，某程度是好公平，滿足感亦好大，不同做一般文職工作，做幾多未必會反映到出來。」

Rosanna說：「去推銷，別人say no 多過say yes，好多人或者會沉浸在no之中，但我覺得，別人say no 的時候，其實都可視作業績，問自己為甚麼被拒絕，這些原因，正是解決問題的起點。」世紀疫潮令百業蕭條，2020年，她卻選擇在疫情期間，開設廣告公司，自立門戶。「有生意要推廣，無生意都要推廣，如果我無加入JCI，可能就不會有勇氣作出創業的決定。」無時無刻都對準孕育她成長的平台，人人都是廣義中的推銷員，誰說不是？

爸爸做製衣媽媽是家庭主婦，有一個性格文靜的妹妹，Rosanna直言自小好動無時停，小學時常常因為「口多」被罰，到中學時就將無窮精力變為參與課外活動，由演講到做主持，又參與話劇演出，非常活躍。大學畢業選擇投身廣告業，2012年獲當時任職的媒體公司推薦，贏得傑出青年推銷員獎項。



▲兒子取名「希臨」，黃皓欣謂在BB出世的重要時刻接棒，意義重大。

寧缺勿濫

十大傑出青年選舉歷史悠久，得獎者來自不同界別，自七十年代舉行以來，至今共選出合共三百九十七位得獎者。翻查資料，雖說是「十大」，有趣的是過去五十屆的得獎者之中，只有其中十三屆有齊十個，其中六屆更只能選出五位得獎者。

黃皓欣說，未達十大只因「寧缺勿濫」的大原則，「高認受性是因為規格好高，寧缺勿濫，且有專業會計師行核數，好似投標，無得造假。」



JCI是國際組織，全世界不同地方也有分會，香港傑青可推薦成為世界傑青，過去多年也不乏具影響力的藝人得獎，包括劉德華、陳慧琳、成龍和張學友。不過，早前炒得火熱通天的台灣me too風暴，去年得獎的台灣藝人炎亞綸，就因為捲入偷拍性愛片醜聞，而被國際青年商會中華民國總會撤銷傑青當選資格。



▲所謂「一期一會」，黃皓欣說意指每個崗位只可以擔任一次，十大傑青選舉是商會的重頭戲，人生之中只能做一次的主席。

ASTEP加拿大升學講座

旺角彌敦道655號16樓1610室 ☎ 2391 8284 📠 6749 8883 🌐 www.astepedu.com

掃描登記留座



慳88萬讀世界頂尖名校

自加拿大政府推出Stream A途徑，允許透過學習來獲得永久居民身份，不少港生都把握機會申請入讀加拿大大學。以本屆畢業生為例，最迅速的方式是申請政府認可學院提供的兩年文憑課程，學院學費連食宿一年約港幣19萬元，完成後將符合資格提交Stream A申請。由於加拿大的教育體系採用學分制度，完成兩年文憑課程等同於完成四年大學中的前兩年學分。取得文憑後，學生可選擇繼續攻讀大學的第三和第四年，獲得學士學位，或者投入職場，積累實際工作經驗。對於希望以更經濟實惠的方式獲得學士學位的學生，可以在完成文憑課程後，首先申請Stream A以獲得永久居民身分，然後再以當地學生身分申請大學的第三和第四年，享受本地學費(Domestic Fee)。

留學預算比較 (以不列顛哥倫比亞大學作例子)

直入加拿大大學	經學院升讀加拿大大學	經學院完成文憑後 以本地生身分升讀加拿大大學
STUDY ABROAD INVOICE	STUDY ABROAD INVOICE	STUDY ABROAD INVOICE
	約港幣	約港幣
學院一年學費	\$190,000	學院一年學費
連住宿費		連住宿費
2年學院課程	×2	2年學院課程
不列顛哥倫比亞 大學一年學費	\$380,000	不列顛哥倫比亞 大學一年學費
連住宿費		連住宿費
4年學士學位課程	×4	2年學士學位課程
完成學士需約港幣	\$1,520,000	完成學士需約港幣
		\$640,000

以Stream A 途徑申請加拿大永居權

香港學生在加國的選擇

- ✓ 公立中小學
- ✓ 私立中小學
- ✓ 學院文憑及證書
- ✓ 學士及碩士



專業一站式升學服務

- ✓ 初步成績評估
- ✓ 遞交入學申請
- ✓ 出發前準備事項
- ✓ 選校選科建議
- ✓ 監護人及住宿
- ✓ 抵埗後跟進支援
- ✓ 準備申請文件
- ✓ 協助申請簽證



香港學生也可申請公立中小學

許多家長誤以為私立學校是他們唯一的升學選擇，但實際上，加拿大的公立學校（教育局和校區）大多都歡迎國際學生的申請，而且無需提前準備當地地址即可報讀。加拿大的公立學校學費一年約為港幣7-10萬元，加上寄宿家庭的費用，總預算約為港幣13-20萬元，負擔相對輕鬆。即使在初中階段就開始考慮送子女出國讀書，家長也可以輕鬆應對費用方面的壓力。加拿大的公立教育局通常會在開學前9個月至1年的時間內開放來年的入學申請。考慮送子女出國留學的家長應及早申請，因為國際學生的學位有限，提早申請可提升獲得心儀學校的錄取機會。

WhatsApp 升學顧問了解更多升學資訊

ASTEP
EDUCATION



SCAN ME



@astepeducation

實體講座時間表

10月9日 (星期一)	7PM	安省 Sheridan College
10月11日 (星期三)	7PM	卑詩省 Coquitlam College
10月14日 (星期六)	11AM&2PM	加拿大中小學·大學及學院
10月21日 (星期六)	2PM	開考前攞offer! 大學申請攻略



墓葬研究在香港一直是冷門議題，疫情期間，文獻學者梁基永訪尋本港逾百古墓，記下一頁備受忽略的香港墓葬史，發現前人傾巨資建墓、不惜工本追逐風水穴，以圖惠澤後人的往事，更發現近代香港墓穴制式源自廣州的廣式大墓，有別開埠前原居民葬俗。這位出身科舉世家、被稱「西關大少」的學者，三年來每星期拿行山杖走入山林尋墓，他說最驚喜是找到全港唯一一組墓前「旗杆夾」，及明朝「歇山頂式」古墓和墓誌，補遺明代建築在本港的缺失。他冀當局及市民珍惜這種另類文化遺產。

