

進修生活

Lifelong Learning Magazine

260

SEP - OCT 2025

突破本地升學限制

參加加拿大教育展

助你
升讀

世界頂尖學府

加拿大教育展

免費
入場

日期 10月11至12日 (星期六及星期日)
時間 上午十時三十分至下午四時
地點 香港北角城市花園道32號
歷山酒店大堂宴會廳

<https://studyincanada.hk/>



追查水獺足印 隨「便」而行
保育經理大歷險

打造創科人才生態
AI教育者於德悅



星島 SING TAO
新聞集團



手機足本版
一啣即睇



Department of
PSYCHOLOGY
香港中文大學心理學系

Pathway to a Psychology Profession



**ADMISSION
2026/27**

Master of Arts in Psychology

ADMISSION SEMINAR

Date: 30 September 2025 (Tue)
Time: 18:30-19:30
Venue: CU Campus and Online

REGISTRATION



Provides university graduates who did not major in psychology an opportunity to pursue graduate studies in psychology. This conversion programme prepares students for further study in various professional and research postgraduate programmes in psychology.

**Application Deadline:
1 December 2025 (Mon)**

✉ mapsy@cuhk.edu.hk
🌐 <https://www.psy.cuhk.edu.hk/index.php/graduate/ma-in-psychology>

LEARN MORE



APPLY NOW



地球儀

自從有電子地圖後，實體地圖已經很罕見，地球儀更加稀有。相信很多小朋友都未必知道地球儀是甚麼：它是一種用來模擬地球表面地理的球狀比例模型。

筆者想到一個疑似跟相對論有關的問題：轉動地球儀時，是地球儀在動，還是整個世界在動呢？想像一下，你縮小了，被放在地球儀之上的某一點，一直原地踏步，你的眼界也只會停留在那一點，地球不斷轉動，你怎樣也接觸不到世界其他角落。

海外升學，彷彿就像在地球儀上躍起，在一個全新的領域中著陸，接觸不同的文化生活習慣，更重要是有機會接受不一樣的教育，鍛煉不一樣的思考能力。作為家長的，是不是應該給子女一個擴闊眼界的機會，讓他們開拓擁有無限可能的未來呢？

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9月26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.260 Contents

SEP ~ OCT 2025

Feature

4-10 封面故事

突破本地升學限制
參加加拿大教育展
助你升讀世界頂尖學府

p.18 玩過界

People

12-14 增值百味

60仍然年輕得很
前政府新聞秘書 余淑娟

16-17 學術達人

打造創科人才生態
AI教育者於德悅

Learning Life

18-20 玩過界

追查水獺足印 隨「便」而行
保育經理大歷險

22-23 親子學堂

學做日式風鈴
兼學日文

24-25 學遊天下

直擊大阪梅田新商場
暢遊・購物・搵食

26-27 藝文有術

香港國際機場文化藝術節2025
穿越今昔 飛進多元文化空間

Column

28 社創世紀

社創教育如何改變二十一世紀
學校學習生態

30 職場升呢

AI如何協助學習障礙的學生

32 個性全面睇

甚麼是原生家庭？
如何影響自我價值感？

34 書評



突破本地升學限制

參加加拿大教育展

助你升讀世界頂尖學府

今年大學聯招 (JUPAS) 共有四萬三千二百六十九人申請，比去年多近四千；當中約一萬五千五百四十四人獲八間資助大學或香港都會大學取錄，錄取率僅36%，比去年下降三個百分點，創2019年以來最低。坊間更流傳「25分無offer」的說法，反映出不少香港學子的焦慮與無奈。



本地升學競爭激烈，與其困在窄路，不如放眼國際。加拿大擁有多間頂尖大學，其帶薪實習 (Co-op) 計劃有助畢業後就業，加上多元獎學金，讓前往加國升學成為實現夢想的可行選擇。想為未來作好規劃，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11至12日 (星期六及日) 在北角歷山酒店舉行，屆時超過三十五間加拿大大學、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。



要擺脫香港一直以來競爭激烈、「一試定生死」的教育困境，許多家長選擇讓子女升讀海外中學。加拿大的中學教育因其獨特的評核方式和教學理念而受歡迎。相比本地填鴨式教學，加拿大強調「啟發式學習」，鼓勵學生通過專題研究和課堂互動來培養批判思考能力。更重要的是，加拿大的評核制度重視學習過程，而不是只看一次公開考試。以港人熟悉的安大略省高中文憑（OSSD）為例，七成成績來自平時作業，三成來自校內考試。除了OSSD外，各省還有自設的文憑，如卑詩省高中課程（BC Graduation Programs）。有些學校還提供國際文憑（IB）或大學先修（AP）課程，選擇多元。



公立中學： 融入當地社區 性價比高之選

加拿大中學分為公立和私立兩種，對於追求高性價比並希望子女快速適應當地文化的家庭而言，公立中學是個理想的選擇。加拿大的公立學校由各省教育局統一管理，課程質素有保證。國際學生學費約為每年一萬七千加元（約港幣十萬元），即使加上寄宿家庭和膳食費，全年總費用約為三萬五千加元（約港幣二十萬元），相比香港動輒超過港幣十多萬元的國際學校費用，非常有競爭力。與英國的寄宿學校相比，加拿大公立學校費用十分便宜。

省份	校區 / 學校名稱	國際學生 每年學費（加元）	特色
卑詩省	Richmond School District	\$17,000	提供卑詩省高中課程、IB及AP課程，設有機械人、領袖才能等特色學科。
	Vancouver School Board (VSB)	\$17,000	加西最大公立校區之一，課程選擇極廣，涵蓋藝術、IT、多國語言等。
安省	Toronto Catholic District School Board (TCDSB)	\$17,900	全球最大公立天主教教育局，設OSSD、IB、AP、精英體育及表演藝術等多元課程。
	Toronto District School Board (TDSB)	\$17,000	提供OSSD、AP課程，設實習（Co-op）機會。
亞伯達省	Prairie Christian Academy	\$34,225 (包學費、寄宿及膳食費)	位於華人較少的安全小鎮，英語環境純淨，提供亞省高中文憑課程。



私立中學： 個人化栽培與 多元化選擇

加拿大私立中學有不少優點，首先在升學優勢方面，採取小班制教學，讓學生能獲得更多的個別關注和升學資源。其次，不少學校與頂尖大學合作，開設大學預備課程，幫助學生提升申請名校的錄取機率。此外還提供額外的升學輔導機制，協助學生規劃學業和申請大學。另外，在學術表現方面，由於學生群體的整體學術水平較高，私立中學的成績表現通常優於公立中學；加上提供一年兩次的入學機會，學生可根據自身情況選擇上、下學期入讀，較具彈性。