盼重整香港墓葬史

梁基永冀珍惜「另類」文化遺產



▼梁基永出身科舉世家，其白雲山祖墓前亦置有「旗杆夾石」。

梁基永是文獻學者，亦是中文大學道教文化研究中心榮譽副研究員，出身清代富商及科舉世家。酷愛歷史的他自幼跟長輩祭祖，把墓穴制式、建築風格等知識記入腦海。由奏古琴、寫書法，到埋首研究古墓，亦與三年疫情有關，「因為無法外遊，便隨愛好風水的朋友行山尋穴。」竟發現本港保留不少風水名穴，反映早年港人十分迷信，然而時下風水著述傾向獵奇、探秘，他希望以社會學角度探究風水穴背後的墓葬文化，尋找前人的生活足跡。

「文獻學是紙上談兵，光看文獻，沒有感覺，相反田野考察能夠實地撫摩磚石，才有現場感。」梁基永自言不是「冷氣房學者」，隨即坐言起行，部署尋穴行動。他先在社交群組上載一些墓穴建築制式的相片，並解說由來，引來山友留言。其後他上載一張墓穴前置「旗杆夾石」的相片，有山友稱在茶果嶺見到相同大石。他指，這個「情報」十分重要，因為「旗杆夾石」，是清末一種炫耀子孫功名的裝飾，過去主要置於祠堂，至清同治年間流行置於墓前。梁出身科舉世家，其在廣州白雲山的祖墓墓前豎立旗杆夾，惟清代香港功名極少，現時雖有新界大族祠堂的旗杆夾，但私人墓地置旗杆夾卻是未有所聞。

▲茶果嶺山頭的墓前「旗杆夾石」，是本港唯一同類建築。

▼梁基永是嶺南派傳人，現時亦教畫授徒。



「玉山草堂」保存最完整

梁隨即約山友訪尋，果然在茶果嶺一處偏僻山頭，找到這對花崗岩旗杆夾石，從尺寸及銘文相信屬舉人功名。該墓墓主姓葉，墓碑顯示其身分為「儒林郎」，梁估計是買來的官職。他再按石上所刻年份翻查史料，確定葉的後人曾參加咸豐年間一次科舉及中舉人，後人便於葉的墓前立旗杆夾。他指，這是重要科舉文物，能在香港找到完整的墓前旗杆夾屬難能可貴。

晚清至民國時期，香港備受省城廣州影響，不少廣州富商來港經商、置業及設分支，亦將茶樓及點心等飲食文化，以至廣式大墓的奢華墓葬方式帶來香港。梁基永的先輩是廣州西關著名陶瓷商，綽號「陶瓷梁」，其祖父輩亦曾在中環置業。他指，廣式大墓規格宏大，別於新界

原居民的古代墓葬，而香港現存最具規模的廣式大墓，屬大圍銅鑼灣的李母成太夫人墓，是早年著名石商李炳為母修建的墓，其三層建築由花崗岩砌建，氣勢雄偉，附設供後人守孝居住的墓廬「玉山草堂」，亦屬現時保存最完整。他稱，當時李炳買下山頭建墓，反映前人雄厚財力，以求先人風光大葬的風俗。

明代墓誌失修 隨時坍塌

▼梁於粉嶺龍躍頭找到明代墓誌，但墓誌現已失修，恐會倒塌。



2005年，梁基永來港定居，他指當時發現本港欠缺明代的實體文物或建築，估計與當時明代在本港「遷界」有關，然而三年下來竟找到明朝「歇山頂式」古墓及珍貴明代墓誌。據他說，這座「歇山頂式」古墓坐落屯門山景邨，外形有如兩進的民居，外面是清代建築，而歇山頂則是明代風格，是香港唯一現存同類建築，彌足珍貴。至於明代墓誌，原本埋於粉嶺龍躍頭鄧氏一穴明代古墓內，其後人於70年代修墓，取出墓誌，隨便豎於墓前，可是墓穴修葺後已無太大文物價值，反而墓誌出土，極具價值。可是多年來墓誌任由風吹雨打，早已失修現裂痕，恐隨時坍塌。

三年下來，他每星期與山友組成尋墓團，訪尋逾一百五十個古墓名穴，最驚險一次是去年3月在屯門青山腹地「獅子巖」，探尋一穴坐落巖下懸崖的隱蔽墓穴。他指，當時計畫攀爬植於懸崖下、靠近穴口的大樹進入，惟大樹倒塌，只得改由山頂爬下。可是入穴要過兩關，先是爬下五米狹窄入口，然後彎腰前行至另一入口，但該入口僅得半米闊，「要仰面朝天，雙手支撐身體，像青蛙爬下，最狹窄處幾乎面貼石壁。」最後成功去到底部，找到面向屯門的小型墓地。離去時，他與山友又要攀爬上去，弄得一身泥土，但驚訝前人為圖好風水竟找到如此奇穴，先人下葬時件工有多艱辛，後人拜祭時亦困難重重。

聽他解說一眾古墓淵源，就如翻看一頁頁香港近代史、風俗史。說起前人追求風水名穴的軼事，他意猶未盡，如有新界族人竟侵佔同族風水墓地，亦有前人的墓碑提示後人不可再修墓，因數十年間已數度修改，每次修改都引起家族紛爭失和。他指，廣式大墓源自廣州，但內地經歷文革等洗禮，廣府大墓建築早已蕩然無存，反觀香港卻意外保留這些大墓，十分難得。至於新界古墓則屬私人財產，政府沒權保護，他最擔心後人發跡後亂修墓，破壞古墓原有風格。

▲梁基永與山友在屯門山景邨附近找到建於明代的「歇山頂式」古墓。

▼尋墓三年，梁指最驚險一次是去年3月在屯門青山腹地「獅子巖」，要艱辛爬下石洞。



風水名穴 背後有段故

綠色殯葬成為社會大勢，他坦言，更顯得保護現存古墓的重要，「墓葬是結合時代建築、雕刻、書法等工藝元素，亦反映社會風俗的重要文化遺產，希望當局及市民一起珍惜。」他說，最放心不下是茶果嶺的旗杆夾這個珍貴科舉文物，盼當局在動工發展茶果嶺前，將旗杆夾覓地重置或加入作歷史展覽。