值得一提的是，近年有一種較靈活的「網上私校」應運而生，讓DSE學生可留港兼讀如OSSD或亞省高中文憑。後者課程設有核心科目，包括獨特的「就業與生活管理」(Career and Life Management) 必修課，引導學生規劃人生，另再加選修科目。但建議申請前，最好先向相關大學查詢具體詳情。



省份	學校名稱	國際學生 每年學費 (加元)	特色
卑詩省	Aberdeen Hall	\$38,600	以100%大學錄取為目標，設有先進STEM實驗室及數碼設計設施。
	Bodwell High School	\$31,500	提供STEM及大學預備課程，設有個人化升學規劃。
	Innovatia High School	\$53,000 - \$92,000	提供雙學分課程讓學生在高中時選修，並獲得大學認可。
	St. Margaret's School	\$83,153	加拿大頂尖全女子寄宿學校，提供IB、STEM課程。
安省	Académie Ste-Cécile International School	\$50,000 - \$60,000	天主教背景，提供OSSD、IB及AP課程，以音樂、體育等項目聞名。
	Braemar College	\$22,400 - \$36,000	位於多倫多大學 (U of T) 校區，提供著名的大學銜接課程 (Toronto Pathway Program)。
	Canada Nord Academy	\$13,440 (8學分)	安省認證的網上及實體高中，由認證教師提供OSSD課程。
	Columbia International College	每門學科\$3,300	加拿大最大寄宿學校，設有與U of T合作的精英通道課程。
	ILAC International High School	\$18,000	可選擇在多倫多或溫哥華校區學習，學術嚴謹，獲得加國以至世界一流大學認可。
	J. Addison School	\$18,000 - \$53,000	100%大學錄取率，設有課後支援及精英籃球隊。
	Laureate College	\$21,000 - \$27,000	以STEAM教學及天才藝術課程為特色。
	Niagara Christian Collegiate	\$22,560 - \$31,830	基督教學校，提供OSSD課程，90%畢業生被加拿大頂尖大學取錄。
	Ontario eSchool	請向學校查詢	安省認證網上中學，由認證教師提供實時互動教學。
	Sauder Academy	請向學校查詢	OSSD提供靈活的線上學習、個人化支援和大學預科課程。
TAIE International Institute	\$25,000 - \$28,000	位於多倫多市中心，專注大學預備 (UPC) 及雙錄取課程。	
亞伯達省	ursa Global online	\$11,500美元	亞省認證網上學校，學生可遙距獲取亞省高中文憑作升學用途。





COLUMBIA
INTERNATIONAL
COLLEGE®
Hamilton, Ontario, Canada

1979年建校

9-12年級寄宿高中

加拿大哥倫比亞國際學院 晉升世界50強大學最佳通道

畢業生升加拿大頂尖名校人數最多

- 多倫多大學
- 滑鐵盧大學
- 麥克馬斯特大學

畢業生獲大學入學獎學金總額最高

- \$3,600萬加元(2025年)

全面照顧教育計劃®獨一無二

- 為低齡留學保駕護航，讓家長安心放心

2024 - 2025年優秀畢業生金榜題名



PHUC MINH AN NGUYEN

多倫多大學
生命科學



UNIVERSITY OF
TORONTO

大學入學獎學金總額
\$834,000 加幣



KWUN HO CHAN

香港大學
護理



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG

大學入學獎學金總額
\$16,000 加幣



QUINCY BRADLEY

紐約大學上海分校
市場和商業



SHANGHAI
NYU 紐約大學

大學入學獎學金總額
\$485,453 加幣



ZHENGYAO ZHANG

悉尼大學
土木工程



THE UNIVERSITY OF
SYDNEY

大學入學獎學金總額
\$163,000 加幣



SOPHIE YAN

倫敦大學學院
傳播與媒體



大學入學獎學金總額
\$211,000 加幣

COLUMBIA INTERNATIONAL COLLEGE



Follow Us @columbia.international.college

加拿大哥倫比亞國際學院校址:

1003 Main Street West, Hamilton, Ontario Canada L8S 4P3

電話: 1-905-572-7883

Email: columbia@cic-totalcare.com

香港教務處

香港灣仔港灣道6-8號瑞安中心16樓1612室

電話: 852-2868-4222 | Email: general@cic-totalcare.com.hk

WeChat: CIC-HKOFFICE | WhatsApp: +852 6068-8271





如果說，選擇加國中學是為跳出教育框架，那麼高等教育的價值，便在於為學生鋪設一條既能通往心儀學科、又可開拓事業的康莊大道。以物理治療為例，此「神科」在港收生動輒DSE 最佳五科要30分；但在加國，學生可憑約22至26分成績，先入讀頂尖大學的運動機能學，再憑校內表現晉身物理治療碩士課程，曲線圓夢。

加國大學的卓越學術水平，獲全球排名印證：今年有三間大學躋身《泰晤士高等教育》前50，9間入圍QS前200名。體系魅力更在於「Co-op帶薪實習」與「學院」制度，打破學術與就業壁壘。Co-op讓學生畢業即擁行業經驗；學院在設有文憑課程的同時，部份提供「2+2」途徑轉讀大學，有些更直接開辦應用學位課程，其畢業生實力備受肯定。例如Netflix大熱動畫《Kpop 獵魔女團》導演Maggie Kang便是畢業於Sheridan College，足證學院是打造國際專才的搖籃，打破港人「學院次等」的迷思。



加國大學學術獲全球排名印證

省份	大學名稱	國際學生 每年學費 (加元)	特色
卑詩省	Royal Roads University	\$22,750 - \$25,060	酒店旅遊管理及環境科學等學科突出。
	Simon Fraser University	\$37,422 - \$42,732	加拿大排名第一的綜合大學，王牌科目包括商業、計算機科學與工程、帶薪實習教育。
	University of British Columbia (UBC)	\$49,400 - \$64,100+	全球排名前四十，林業、環境科學、商科、電腦科學及工程等課程世界一流。
安省	McMaster University	\$45,158 - \$69,253	頂尖研究型大學，王牌課程包括健康科學、生命科學及工程學。
	University of Guelph	\$34,000 - \$50,000	頂尖綜合研究型大學，商科、動物生物學、獸醫學及營養學等課程實力雄厚。
	University of Toronto (U of T)	\$48,000 - \$70,000	加拿大排名第一，全球前二十五。提供逾七百個課程，設香港學生專屬獎學金。
	University of Waterloo	\$55,000 - \$77,000	加拿大最具創新精神的大學，擁全球最大Co-op實習計劃。電腦科學、環境工程等課程頂尖。
亞伯達省	University of Alberta	\$32,644 - \$42,316	全球排名前一百，畢業生就業率高。其AI課程全加第一，工程、農業等學科領先。
魁北克省	McGill University	\$29,560 - \$69,600	世界頂尖大學，健康科學、工程、法律及音樂等學科享譽國際，採礦工程獨具優勢。