簡介

Columbia College 成立於 1936 年，是一所加拿大歷史最悠久的私立國際學院，學校位於全球最宜居城市排名第三的溫哥華市中心，亦是卑詩省 British Columbia 第一個招收國際學生的學院。此校約有 95 % 為國際學生。Columbia College 的教學品質優異，當中有八成的教師擁有碩士或博士學位，讓學生不僅能夠成功進入心儀的大學，也會幫助學生順利融入加拿大生活的方面。

Columbia College 提供加拿大高中課程，大學轉學分課程及兩年制的副學士學位課程，於此校畢業的學生可申請畢業後工作簽證或選擇繼續本科升學。學生轉學成功率高，能成功轉入 UBC、SFU、UVic 等北美知名的大學的第二年或第三年課程，完成學士學位畢業。



Columbia College
Vancouver, BC, Canada

課程提供

- 副學士學位課程
- 大學轉學分課程
- 高中課程
- 大學預備課程
- 英文語言銜接課程

2024 年入學

College and High School



寰雅教育集團

Global Education Group

香港灣仔軒尼詩道 99 號彰顯大廈 12 樓全層

查詢及預約:  **9657 5080 / 2520 0803**



中大護理科學碩士 (註冊前)課程

助你轉投護理專業

本港人口老齡化、慢性病年輕化及護士人手短缺問題嚴重，政府及醫護機構非常重視護士的教育和專業發展。有見及此，香港中文大學（中大）醫學院那打素護理學院於2009年開辦「護理科學碩士（註冊前）課程」，課程開辦至今已有15載，近九百名學生順利畢業並取得註冊護士執業資格。選擇投身護理專業的畢業生，其表現更贏得業界口碑。

此中大課程是一項為期三年的全日制課程，專為有志成為註冊護士的本科畢業生而設。課程包括八個學期的理論課程及四個學期的臨床實習；學生每年都會被安排到不同醫護機構，包括醫院內不同專科、長者中心、幼稚園、精神康復中心等進行臨床護理實習，旨在教導學生從多角度學習護理的藝術及科學，提升其臨床決策、客觀思考及解決問題的能力。學生修畢課程後，將可獲中大頒予護理科學碩士學位，同時取得香港護士管理局註冊護士（普通科）的專業資格。



學院採用多元高效的教學模式，課程設計靈活創新，內容廣泛全面，除基礎護理學科外，還包括管理、倫理、法律、社會、心理及溝通技巧等綜合科目，全方位培育護理專才。畢業生具備高水平的專業知識和技能，於不同類型的醫護機構包括急症醫院、康復醫院及社區服務機構等，從事專業護理工作，他們的優秀表現及服務熱誠獲得許多僱主、病者及其家屬的讚賞。受訪畢業生認為此課程注重培育學生的護理專業知識和技巧，教導他們要用心關顧病者，有助實踐「全人護理」。他們很感謝課程教授及講師對他們的悉心教導，幫助他們奠定紮實的知識基礎，培養臨床護理專業態度和能力。他們更表示，入讀此課程但有助他們開展護理專業生涯，其全方位綜合培育他們的未來發展也大有裨益。

課程諮詢講座

網上報名：https://cuhk.qualtrics.com/jfe/form/SV_9NVysSFVxHq7wx0

護理科學碩士（註冊前）課程現正招生

查詢電話：3943 7890

網址：www.nur.cuhk.edu.hk/mnsp

入學申請網址：www.gs.cuhk.edu.hk/admissions





追尋舞蹈 極致

► 霹靂舞港隊代表
陳嘉怡。

陳嘉怡

2024巴黎奧運會首次加入霹靂舞加入成為主要項目，令從前被認為是街頭玩意的霹靂舞走進大眾眼前。霹靂舞的動作講求力量，偏偏有一位外表柔弱的女子卻能突圍而出，入選港隊。陳嘉怡自十五歲起因機緣接觸這種舞蹈，起初只因好勝心堅持練習，曾認為無可能的動作，然後日久生情懷成為習舞之人。十五年的霹靂生涯令她感受到跳舞的快樂、與隊友齊上齊落的團結精神，更令她變成一個獨當一面的「B Girl」。

情牽霹靂

女孩常給予人柔弱的感覺，外表看似如同普通女孩一般的陳嘉怡（B Girl Little），在甜美的外表背後，卻隱藏着另一個令人驚歎的身分：霹靂舞港隊代表之一。難怪當記者跟嘉怡訪談期間，感受到她是一位優雅而充滿自信的年輕女子，眼神中透射出對舞蹈的熱愛與堅持。

女子也能跳Breakdance

嘉怡開始接觸霹靂舞是在中學時，只有十五歲左右的她對舞蹈非常陌生，但霹靂舞卻是她的第一次嘗試。回憶起當時是因為學校規定每個學生都要參加興趣班，因此她才隨意選擇，甚至在報名後她才得知這是霹靂舞興趣班。一開始，她並沒有對霹靂舞有太多的期待，當走進教室看到其他同學已經在做着各種高難度的動作，她感到有些不知所措。「班上大部分同學都是男生，只有一兩個女生，包括我在內。」自言手腳不協調的她覺得自己不可能做到霹靂舞的動作，更令她望而生畏。

然而，由於報了這個班，陳嘉怡便無法退出，因為她必須完成整個學年的課程。回憶起當時學習霹靂舞最基礎的動作之一「Baby Freeze」的情景，她形容這個動作非常困難，「需要將頭部放在地面上，這對我來說是一個挑戰。」



►「Baby Freeze」是霹靂舞中的基礎動作，卻考驗初接觸的陳嘉怡。



成功入選港隊

明年舉行的巴黎奧運會，會首次把霹靂舞加入成為主要項目。當時香港亦舉辦了奧運選拔賽篩選港隊資格，陳嘉怡抱着平常心去參賽，嘗試挑戰一下自己，沒料到能夠在第一站比賽中勝出冠軍。



這次成績讓她意識到自己的進步，開始考慮參加第二和第三站比賽，並有希望進入港隊。曾經反對嘉怡跳霹靂舞的家人眼見她可能參加亞運和爭取奧運資格時，為她驕傲，十分支持她和為她加油打氣。最終霹靂舞港隊由六男六女組成，而陳嘉怡也順利成為其中一位。

身為少數學習霹靂舞的女性，嘉怡希望藉此告訴眾人霹靂舞並非男性專利。「女生跳霹靂舞也可以有另一種味道同風格，男生跳霹靂舞給人型格與力量的感覺，女生則給予人柔中帶剛。」她更強調，跳霹靂舞並不一定需要身體強壯，「大隻呢，當然有一定優勢，但沒想像中重要。」甚至不少動作女生做起來很輕鬆，例如拱橋等講求柔軟度的動作，比較之下她同其他女生成員也比男生做得優勝，甚至需要向她請教。