學院成打造國際專才搖籃

省份	學院名稱	國際學生 每年學費 (加元)	特色
卑詩省	Coquitlam College	\$6,960 - \$7,320 (每學期)	大學轉學課程著稱，商業、經濟、電腦科學、工程、傳播等。
安省	Centennial College	\$17,748 - \$22,090	安省首間公立應用藝術與技術學院，強項為護理、飛機維修及AI。
	Durham College	\$16,000 - \$18,000	以IT、幼教、工程等課程著稱。
	Humber Polytechnic	\$18,000 - \$22,000	其護理、商科等課程在業界享負盛名。
	Mohawk College	\$17,500 - \$22,000	王牌專業為飛機維修、建築工程等課程。
	Seneca Polytechnic	\$15,000 - \$32,000	在航空教育方面享有盛譽，包括飛行員培訓、航空運營和航空安全。
	Sheridan College	\$8,600 - \$12,000	動畫課程被譽為「動畫界哈佛」，其商科、工程等課程亦具實力。
亞伯達省	Southern Alberta Institute of Technology (SAIT)	\$13,000 - \$26,000	以酒店管理及能源學見長，緊貼亞省的行業優勢。



▶ 《Kpop獵魔女團》導演Maggie Kang畢業於Sheridan College。

Study at
Sheridan



謝爾丹學院

- 1967年成立的安大略省公立學院
- 三個校區位于大多倫多地區 (GTA)
- 開設了五個學院，約90個專業
- 擁有23個四年制學士課程，具備專業性和就業競爭力
- 六十多個學科提供見習或帶薪實習機會
- 擁有世界著名地位的北美最大規模的動畫、藝術設計學院
- 提供豐厚的獎學金政策



動畫、藝術與
設計學院 (FAAD)



應用健康與社區
研究學院 (FAHCS)



應用科學與技術學院
(FAST)



人文與社會科學學院
(FHASS)



皮隆商學院 (PSB)



sheridaninstitute

sheridancollege

sheridan_college

sheridancollege

sheridancollege.ca



Apply today and
unlock your future!

Sheridan

踏上加拿大升學之路，周詳的財政部署及選址規劃是成功的基石。不論是選擇氣候溫和的卑詩省、機遇處處的安大略省，抑或生活成本較具優勢的亞伯達省，每年預算均約由港幣二十萬至五十餘萬元不等。要應對這筆可觀投資，爭取獎學金無疑是最具吸引力的板斧。

加拿大的獎學金五花八門，既有競爭激烈的頂級全額獎學金，需要卓越學生才能方能問鼎，如 U of T 的 Lester B. Pearson 國際生獎學金，便涵蓋四年大學的全額學費和住宿費；亦有為數眾多的自動評估入學獎學金

(Automatic Entrance Scholarships)，毋須特別申請，有些只要成績達到入學平均分90%或以上，便可「明碼實價」得到獎學金，有些則須經院校篩選，如UBC 國際生入學獎學金，其中的International Major Entrance Scholarships (IMES)，有機會每年獲頒高達一萬至二萬加元。除了獎學金外，加拿大政府亦允許合資格學生每周進行最多二十小時的工作，讓他們既能賺取生活費，更能累積在地工作經驗。

獎學金一覽

頒發機構	獎學金名稱	網址
香港特區政府	香港卓越獎學金計劃	https://hkases.edb.gov.hk/tc/index.html
U of T	Lester B. Pearson 國際生獎學金	https://future.utoronto.ca/pearson-scholarships
	U of T 香港獎學金	https://future.utoronto.ca/scholarships/university-of-toronto-hong-kong-scholarships
UBC	UBC 國際生入學獎學金	https://you.ubc.ca/financial-planning/scholarships-awards-international-students/

加拿大三大升學熱門省份



卑詩省



安大略省



亞伯達省

地理氣候	位於西岸，是加拿大氣候最溫和的地區，冬暖夏涼。	位於東部，是加拿大的經濟心臟地帶，四季分明，夏季較潮濕。	位於西部，陽光充沛，四季分明但較乾燥。冬季寒冷且長。
主要城市	溫哥華、維多利亞	多倫多、渥太華	卡加利、愛民頓
教育亮點	教育體系成熟，名校林立（如UBC）。	全國大學數量最多，頂尖名校雲集（如U of T）。	教育水平極高，大學研究實力強。
生活賣點	華人社區龐大，生活便利。	工作及實習機會最多，金融、科技行業發達。	全加拿大唯一沒有省銷售稅（PST）的省份，生活成本相對較低。

大型加國教育展 匯聚升學資訊



一年一度的加拿大教育展將於10月11至12日舉行，多間加拿大公立中小學、專上學院及大學將派員介紹其院校、概述入學要求。如想知道更多升讀加拿大大學的申請手續、入學條件等便要到場參加，屆時多倫多大學（U of T）、英屬哥倫比亞大學（卑詩大學，UBC）、麥基爾大學（McGill University）、滑鐵盧大學（UW）等大學代表將會解答家長及學生問題。請即掃瞄二維碼登記免費入場。

加拿大教育展

日期 10月11至12日（星期六及星期日）
 時間 上午十時三十分至下午四時
 地點 香港北角城市花園道32號
 歷山酒店大堂宴會廳

免費入場



詳情及登記 <https://studyincanada.hk/>

我們的服務

OUR SERVICES



代辦多國入學申請

包括加拿大、英國、美國、澳洲、紐西蘭，還有台灣、日本、韓國、杜拜、泰國、新加坡等



各種課程選擇（實體 / 網課）

包括中小學、證書文憑、學士、碩士和研究生文憑課程，以及語言課程、夏令營和冬令營，及各種短期課程等



個性化英語提升課程

包括 IELTS (雅思) 應試培訓，基礎英語課程，面試準備課程，以及升學前學術英語準備課程及暑期課程等



簽證及移民服務 + 出發前後支援

包括學簽、工簽、工作假期簽證及各種移民計劃等，還有訂購機票、提供當地物業資訊，替您申請電話卡和銀行開戶等

最新資訊



學橋海外升學中心



(852) 4642 4941



政府的公務員機制內有一個崗位叫做新聞秘書（俗稱：新聞官），負責協助署長、局長或司長等處理應對傳媒及公眾的工作。余淑娟加入政府長達二十九年，湊過多位民政事務局和文化體育及旅遊局局長。對余淑娟來說，新聞秘書除了跟着「老闆」四處跑，市民越是關心政府一舉一動，她越要打醒十二分精神工作；直至去年終於退休，但她仍停不下來，急不及待又展開第二人生，而且日程比退休前更忙。「其實六十歲都很年輕，可以試其他事情，我正在做喜歡的事。」余淑娟笑說，現在為自己喜歡的劇團、頌鉢和丈夫的食肆，忙得不亦樂乎。



▶ 因為家在香港，推動Ella想在這個城市創業。

60 仍然年輕得很

前政府新聞秘書 余淑娟

▶ Ella 1996年在新聞處時留影。



走進余淑娟（Ella）的劇團工作室，四周放滿頌鉢，原來平常除了排劇，她與拍檔還會舉辦頌鉢、氣功等工作坊，讓人有個放鬆的空間。Ella一直熱愛文化藝術，退休前服務的雖然是文化體育及旅遊局，但都是官方模式運作，現時則可以自由地探索所好。

1995年加入政府的Ella，原來之前做過記者，「我讀英文系，畢業後第一份工是在《Hong Kong Standard》做記者，後來轉去香港電台，被分派到公關部，自此一直在公關行業發展，考入政府新聞處後，更一做便做到退休。」

◀ 第一間點心店開業日時，Ella與丈夫皆十分興奮。



創新招助推政策

她形容新聞處的工作可涉獵不同範疇，很有挑戰性，多年來派駐過勞工處、民政事務局、文化體育及旅遊局等，曾為曾德成、劉江華、徐英偉三位民政事務局長擔任新聞秘書，讓她對「熱廚房」有深刻感受，「熱廚房是個形容詞，市民當然很關心政府一舉一動，關注度高，工作就自然要提起精神，因為所有政策都關乎民生。」

加入新聞處後Ella第一個派駐部門是勞工處，當年社會開始討論最低工資政策，全城關注這個涉及幾百萬打工仔的議題，社會各界不論老闆或員工都在各施各法影響政府決策，「作為新聞官，必須

全程投入，很盡力去做。你問我累嗎？全程投入一定會累。」雖然疲累，但她仍時刻提醒自己要奉行專業精神，「曾經有一位老闆講過，做事要專業，專業的人就要無保留地在自己的崗位上做到最好。」

Ella當新聞官的年代，正值香港傳媒業發展最蓬勃，不同政治光譜、不同立場的記者都有，不只有筆勁，口才也一流，不時在公開場合把一些官員問得口啞啞，因此新聞官為「老闆」事前準備記者可能會提問的答案，很多時比一般預計的多很多倍。只要有道理，她不介意與難纏的記者纏下去，願意花很多心思協助解答及梳理政策問題。

她續說：「在職時試過用創新的方法與記者交流，不止提供新聞稿，還以更立體的方式，例如做完記者會，再搞解讀會，因為有些政策頗艱深，解讀會有助記者清楚理解內容。」Ella當年的新招，政府直到如今仍然使用。

◀ Ella（中）與一眾同事出席民政酒會。



完美且深刻的一件事

公務員生涯有苦有樂，但對Ella而言，樂的還是佔多，「有時要出差，家人聚會、生日派對都要犧牲，是比較苦的；樂是能見證大政策落地，又或是去奧運會、亞運會、文化部長會議等，見識很多。最深刻是在巴黎奧運見證香港運動員奪金，這是我退休前最後一項工作，是很完美、最深刻的一件事。」

提起香港運動界發展，Ella最雀躍是，「看運動員出外比賽，除了政策上，體育界亦同心協力，現在有好的成績，是整個團隊與制度能配合。香港這麼小的地方，出了這麼多出色運動員，是我做公務員幾十年最深刻的事。」

她尤其對一位運動員特別感激，「人人都叫他黃金

寶大師兄，因為他真的為體育界貢獻很多，也十分為人着想，是一個很好的榜樣和典範。我本身喜歡文化藝術，但運動界的發展讓我更深刻，又見證啟德體育園落成，現在香港運動發展得很好，希望更上一層樓。」

Ella去年8月正式退休，除了着手辦劇團，還有一個意想不到的發展，就是創業搞飲食，「我跟先生都喜歡吃，疫情後發現連米之蓮餐廳都做優惠，於是去不同的餐廳，跟餐廳老闆聊天，發現精緻飲食其實都是一門表演藝術。我跟先生更加覺得，便宜的食物都可以精緻。機緣巧合先生頂手了一個點心工房，就這樣開展了我們從未做過的飲食生意。」



創業全因家在香港

兩個人雖然膽粗粗投資飲食業，但也有周詳計劃，「我先生定意要做的點心是抵食、性價比高，餐廳要有時代感，且收費不昂貴，一個人食都可以坐低慢慢食。現在看來這條路是正確的，第一間店在2021年10月31日開業。」兩夫婦看準了市場，便一步步把他們的飲食王國建立起來，發展到開分店、做小菜餐廳、開糖水舖等，「我們這個年紀創業確是少數，但別人說這年紀成功率較高。」

選擇在香港經濟下行之時逆市創業，Ella夫婦皆出於一分愛，「雖然可以甚麼都不做，但既然有想法並創業，又很有滿足感，而且很多人能分享到成果。建立的事業因要聘請很多人，間接幫到很多家庭，而且我們的廚師、團隊都很有衝勁，大家都做得不錯呢。」

▼頌鉢是Ella的興趣，漸漸更成為了退休後的主力發展方向。



▲Ella（前右四）會以頌鉢給人作放鬆、治療，身邊的拍檔Gaffer（前左一）和Owen（前左二）都大讚有效。

作為土生土長香港人，Ella夫婦正是活生生的「香港故事」，「我們在香港出生，在香港讀大學，沒有去過外國留學，是普通人家改變命運那一種。我們沒有發達，但總算賺到點錢，不敢偉大說回饋社會，但我們對香港很有感情，喜歡留在家。」Ella總結她忙碌又豐富的人生下半場，「其實六十歲都很年輕，可以試其他事情，而我就正在做喜歡的事。」