幸運的舞者

陳嘉怡在分享她參與breaking的過程時表示，她最開心的是在這個過程中有一班志同道合的隊友一同前行。自中學起她便與同學組成霹靂舞隊，一起練舞、表演和參加比賽。陳嘉怡認為自己在霹靂舞的道路上非常幸運，每個階段都有不同的人陪伴她一同經歷各種挑戰和取得成就。在breaking中她並不孤單，至少有一隊隊友與她並肩前進。對於她來說，這些都是令人難忘的經歷，「如果不是因為霹靂舞，我也不會體驗到這些不一樣的精采。」



有喜自有悲，對陳嘉怡來說，最辛苦的時刻可能是「跳到樽頸位」。其中一次是因為受傷，那次是在表演期間，她的右手手指骨裂並移位，須戴上石膏固定一至兩個月。在這段時間裏，她完全無法跳舞。這次受傷，加上家人的反對，讓她開始反思為甚麼要跳舞，「特別是作為一個女生，為甚麼要讓自己受傷？」

同時，因為受傷而無法使用右手在學校的考試中無法書寫也成為她的困擾之一。還有，受傷影響隊友須更改原本的表演和比賽，調整動作或轉換位置，讓她感到非常大壓力。然而，正是因為隊友的鼓勵，陳嘉怡漸漸走出了困境。她開始意識到不能再困在負能量之中，「雖然右手受傷，但我還有另一隻手和腳可以繼續練習其他



► 練舞有成，陳嘉怡曾參加不少比賽。

動作。」這種正向思維和鼓勵，讓她重新找到了跳舞的動力。在訪問當中的數天後，陳嘉怡便要出戰亞運，為了能夠獲得佳績她不斷努力訓練。原本從事醫護助理的她，原本一星期訓練三至四天，現在每天也進行不同訓練，務求令自己達至最佳狀態。她分享，自己在亞運的目標是打入十六強，甚至爭取踏入奧運舞台的資格。

經歷十二年的跳舞生涯，由寂寂無名、對霹靂舞毫不了解的女生，到今日代表香港出賽，令她難以想像假如沒有霹靂舞她的人生會變得怎樣。「如果沒有霹靂舞，我的人生不會那麼豐富，不可能前往世界各地比賽。霹靂舞令我明白世界有多大。」



證書課程 Certificate Courses

課程特點

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

商業管理

督導管理
團隊管理
行政及管理技巧
領導及決策技巧

秘書及公司秘書

公司秘書實務
公司秘書：公司法
公司秘書：上市公司
專業秘書及管理訓練

人力資源

人力資源管理
人力資源數據分析
僱傭條例及人力資源
相關法例實務
設計思維・人力資源管理
個人資料私隱與人力資源

紀律部隊

人群管理
罪案調查
紀律部隊行政管理
指揮官反恐行動計劃

市場學/營銷

AI數碼營銷
專業及優質顧客服務態度及
技巧訓練
Big Data & Data Analytics
Strategic Data-driven
Business Transformation

財務/會計

新經濟投資
中國財務及會計部門管理
Accounting and Finance
for Managers
Corporate Financial
Management and Internal
Control Compliance
Management Accounting -
Budgeting and Planning

語言及商業傳意

翻譯及傳譯
商務英語寫作技巧

物業管理

會所管理
商場及商廈物業管理
物業環境衛生與清潔管理

可持續發展

碳交易與綠色金融
ESG Planning
ESG Reporting
ESG Compliance, Regulations
and Green Investing

健康管理

營養食療
茶療養生
健康塑身飲食技巧
營養與壓力情緒管理

物流及採購

物流管理
倉庫物流管理
採購與供銷管理
冷凍鏈物流管理
採購合約的執行流程
中港貨物合規營運及物流管理



www.hkma.org.hk/cert

NJB2309291



設計 動物 花籃

創意大爆發

很多女性喜歡插花這種靜態和優雅的興趣，不同花的品種營造出不同層次感和美感，令人賞心悅目。有花店開設專為小朋友參加的花籃工作坊，教授小朋友基本和簡單的花藝知識，令他們一嘗插花的體驗，並憑創意在花上貼上不同的配飾，做成不同動物樣子，好玩之餘最重要是享受當中的過程，做出一盆自己喜歡的小花籃。

學插花基礎概念

「Florist CLAUDIA FLOWER SHOP」在半年前，由前身任職銀行界並考獲荷蘭花藝師專業的Claudia開設，「我半年前開始這門生意，最初是在IG經營和樓上鋪，之後愈來愈多人訂花束，於是開了這家花藝店，除了開班教成人、親子和小朋友之外，亦提供租場讓客人辦生日會或聚會等服務。」由Claudia主理的花籃工作坊，適合五歲或以上小朋友參加，或三歲以上連同一位家長參加的親子班。

這個花籃工作坊可以讓小朋友一嘗插花的滋味，好玩之處是，小朋友可以憑創意和想像力在四至五朵乒乓菊上，配上不同配飾，做成不同的動物或公仔，再在花的旁邊



製作動物花籃步驟：

製作動物花籃所需的工具和材料：乒乓菊、尤加利葉、滿天星、花泥、花籃、膠水、花泥刀及剪刀等。

步驟1



先將一磚花泥浸水，然後打橫放入已有膠袋的花籃內。

步驟2



用剪刀剪去花籃邊多餘的膠袋。

步驟3



揀四至五朵白色或黃色的乒乓球菊，剪短花枝及去除少許葉子，剩下兩層葉子便可以。

步驟4



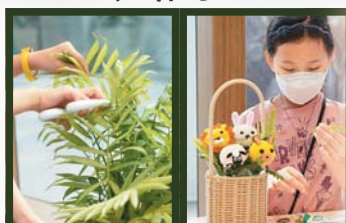
乒乓菊的花枝末端插入花泥上，用膠水貼上不同配飾。

步驟5



在花籃內插入尤加利葉、滿天星。

步驟6



同時插入 椰子葉和蕨。

步驟7



可愛小動物的模樣便呈現眼前。

最後在籃子上綁上絲帶便完成。

完成!