與劇場拍檔

進軍愛丁堡藝術節

Ella興趣多多，其中之一就是搞劇團，與拍檔李然貴（Owen）、崔家樂（Gaffer）創辦了On/Off劇團，更將會進軍愛丁堡藝術節。Ella說：「十多年前都有玩劇團，退休之後就想重拾劇場，所以退休後就去了愛丁堡觀摩，發覺愛丁堡藝術節非常厲害，大中小劇團都能做。結果找到一個小場地，我們今年能去做表演一星期，叫《太陰陽極和合奏》，是養生的表演，結合了頌鉢與氣功。」

Gaffer說：「今次放棄了戲劇元素，將表演變成一個展覽，比較抽象。」又是默劇演員，也是中醫的Owen，一直都想將中醫理念放入劇場，「想知道觀眾是否接受得到沒故事的表演？」他們正落力排演，希望將理念帶到更遠的地方。

▶Ella將與拍檔在愛丁堡藝術節表演，是劇團的里程碑。



「新質生產力人才培訓計劃」 線上培訓課程

New Productive Force Talent Programme (NPFTP) Online Training Course

報讀以下任何一個課程
即可獲贈九個線上培訓課程



區塊鏈策略與應用

Blockchain Strategies and Applications



數據分析幫助企業成功

Data Analytics for Business Success



AI 業務轉型：從概念到實施

Transforming Business with AI:
From Concepts to Implementation

Enroll in any of the above courses
to receive nine online training
courses for free



立即登記
Register
Now

買一送九優惠

Buy 1
Get 9

Best Deal
低至
HK\$100



千禧年在香港出生的於德悅，現從事生成式人工智能（AI）教育研發，他是美國史丹福大學教學設計和科技碩士畢業生，曾參與諾貝爾物理學獎得主Carl Wienman的團隊，研發出給醫科生用的模擬病人問診AI系統。大學一年級時，他已開創了一個將虛擬實境（VR）及擴增實境（AR）技術應用在教學上的網絡教學平台，成功獲得創投基金獎金；他更是程式設計馬拉松比賽（黑客松，Hackathon）常客，兩年間參加了超過三十場比賽，兩年前已被選為「全球五十強」黑客。

打造創科人才生態 AI 教育者 於德悅



▲於德悅在校內喜與殿堂級AI科學家教授學習，包括AI教母李飛飛（上）及深度學習領域專家吳恩達（下）。



史丹福大學是著名的科技人才搖籃，不少殿堂級AI界科學家於該校任教，包括AI教母李飛飛及深度學習領域專家吳恩達。於德悅說：「學士畢業後便考進史丹福大學當研究生，並加入了物理及教育雙聘教授Carl Wienman的團隊，參與了專為醫科學生設計，模擬病人問診的AI系統。AI根據擬定場景扮演病人，訓練醫科生問診及判證，該系統現已在約二十間醫學院應用。」

進入史丹福大學前，他學士畢業於美國約翰霍普金斯大學電腦科學系，該校以醫科聞名，起初他亦想攻讀心理學，但疫情關係啟發他臨時轉換跑道，「新冠疫情時要回港，加上時差問題，難以參與即場課堂研討，只能靠上網課學習，但體驗頗差，令我感受到科技提升在學習及生活的重要性，且前景遠大，故決定轉讀電腦科學系。」

美國科技界創業氛圍濃厚，於德悅被薰陶下，大一時與一班志同道合的同學開創網絡教學平台Quest2Learn，研究如何將VR及AR技術應用在教學上，希望以改善教育體驗為目標，也參考了網上捉精靈遊戲的技術，將VR及AR帶入實驗室，把STEM（科學、科技、工程和數學）教育遊戲化。

開創網絡教學平台

他們還把研究拿去參加創投基金的比賽，得勝隊伍可獲得五萬美元的創投發展資金，但第一次因缺乏經驗而落敗，「那次失敗令本來十二人的團隊，只剩下三人。我們重新出發，並在老師栽培下，翌年再參賽，期間亦主動向評審請教上次失敗原因，結果挑戰成功。」及後他更將Quest2Learn引進香港，並得到香港中文大學的教授協助，令該系統已服務超過四百名大學及高中學生，讓他們能透過VR及AR環境實習STEM學科。



▲於德悅（前排右）認為，桌遊能讓朋友或家人聚在一起，集社交及娛樂於一身，更可訓練思維。

於德悅在大學時是程式設計馬拉松比賽（黑客松，Hackathon）常客。黑客松在美國極為流行，吸引不少有興趣透過科技解決各項生活問題的有志者參加，比賽通常連續兩日或以上，考驗參賽者的耐力及創科能力，出色的隊伍更有機會被大型科技企業或創投基金睇中，給予資金拓展業務。

◀於德悅（前排）於大三及大四兩年間，密集地參加了超過三十場黑客松比賽。

▲於德悅曾於微軟當暑期實習生，當時負責項目是怎樣更好地與AI溝通。



未來數年是 AI 關鍵時刻

今年他與另一教育機構合作，舉辦了一連兩日的黑客松，當中更吸引了外籍參加者。這次安排了十多人協助，更從美國請來一些著名的大學講者及科技教育創辦人分享心得。這次比賽以教育科技為主題，除了AI教育外，亦擴展至成人教育及特殊教育在科技上的應用，並找來本地特殊學校的校長作導師，協助參加者明白用家的實際需要，啟發他們創立對社會有價值的研究。

今年初內地AI模型DeepSeek的出現，令全球刮目相看。於德悅強調，全球AI發展焦點在中美兩國，未來數年更是奠定全球AI主流方向的重要時刻，各國最終傾向選用哪個國家的AI系統，對國家發展有重大意義，是非常重要的課題。

他希望運用美國AI發展模式在香港發揚光大，即是透過黑客松作為切入點，打造以AI為核心的創科生態，更容易吸引外國參加者來香港比賽，令更多地方的人認識及使用中國的AI系統。他深信香港擁有中西文化背景，具潛力協助內地AI系統在世界舞台佔一席位。