襯托其他花，例如：滿天星、尤加利葉、彩星花、椰子葉及蕨葉等，便做成一盆別具創意，又顏色鮮艷的小花籃。「我們選了乒乓菊作主花原因，是小朋友較容易處理和在上面貼上裝飾，而且小朋友有無限的創造力和主意，不喜歡跟隨所

▼這個工作坊在落地玻璃的花店內，以小組形式進行，充滿陽光氣息。

提供的範例去做，突破常規，帶來很多驚喜和新鮮感。」

適合閨密聚會

在一個半小時的工作坊上，Claudia先教小朋友解釋所用的工具和花的品種特性，以及一些簡單的花藝小知識和插花技巧，例如：花泥的用處、放入花籃內的技巧、鮮花怎樣吸到水份等知識。「主要

是讓小朋友have fun和體驗，所以不會好似教成人般，教很多正規的插花技巧，只要將花朵平均分布在花籃上，以及注意將花枝的末端約一至兩厘米的部份插入花泥吸水便可以。」

採訪當日，正值四位小女孩的閨密聚會，她們都是第一次學插花，聽完Claudia的講解後，便着手製作屬於自己的一個直徑十三厘米大的小花籃，由揀花到貼上配飾在花上，再到揀不同襯托的葉，全程說說笑笑，有時又互相幫忙剪花枝或貼膠水，感情要好，氣氛融洽。加上她們創意十足，將紅蘿蔔的裝飾剪成為小雞仔的嘴巴，以及插在花泥上作裝飾；更將不同裝飾貼在花籃前，增添不少色彩。

透過參加這個花籃工作坊，小朋友可以增加平時少學習到的花藝知識；此外，由揀花、插花及裝飾的步驟中，可以訓練專注和耐性，以及發揮創意和創造力，設計出富自己個人特色的花籃。而自己設計出來的花籃更可以帶回家中作擺設，為家居增添不少色彩。



秋日來到西湖景區，便可看到令人神醉的悅目秋色。



神聖的靈隱寺是杭州西湖文化景觀的組成部分。



杭州西湖小瀛洲會在中秋檔期上演別具特色的拜月儀式。

杭州西湖文化景觀 世界遺產

位於浙江省杭州舊城西側、古名武林水及錢塘湖的西湖，自古以來都是文人雅士吟咏的熱門對象，白居易、蘇軾等人的詩句，包括大家耳熟能詳的「欲把西湖比西子，淡妝濃抹總相宜」，更讓西湖的文化地位提升至更高層次，難怪西湖景觀除先後成為昔日中國外匯兌換券及人民幣紙幣的其中一款圖案，也在中國護照第二十頁得見。至於本屆杭州亞運的獎牌「湖山」，圖案設計便糅合杭州西湖、中國大運河及良渚古城遺址等三大歷史文化景觀，展現杭州「三面雲山一面城」的地道景色。

杭州西湖三面環山，只在東面倚畔杭州市區，南、北長約三點二公里，東、西寬約二點八公里，是個約有六點三九平方公里的淡水湖泊，境內便有一山、二塔、三島、三堤及五湖等景觀，配上著名的西湖十景，是當地人及遊客的人氣遊點。

始於南宋的西湖十景，個別名稱雖曾作過改動，可是時至今日，西湖十景的景致迷人如昔，包括平湖秋月、蘇堤春曉、斷橋殘雪、雷峰夕照、南屏晚鐘、麴院風荷、花港觀魚、柳浪聞鶯、三潭印月及雙峰插雲等景觀，依舊會在每日、每年的不同



「雷峰夕照」，自古以來便位列西湖10景，景致漂亮動人。



杭州亞運開幕了！乘時前來觀賽及旅遊，當然不能錯過杭州最著名的景點西湖。

西湖除位列中國十大風景名勝及國家首批5A級旅遊景區，更在2011年以杭州西湖文化景觀登錄成為世界文化遺產，地位備受肯定。

時段及季節，吸引大量遊人前來打卡，為杭州平添不少熱鬧氣氛。

值得注意的是，在1984年及2007年，杭州更分別舉辦新西湖十景及三評西湖十景的活動，加添了九溪煙樹、滿隴桂雨，以及靈隱寺、六和塔等景觀，讓大家的西湖之旅更見豐富。在2020年6月，杭州市人大常委會更決定將6月24日的西湖成功申遺日列為「杭州西湖日」，以示慶祝及紀念。

隨着秋意漸濃，大家不妨在杭州亞運會檔期來到西湖賞秋，並可順道前往湖畔的西湖博物館參觀，全方位細味西湖的美態。



杭州西湖早在2011年已經登錄成為世界遺產。



偌大的西湖擁有「三面雲山一面城」的地道美景。





很多人在尋找生命的捷徑，其實當簡單的重複成為習慣，博觀約取、厚積薄發，重複的力量，就是捷徑。藝術家（Artist）與藝人（Artiste）查字典只差一個「e」字，兩者卻有天壤之別，縱使世俗流行忽然藝術，兩者的界綫如霧如幻，越見錯亂。劉天王高調由娛圈踩入藝壇，自然挑起了許多人的神經，哼出他的歌：憑甚麼？憑甚麼？憑甚麼？

由 Artist^e 跨渡 Artist

劉德華：藝術拉近人心

「我不是藝術家，也從來沒有因為想做藝術家而要做藝術家，只是我發現藝術真的可以拉近人與人之間的關係，是一種很好的溝通方法。」談到策展初心，劉德華自然隨心，是多年信佛的緣故吧？

劉德華回憶，疫情自我隔離時跟女兒聯袂做運動和畫畫，彼此多了許多溝通。父女在網上選了不同的相片，然後各自去畫，這次展覽也特別闢區展出部分作品，「當她畫花的時候，我又畫花；當她畫生活的時候，我又畫生活；當她畫一些景觀或抽象的時候，我又跟着畫，藝術把我們拉得很近。」

著名日本當代藝術家村上隆（Takashi Murakami）窮一生向孩子學習如何「幼稚」；天王在與女兒互動、在她自信的筆墨中，無意間重新發現自己。

究竟劉德華是怎樣的？

兩年前，劉德華開始構思一個與眾聯繫的藝術空間，不是大銀幕、不在紅館。「我希望疫後大家能盡快恢復集體活動。」劉德華希望能用藝術講故事，打造一個平衡粉絲、大眾與藝術愛好者的藝術空間，於是與幾位當代藝術家林于思、許倬爾、黃玉龍、STICKYLINE創作團隊等合作，以多元藝術形式包括油畫、大型裝置、雕塑、書法、水墨畫、幾何紙雕和結晶裝置藝術等，呈現劉德華的多元面向，同時為紀念他入行逾四十年。

「構思這個空間，希望可以接觸到我在電影或者音樂上沒辦法接觸到的領域，希望靠其他藝術家帶他們的不同眼光，來審閱一下這個藝人的世界。究竟劉德華是怎樣的？」劉德華說。

最初，藝人的Super ego讓劉天王覺得要跟其他人不同，「我要有自己的特別一個空間，但反過來原來我這種想法是錯的，每一個人的生活都是一種藝術，無論你活得好或不好，中間總有藝術的道理在。」

劉德華強調，大家一直用「勤力」兩個字來形容他（受之不愧），但是經過了這些年，他認為觀眾可以重新發現劉德華。所以，與藝術家們合作的時候，劉德華更重視溝通，讓藝術家們明白他的生活哲學，再透過作品呈現，「一種重複的藝術，這是水滴石穿的道理。」



▲劉德華鮮以草書寫大字，這次寫《楞嚴經》，就是他背後「因指忘月」一段。

►藝術空間最後一站，「從心開始」也是「從新開始」。



重複就是力量 最佳捷徑

以為愛好寫書法的劉德華醉心東方藝術大家，殊不知他特別喜歡當代藝術家Mr. Doodle的塗鴉作品。原名Sam Cox的這位英國藝術家甚麼物體拿到手上就畫，創造了強逼性的「DoodleLand」，密集的字符、物體和圖案不斷地增長和繁殖，展現出了他的宇宙觀。

劉德華嘗試以中式「禪繞畫」來回應Mr. Doodle，花了四天時間創作《途Always》，在大型的金鋼柱裝置親手以直線畫禪繞畫，畫到眼睛出紅筋仍不願停下來。「很多人在尋找生命的捷徑，其實當簡單的重複成為習慣，博觀約取、厚積薄發，重複的力量，就是捷徑。」劉德華說，禪繞畫是他最先觸碰的一種藝術。「每畫一條綫，我都會為我身邊的人祝福。」



▲劉德華在大型的金鋼柱裝置親手以直線畫禪繞畫，畫了四天到眼睛出紅筋仍不願停下來。



策展的長時間裏，也讓他領悟到光影與樂章被保留是在鑄刻永恒，但藝術卻是瞬間感悟，猶如攝影大師布列松（Henri Cartier-Bresson）所言的「永恒的瞬間」，「我自己覺得，原來藝術就是某一個時刻，可能往後你再看的時候已找不回那個感覺。」

Identity被搬上台，是我非我，「花甲之年」的劉德華強調知天命後而耳順的他，更能聽進逆耳之言，願意接受批評，少來讚美，「年輕的時候我們見過的世界，發掘觀點是可以有兩個以上；到我們這個年紀，原來觀點是可以有一百個以上，所以應該多聽。」

佛系的劉德華唱過《影帝無用》，但他強調不會特別減產，正等待電影、音樂上的挑戰與新嘗試。「我沒有見到一些很驚人的劇本或者角色來找我，市場有的，但是還沒到我手。所以，我都在等，但隨着年紀總有限制。像今天有人叫我演方世玉，我都不敢接啦。我期待可以用另一種方法去演繹不同的角色。」劉德華形容，演繹毫不起眼、沒有驚濤駭浪、不是可歌可泣的角色，對他來說反而是一種挑戰。

劉德華感慨道：「我懂的東西不是很多，但是我們只要堅持在一個地方不斷地努力，我覺得總會發光發熱。」呼應前述「因指忘月」的故事，劉德華強調自己也因着這故事得到啟發。

小徒弟問師傅「甚麼是月亮？」師傅手指向天，指出月亮所在，可小徒弟卻盯着師傅的手研究起來。師傅笑笑，讓小徒弟退一步，沿着師傅手指的方向望向天空，終見明月之美。

「由開始到最初的時候會覺得是一件很突破的事，自己要走到另一個不同的領域，但做着做着就覺得，其實藝術就是我們生活的一部分。」先看手指，再循手指方向發現了月亮自性的清淨心和智慧，月亮沒具體形相，只能意會，必須你親自去體驗。

▼Andox&Box代表劉德華與母親的感情，大型小牛樹立在Freespace位置。



▼《念》的區域，有劉德華與女兒Hanna的畫作，劉德華認為畫畫是一種有效的親子溝通方法。



關志康



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

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

智富增值

公司估值 其實包含了甚麼？



分析員同基金經理，每天的工作都在不斷評估公司的價值，在同現在的股價比較去發掘買入及沽出的機會。從一個很科學化的角度去看，公司的合理估值應該在乎其現在及將來的盈利水平，但一家公司的存在價值是否只取決於其盈利呢？兩家盈利水平

相同的公司，在數學上得出的估值應該一樣；但投資者在做買入決定時，還可能會看這公司的形象、管理手法、管治系統、歷史軌迹等非財務相關的因素，所以兩者的股價可以仍然長期存在差異。不但如此，還會考慮其他宏觀經濟及政治因素。

有一種學說稱股價永遠是正確的（Price is right），股價的確反映財務、非財務及其他政治經濟及至心理因素，所以現在股市因着非財務因素，令其非常低迷的。如果從遠及理性的角度，當公司繼續盈利增長，將來的股價必會重上比較合理的水平。

但為甚麼人們仍然害怕買入呢？心理學有一個理論叫做損失厭惡（Loss Aversion），就是我們害怕損失的壓力遠遠超過相應盈利的滿足，兩邊是不對稱的。雖然知道股價低迷，但害怕別人繼續賣出的時候，會為我們帶來損失，我們很害怕面對損失，所以就算將來有賺錢的空間，我們今天仍然會舉棋不定。所以，股市永遠

在例如一萬八千點的時候沒有人夠膽買入，在兩萬四千點的時候就人人都想買入。這種觀察由來已

久，但人類始終是理性加感性的動物，我們還是不能夠脫離這種規律。



其實人們對某公司的喜好，的確會影響其股價，例如年輕一代的投資者更重視公司的形象，對員工及社區是否有善。世界在變，會否有一天，那些專業的分析員及基金經理在其估值模型中，需要加入一些環保、社會及管治等因素。有人會抗議這些是不理性的，因為公司的本質就是賺取利潤，所以呢，這些評核標準來影響股價，就是不合理。但公司的本質是否單是為了利潤呢？其實這種說法的歷史由來，充其量只有數十年歷史。想像二百年前，公司的成立可能是為皇族服務而並不是為利潤，公司的成立亦可以是為建設國家等。所以，公司的本質這問題是一個社會學，而不是經濟學的問題。人類，其實是可以有自由意志去改變或放棄這定義。