「大一時第一次參加黑客松，那次跟一些大三及大四師兄組隊。自己是白紙一張，整個過程如瞎子摸象般。直至大三及大四再參賽時，我選擇和大一學生組隊，變成他們的導師，合作過程因教學相長而變得有意義。」這兩年間，他更密集地參加了超過三十場比賽。2023年更獲得著名的學生黑客松聯盟機構Major League Hacking (MLH) 選為「全球五十強」黑客。

創科講求研發與應用，於德悅在大學暑假期間，曾先後到騰訊及微軟當實習生。「在微軟當暑期實習時，研究項目是怎樣更好地與AI溝通。一些擁科技背景的同事，寫了大量程式語言與AI溝通，效果欠佳。於是我嘗試用一般人的語言，好像教小朋友一樣和AI對話，果然溝通過程更順暢，由此可見，AI是文科與理科的合體。」於德悅小時候對歷史與社會學亦感興趣，沒想到這種文科思考模式，有助與AI溝通。

▼於德悅(右三)在大學時開創網絡教學平台 Quest2Learn，研究如何將虛擬實境(VR)及擴增實境(AR)技術應用在教學上。



與理大合辦黑客松

在約翰霍普金斯大學及史丹福大學獲取了科技開發經驗後，於德悅開始思考未來創業方向。「美國及大灣區的創科氣氛均濃厚，點解香港作為中西文化交流的地方，創科文化卻不濃？參考美國創科的生態環境，透過黑客松營造了發掘與培育相關人才的土壤，創投基金及大型科技企業會給予優秀隊伍資金及發展機會。」

一直對科技及教育事業感興趣的他，遂將黑客松及AI教育生態帶到香港以至大灣區。去年，他與香港理工大學合作舉辦黑客松，「這是我首次在香港舉辦相關活動，透過比賽與工作坊形式啟發學生創科的興趣，並安排了十多名導師指導參賽者。活動結束後學生的反應是好玩及希望有更多同類比賽。」

按照美國的經驗，舉辦一場黑客松所需的人手約二十多人，這次活動移師到香港，於德悅坦言，困難之處在於連同他只有三個人，為了處理所有活動細節而疲於奔命。



▲於德悅(右)去年首次與香港理工大學合作舉辦黑客松，並教授大學生相關知識。



▲於德悅早前到深圳教學，把AI教育推廣給當地中學生。



香港地小人多，但物種豐富，嘉道理農場暨植物園中國保育部保育經理楊劍煥，多年來穿梭山林濕地，致力尋找、記錄和守護野生動物。他近年進行多項研究，發現不同物種正面臨生存威脅，以本港僅存的歐亞水獺族群為例，過去只在米埔出沒，近年已擴展至上水梧桐河及大小磨刀海岸公園一帶，更需加強保育；他亦發現，隨觀賞植物來港的外來物種白唇樹蜥已默默擴散，遂「吹哨」提醒社會關注。他更化身「動物偵探」，在野外收集動物「便便」作基因化驗，並從舊報紙中引證本港曾出現雲豹。這些

看似冷門的工作，卻總讓他滿懷雀躍。他期望，人類能

與自然和諧共存。

▼楊劍煥發揮「動物偵探」本色，大膽假設、嚴謹求證。



追查水獺 保育經理 大歷險 隨「便」而行 足印



今年初，嘉道理農場暨植物園聯同世界自然基金會香港分會等多個保育團體，公佈《香港生物多樣性現狀2025》報告，揭示本港八百八十六個物種中，有二十一種已在本港滅絕，超過25%的物種正面臨本地滅絕危機。

楊劍煥於2012年加入嘉道理農場暨植物園，一直專注兩棲類、爬行類及哺乳類動物的生態保育工作，先後到過海南島及雲南的山野進行長臂猿考察，又到柬埔寨的原始森林實地調查。疫情期間，他與團隊留守香港，進行多項本地物種的研究，驚訝香港這片彈丸之地，生物物種之豐富，惟研究結果卻有喜有憂。

棲息於米埔自然保護區的歐亞水獺族群近年備受關注。在本港出現的歐亞水獺，是國家二級重點保護的水陸兩棲動物。自上世紀以來，本港水獺的數量及分佈出現巨變，由昔日棲息維港，到今日僅活於米埔自然保護區，數量僅維持在個位數。楊劍煥與團隊的研究發現，近年於濕地公園、上水梧桐河河道，甚至大嶼山以北、位置偏遠的大小磨刀海岸公園，都有水獺出沒的紀錄，令人鼓舞。



「便便」要夠新鮮做基因檢測

楊指，水獺屬夜行動物，行蹤極隱秘，地域性強，活動範圍廣，過去極少曝光，要成功追蹤絕不容易，發展成熟的基因檢測幫上大忙，方法是透過搜集懷疑水獺的排泄物進行基因檢測，從中確認水獺的活動範圍。他提到，適合且能成功檢測的「便便」要夠新鮮，惟夏天下雨或酷熱高溫，都可能令「便便」被沖走或加速降解，幸好團隊是經驗豐富的「鏟屎官」，總能找到合適的樣本，其中濕地公園、梧桐河及大小磨刀海岸公園水獺出沒的紀錄，皆經基因化驗確認。團隊其後在濕地公園設置紅外線相機，終拍攝到水獺的身影。

最令他回味是在大小磨刀海岸公園發現水獺的經歷，他憶述，去年2月隨團隊到島上考察。他稱，過去文獻曾記錄在大嶼山發現水獺，抱着嘗試的心態前往，沒想到果然發現疑似水獺排遺，小心翼翼地檢取樣本，首次檢測已確認為水獺所留，但因樣本較乾，擔心影響準確性，着同事反覆檢測，最終四次檢測結果一致，確認水獺曾經出沒，不枉此行。他強調，從事科研不容半點僥倖，要如偵探查案一絲不苟。

不少保育團體關注，若「北部都會區」開發濕地，恐對棲息於米埔自然保護區的水獺族群帶來影響。他指，水獺覓食及棲息需要大片空間，「單靠一個米埔自然保護區，不足以維持一個水獺族群。」他希望當局在發展之餘兼顧保育水獺，如維持整個后海灣濕地的完整性。他亦希望擴大調查範圍至整個大嶼山，安裝紅外線相機，拍攝水獺「真身」，搜集有用數據。

香港被稱為石屎森林，但佔地40%的郊野公園，成為赤麂、野豬、赤腹松鼠及豹貓等動物的棲息地，當中包括本港獨有的原生物種。楊劍煥近年另一研究是關於外來物種白唇樹蜥，對原生物種「變色樹蜥」構成威脅。

他稱，白唇樹蜥的習性與食物跟變色樹蜥相近，而原產於東南亞國家及內地、長有鮮艷藍色鱗片的白唇樹蜥，估計早年隨觀賞植物來港，現時已落地生根，當中在大埔上村、西貢市中心及迪欣湖繁衍，上述地區已鮮見變色樹蜥，憂慮一場「藍蜥風暴」悄悄上演，變色樹蜥或被較強壯的白唇樹蜥取代。

「藍蜥風暴」漸取代變色樹蜥

對於動物物種的確認，他有一份執着。他及團隊兩年前到沙頭角考察，偶遇一名剛從外國回港的老村民，對方告知1940年代蓮麻坑村村民曾合力生擒「小老虎」，於是發揮「動物偵探」本色展開調查，翻查中央圖書館收藏的舊報紙，找到1948年12月確有「小老虎」被擒的報道。他將照片發給外國貓科動物專家，對方根據小老虎身上的雲紋斑點，推斷該動物為小型貓科動物雲豹，順利解開謎團，亦成了本港首宗有記錄的雲豹個案。

在他眼中，城市發展及外來物種入侵，都是人為後果，但他相信人類與自然不是完全對立，「希望創造更多和諧共存的空間。」

早前，楊劍煥獲邀拍攝港台節目《大自然生態人4》，分享對外來物種及本港哺乳類動物的研究。



▼▲楊劍煥及團隊利用基因檢測分析水獺排遺樣本，確認大小磨刀海岸公園等地有水獺出沒。



▲歐亞水獺警覺性高，圖為紅外線相機於夜間拍攝到的水獺照片。

▼楊劍煥關注白唇樹蜥帶來的物種威脅。





「憑祥臉虎」遭濫捕 寧守護暫不發表新物種

楊劍煥熱衷於搜尋及發表新物種，盼喚起世人保育和關注。然而，早年於廣西的經歷，讓他反思發表新物種與保育之間要取得平衡，曾因此不發表新發現的守宮。

楊劍煥已發表逾七十篇關於動物新品種的論文，包括三十多種兩棲及爬行動物。他指，每次發現新物種都感興奮，當中於廣西及廣東，曾發現四個新品種守宮，包括以「嘉道理兄弟」命名的「嘉道理臉虎」。他不諱言，發表是希望喚起世人對新物種的保育和關注，但留意到不法集團會按論文所述的發現地點進行搜捕，並將動物供應黑市。

他坦言，人類的貪婪是許多物種面對的另一大威脅，如中港「異寵熱」便掀起濫捕潮。廣西是豹紋守宮主要分佈地，而豹紋守宮是近年熱門寵物。早在90年代，曾有港人於廣西憑祥市發現新品種的豹紋守宮，並命名為「憑祥臉虎」。數年前，楊到當地考察多日卻未發現該種守宮，向村民查詢才得知，曾有商人出高價收購該物種，自此憑祥臉虎難再於郊野發現。

楊感歎，那次在憑祥的所見所聞，讓他深深反思，最後決定暫不發表新發現的守宮，期望藉此避免引發生態災難。



▲楊劍煥希望未來在大嶼山進行大規模的水獺研究。



最難忘與毒蛇「莽山烙鐵頭」狹路相逢

楊劍煥是兩爬動物迷，多年來在訪尋動物時經歷頗多奇遇，包括早年於湖南省追尋當地毒蛇「莽山烙鐵頭」，竟在凌晨於草叢與之相遇，至今難忘。

莽山烙鐵頭主要分佈湖南省，全身長有草綠色和橄欖綠色交集的迷彩花紋。他稱，一直對莽山烙鐵頭着迷，2010年大學畢業後與數名同學前去莽山尋蛇。他憶述，當晚眾人冒雨四處找尋均沒有發現，回程之際決定於距旅館數百米處下車，嘗試在路旁找尋，司機則載着相機等裝備回旅館。

豈料才走出幾步，他發現草叢中出現一條逾一米長的墨綠色大蛇，定睛細看，赫然發現是莽山烙鐵頭，喜出望外，可惜當下沒帶相機，決定讓友人留守，自己則脫下水鞋，赤腳跑回旅館取相機。他稱，莽山烙鐵頭屬伏擊型蛇類，動作緩慢，只要不作挑釁、保持距離，便可保安全，當拿着相機跑回草叢時，發現友人與蛇仍在對望，立即拍下多張珍貴照片。

他提到，該蛇眼珠的花紋與頭部的形態極相似，讓他驚訝，「幾乎分辨不出眼珠在哪裏。」他指，訪尋動物除了熱血，還要一點運氣。



▲楊劍煥難忘雨夜遇上莽山烙鐵頭（箭嘴）的經歷，驚訝於蛇的美麗。



報名
SCAN



即將開班課程推介



節日食品工房
- 杜拜開心果冰皮月餅

2025年10月3日開課

屯門中心



寵物營養學及製作
基礎課程(II) 001

2025年10月11日開課

觀塘中心



架構花藝基礎課程II
(002)

2025年10月17日開課

觀塘中心



插圖師入門系列
- 甜品篇

2025年10月18日開課

屯門中心

 仁愛堂技能升級服務 附屬網店
Yan Oi Tong People Level Up Service

PAWffee
Corner
爪子角落

正式投入 服務!

上黎網站睇下
仲有咩買啦?



精選「寵物」及「咖啡」產品供您選購!

實體店設於
屯門新墟仁愛堂
2樓223室



日夏祭作主題2016年成立的「卓嵐日韓語教室」，其創辦人 Miss Arisa Wong 於日本正規大學畢業，在日留學時取得日本語教育專門資格，之後在日本語言學校教授外國人日語，回港後繼續投身教育界，設立自己的教室，教授由幼兒至樂悠人士不同年齡層的日、韓語。

「日式玻璃風鈴製作」是該教室一個在暑假期間限定的手作課程，以日本夏祭為背景，讓小朋友一邊學習有關夏祭日語，一邊製作風鈴，發揮他們無限創意。這個課程適合三歲或以上的小朋友參加，每堂五十分鐘，

► 小男孩用心學習寫在風鈴上的日文，認真好學。



將風鈴掛於窗邊，當涼風吹拂時，聽着清脆的叮叮聲，令人心曠神怡。有教育中心教授小朋友製作日式玻璃風鈴，兼教授他們日本夏天傳統活動「夏祭」的小知識及相關的日文，培養他們對日文及做手作的興趣，既好玩又有學習元素。