筆者不會假設自由市場及其衍生的價值觀會永久存在，儘管這思維為大部人帶來可觀的財富及生活質素的改善，但將來如何，沒有人可以說得準。正如無人可以預見互聯網何時出現及會如何影響我們的價值觀一樣。

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、香港調解資深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。

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

數碼港資料外泄的啟示

數碼港電腦系統早前遭黑客組織 Trigona 入侵，被盜取超過 400GB 資料。黑客網站截圖流出，相關資料已外泄，並可供下載，在暗網更有可供查閱資料夾清單。有業內人士形容，是次泄漏規模巨大，牽連甚廣，其中人力資源資料

更是「超級重災區」，由身分證、強積金資料到被解僱紀錄都有。是次事件震驚不少本地企業，事關連孕育本地創科企業的搖籃都被黑客入侵，是否意味着企業資訊保安出現問題？

勒索軟件是一種惡意軟件，它會阻止或限制用戶使用電腦系統或數據，並要求用戶支付贖金才能恢復正常。勒索軟件通常透過木馬病毒、社交工程學或網絡漏洞傳播，並利用加密技術來加密受害者的檔案或鎖定受害者的系統。勒索軟件的贖金通常以加密貨幣或其他匿名的方式支付，以避免被追蹤或起訴。相信令人歷歷在目的便是 2017 年 5 月名為 WannaCry 的勒索軟件——利用 Windows 系統的一個漏洞，在全球範圍內感染了數十萬台電腦，包括西班牙電信、英國國民保健署、聯邦快遞和德國鐵路等重要機構。該病毒要求每台電腦支付三百美元的比特幣贖金，否則就會刪除所有數據。

坦白而言，數碼港事件跟其他類型機構無異，只不過他們凝聚了與科技相關的產業，亦有

可能因而吸引黑客注意，成為攻擊目標，至於被入侵成功便是另一回事。從資訊保安角度而言，世上沒有牢不可破的保安系統，若然不持續提升保安水平及堵塞潛在的漏洞，被黑客攻入只是時間問題。因此，要完全防範勒索軟件攻擊是不可能，只能減低被攻擊的風險，或被攻擊後的破壞程度，當中包括定期備份重要數據，並將備份存放在離綫或安全的位置；安裝和更新防毒軟件和防火牆，並掃描所有附件和下載檔案；不要隨意點擊或打開來自不明來源的電郵、網站或廣告；不要使用未經授權或盜版的軟件或服務；不要輕易支付贖金，因為這可能會鼓勵攻擊者繼續進行攻擊，也不能保證能夠恢復數據或系統；還有提升員工的資訊保安意識及水平，皆因不少被成功攻擊的個案都是內自企業因疏忽而製造的漏洞。

筆者認為，企業不能再掉以輕心去應付網絡攻擊，一旦成功被攻擊，不單對企業造成損失，亦可能失去客戶信心，後果嚴重。





僱員再培訓(ERB)課程

基本入讀資格：15歲或以上、副學位學歷程度或以下之本港合資格僱員
(全日制課程須通過面試及筆試)

就業掛鈎課程

報讀就業掛鈎課程必須為失業人士及須通過面試及筆試

陪月員 基礎證書 14天全日+10天半日 共152小時		3/10開班 屯門建發里上課	1/12開班 深水埗上課
甜品製作員 基礎證書 12天全日+7天半日 共124小時		3/10開班 深水埗上課	13/11開班 牛頭角上課
花店實務及花藝設計助理 基礎證書 15天全日+10天半日 共160小時		3/10開班 牛頭角上課	
幼兒遊戲小組導師助理 證書 14天全日+9天半日 共148小時		5/10開班 深水埗上課	
高級保安及物業管理 基礎證書 15天全日+8天半日 共156小時		5/10開班 觀塘上課	31/10開班 元朗(大鵬輝)上課
咖啡調製員 基礎證書 15天全日+10天半日 共160小時		13/10開班 觀塘上課	1/11開班 元朗(大鵬輝)上課
美甲師 基礎證書 11天全日+8天半日 共120小時		16/10開班 深水埗上課	1/12開班 屯門澤豐上課
就業技能 基礎證書 15天全日+9天半日 共156小時			17/10開班 屯門新墟上課
化妝助理 基礎證書 10天全日+8天半日 共112小時		18/10開班 屯門澤豐上課	29/11開班 元朗(大鵬輝)上課
日本料理初級廚師 基礎證書 19天全日+12天半日 共200小時			26/10開班 元朗(大鵬輝)上課
葡萄酒推廣員 基礎證書 16天全日+12天半日 共176小時		30/10開班 觀塘上課	4/11開班 深水埗上課

現正招生



非就業掛鈎課程

沒有收入或每月收入為\$12,500或以下，可申請豁免繳費；
每月收入為\$12,501至\$20,000，可申請繳交高額資助學費；
每月收入為\$20,001或以上之人士，須繳交一般資助學費。

中醫學理論 基礎證書(兼讀制) 共21小時		3/10開班 觀塘上課	17/10開班 元朗(大鵬輝)上課
西餅製作(撻及批類) 基礎證書(兼讀制) 共30小時			5/10開班 深水埗上課
常用英語語法 III 基礎證書(兼讀制) 共20小時			5/10開班 屯門建發里上課
香薰美容(花卉水) 基礎證書(兼讀制) 共25小時			5/10開班 深水埗上課
鑽石及模仿品理論 基礎證書(兼讀制) 共30小時		9/10開班 牛頭角上課	10/10開班 屯門建發里上課
小本創業 I (營運入門) 基礎證書(兼讀制) 共48小時		9/10開班 屯門建發里上課	28/12開班 元朗(大棠路)上課
常見證候推拿 基礎證書(兼讀制) 共54小時			11/10開班 屯門新墟上課
常用英語詞彙應用 III 基礎證書(兼讀制) 共45小時			13/10開班 屯門新墟上課
零售業店舖營運(支付方法及相關欺詐) 基礎證書(兼讀制) 共15小時			20/10開班 屯門澤豐上課

* 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

新墟 YTHQ: 26557575

澤豐 YTAG: 31040820

建發里 YTKF: 26559801

大棠路 YTBC: 21334119

大鵬輝 YTTH: 26913337

深水埗 YTSP: 21552885

觀塘 YTKT: 21108171

牛頭角 YTNK: 21115611

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。

邁向三十歲的你 有 #青年危機嗎？



歌手陳蕾的新歌《青年危機》大概唱出不少90後在社會浮沉的心聲，MV裏走馬燈式呈現不同標籤，如 #人生規劃、#搖擺不定、#情緒管理、#否定自己、#租金負擔等青年人常面對的課題。三十歲有如人生一個里程碑——我們或不再年少無知，對現實社會有一定認識，有一定的經濟能力，對未來有不同想像。同時，看看身邊成功耀眼的友伴，有時總覺有種說不出的缺失，可能是未有一番成就、穩定的伴侶、理想的收入、感覺未能實現自己。

青年危機一般描述約為二十五至三十五歲青年人所經歷的危機感，主要的情緒包括不安全感、失望、孤獨和憂鬱。有人形容，青年危機的起因之一，是社會的種種現象——不斷上漲的生活成本、樓價高企、收入不平等、向上流動機會低、經濟波動、科技變革等，使年輕人缺乏安全感。

早年有英國研究訪問了一千一百名年輕人，當中86%對於要在邁向三十歲前獲得理想的關係、經濟狀態和工作感到壓力。當中40%對金錢感到憂慮，認為自己賺不夠、32%感到成家立室的壓力；也有6%計畫要移民、21%認為需要轉換工作軌道。《金融時報》亦訪問了全球近二千名35歲以下青年人對生活的看法，當中不少受訪者感到自己「沒有穩健的基礎」（nothing solid under their feet），有些人分享「無論他們多努力工作，在沒有繼承父母的財富下，他們將無法實現那些前幾代人認為理所當然的經濟穩定。」似乎各種不安感正改變年輕人如何看待這個世

界。面對不安和焦慮，我們可以如何在未來作出改變，創造出想要的生活？以下為一些心理治療師的意見：

留意生活中缺少了甚麼：心理治療師Satya Doyle Byock認為，經歷青年危機的人可分為「穩定派 stability types」和「意義派 meaning types」。「穩定派」通常被視為擁有穩定可靠的生活方式，傾向先考慮穩定所帶來的安全感，例如成功的事業和收入、組織家庭；「意義派」則通常對創造充滿熱情，但對應付日常事務較感到力不從心，對於社會給予他們的期望感到無比壓力和難以適應，如處於困境之中。然而，「穩定派」和「意義派」並不是對立的生活態度和方式，我們或會在兩者之間遊走，隨着狀態而改變比例。重點是在生活中更覺察自己的內在需要，找到適合自己的平衡點。Byock認為青年危機不無價值，其意義在於令一個人成為更全面的自己，在生活穩定度和意義感之間取得平衡——例如，「穩定派」可思考如何在生活尋找更多熱情和目標；「意義派」可尋找更多使生活穩定的方法，如設定提升規律的工作日程表，學習在有規律的時間表裏激發創意。

面對不安時，嘗試PAUSE方法——心理治療師Tess Brigham 在Forbes分享了PAUSE方法，以面對青年危機：P：練習靜觀（Practice mindfulness）、A：面對過去（Acknowledge your past）、U：了解當下（Understand you now）、S：停止批判（Stop judging yourself）、E：享受過程（Enjoy the process）。



《大塚太太帶你吃日本》

作者：大塚太太

出版：時報出版

售價：港幣166元

吃得下便不可怕

想知道日本哪裏有便宜好吃的地方美食？諸如高貴不貴的豪華料理、甜點控不可錯過的夢幻下午茶、季節限定不買會後悔的人氣伴手禮等。想了解日本人為甚麼吃拉麵還要配白飯、女性最愛的配菜竟是生菜沙拉，以及日本冷便當和鮮濃味噌湯的美味秘訣？

大塚太太帶你，從東京吃到北海道，從巷弄美食到星級料理，從觀光客必去的美食餐廳，到在地人才知道的美食秘境，並且一窺藏在美食背後有意思的日本飲食文化。

薪水小偷的神秘故事

星間商事株式會社裡頭最悠哉、最沒有壓力的部門，非社史編纂室莫屬了。從沒出現過的幽靈部長、常在上班時去打小鋼珠的課長、忙着吃零食與聯誼的同事們，還有已經是社編室裡最勤奮能幹的川田幸代（被這樣說一點也開心不起來）。

這些薪水小偷（？），能在創社六十一周年這種不上不下的時期完成擱置已久的社史嗎？星間商事究竟有甚麼不可告人的過去？神秘的稿紙與女神，和公司有甚麼關聯？暗中阻撓的人又是誰？與公司決戰的時刻終將到來。



書名：《星間商事株式會社
社史編纂室》

作者：三浦紫苑

譯者：王蘊潔

出版社：台灣東販

售價：港幣100元

Enroll GET FREE



為什麼PMP®和PMI-ACP®對職場同樣重要？

將Project Management Professional (PMP®)專業項目管理方法和Agile (PMI-ACP®)快速應變能力方法結合可以使你的項目管理技能更加強大，更有效地管理項目。

在應用PMP®和PMI-ACP®時，你可以利用PMP®的系統性和專業性來確保項目的適當規劃和控制，同時利用PMI-ACP®的彈性和快速應變能力回應項目的急促變化。這種結合需要一些專業知識和實踐經驗，適切運用確實可以讓你的項目管理技能更加強大，事半功倍。

考取PMP®和PMI-ACP®後，事業有更好出路？

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



**AUTHORIZED
TRAINING
PARTNER
OF PMI®**

免費模擬課堂詳情

日期：2023年10月11日 (星期三)
時間：7:30pm—9:30pm
地點：Webinar

立即登記留座



Education in Canada

A World of Possibilities Awaits

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

EduCanada Fair in Hong Kong 加拿大教育展

7-8 October 2023

10:30am - 4:00pm

The Mira Hotel - Tsim Sha Tsui

尖沙咀 美麗華酒店

Free admission

More information:



Provincial Partners:

Québec 

Saskatchewan
Canada 

► EduCanada.ca



cmeC

Conseil des
ministres
de l'Éducation
(Canada)

Council of
Ministers
of Education,
Canada

Canada 



EduCanada™

A world of possibilities
Un monde de possibilités