學做日式風鈴 兼學日文



製作步驟

當中二十分鐘教授日語、三十分鐘風鈴製作，並以小班教學，最多四位小朋友上堂。

增加日文興趣課堂開始時，導師先帶起夏天的話題，譬如：比較香港和日本兩地夏天的差異，再向小朋友介紹日本夏天傳統活動「夏祭」有關的日語，然後給他們一些繪畫風鈴的建議。餘下的時間，小朋友可以親自在風鈴上，繪畫有關日本夏祭的圖案；期間，他們如果需要使用不同顏料時，便要注意顏料是否要乾透，才可加上不同顏色。此外，小朋友上堂時要自備及穿着圍裙，以免繪畫風鈴時弄髒衣服；而完成風鈴後需要風乾一段時間，帶走風鈴時亦要小心顏料弄髒衣服。

▲導師先向小朋友介紹日本「夏祭」相關的日語，以及一些繪畫風鈴的圖案。



◀女孩子喜歡用紅色作為風鈴的顏色主調，既鮮艷又富夏日色彩。

透過今次活動，除了讓小朋友對日語增加認知和興趣之外，更可以增加他們對日本夏天傳統活動及日式風鈴的認知；另外，他們在製作風鈴的過程中，可以發揮無限創意，增加對做小手工及繪畫的興趣，還有學習顏色和線條的運用。



▲製作日式玻璃風鈴所需要的材料和工具，包括：玻璃風鈴、廣告彩、畫筆等。

步驟 1



◀先在畫紙上繪畫一些富日本「夏祭」特色的圖案作草稿。

步驟 2

▶在風鈴上繪畫圖案。



步驟 3

◀將卡紙綁在風鈴上。



步驟 4

▶風在卡紙上寫上日文字及圖畫便完成。



完成!





大阪梅田商場林立，絕對是購物天堂。梅田新商場Grand Green Osaka於今年開幕，隨即成為最新人氣點，不但有多間熱賣商店及餐廳進駐，更坐擁大型綠化公園，以及關西最大的收費溫泉設施。記者早前親訪這個新商場，為大家精選了六大必玩必食遊點，有計劃去大阪旅遊的話，不妨參考納入行程。

直擊

大阪梅田新商場 暢遊・購物・搵食

▼可一邊泡湯，一邊俯瞰梅北公園的壯麗景色及大阪市景。

Grand Green Osaka 佔地近10萬方米

位於大阪梅田近大深町的商場Grand Green Osaka，佔地約九萬一千一百五十方米，包含北館、南館，以及面積達四萬五千方米的梅北公園（Umekita Park），除了是集購物、美食、休閒與住宿於一體的旅遊景點，更是以「綠意」、「交流」為主題打造的「城市綠洲」，為梅田帶來綠意景觀。作為「梅北二期」再開發計劃的核心，北館與梅北公園部分範圍已於上年開放，南館亦於今年年初亮相，至於整個工程預計於2027年年初全面開放，必定成為大阪最新地標。

Info

Grand Green Osaka
地址：大阪市北區大深町530-0011
(南館/大深町5-54、北館/大深町6-38、北園/大深町6、南園/大深町5)
(註：所有資料以有關機構公佈為準。)

1 Umekita Onsen Ren 戶外無邊際溫泉



▼Umekita Onsen Ren的戶外無邊際泳池是一大亮點。



▼提供男女浴場、岩盤浴、熔岩浴、健身房等多元體驗。

位於南館的Umekita Onsen Ren（溫泉蓮），是關西最大的城市型溫泉設施，提供男女浴場、岩盤浴、熔岩浴、健身房等多元體驗。當中的戶外無邊際泳池是一大亮點，可一邊泡湯，一邊俯瞰梅北公園的壯麗景色及大阪市景，最平收費為平日二千九百日圓（約港幣一百五十五元），周末為三千四百日圓（約港幣一百八十一元），門票包含不同設施，可按需要選擇，不妨預留時間去泡溫泉放鬆。

Info

うめきた温泉蓮 Wellbeing Park
地址：大阪市北區大深町5-54南館四樓
營業時間：上午六時至凌晨十二時三十分
查詢：06 6377 7777
官網：<https://umekita-onsen.jp/>

鄰近JR交通便利 Grand Green Osaka位於JR大阪站旁，步行僅約三分鐘，交通極為便利，連接多條JR線路，包括JR京都線、JR神戶線、JR環狀線等。由關西國際機場乘JR特急列車HARUKA直達JR大阪站，車程約四十四分鐘；梅田站（御堂筋線）、中津站（御堂筋線）、西梅田站（四橋線），以及阪急大阪梅田站同樣能到達。附近酒店如Canopy by Hilton Osaka Umeda、Waldorf Astoria Osaka及Hotel Hankyu Grand Respire Osaka，均位於步行一分鐘範圍內，方便前往。



2 Umekita Park 世界級綠化公園

梅北公園是Grand Green Osaka的核心亮點，面積約四萬五千方米，相當於六個足球場，堪稱世界最大的城市公園之一，設有廣闊草地廣場、屋頂廣場，以及綠意盎然的自然空間「梅北之森」（預計於2027年開放）。南側與北側由空中步道連接，漫步其中可飽覽四季美景，於春季可在公園賞櫻，秋季則化身紅葉勝地。



△世界最大的城市公園之一，設有廣闊草地廣場。



▼公園擺放了不同藝術品。

Info

Umekita Park
南園 地址：大阪市北區大深町5
北園 地址：大阪市北區大深町6
(預計2027年開放)



▼南公園的有蓋舞台，不定期舉辦街頭表演與文化活動。

覓食熱點推介

商場目前有四十五間餐飲店舖，涵蓋多樣化美食選擇，包括法式甜點店LE PINEAU、可麗餅專賣店YORKYS Creperie，以及高檔和牛燒肉店燒肉USHIGORO，更有佔地三萬一千方呎的美食市集Time Out Market Osaka。北館有夏威夷料理Koko Head Cafe，以及TULLY'S COFFEE與有隣堂合作的書店咖啡廳，選擇眾多。

▼TALKS cafe & bar位於南園，景觀一流。



▼設有落地大玻璃及戶外座位。



▼佛陀碗 (Buddha Bowl) 用時令食材製作，營養豐富，一千八百三十日圓，約港幣九十八元。



▲▼Grand Green Osaka面積廣闊，是新人氣景點。

3

TALKS cafe & bar 賞靚景吃有機菜

TALKS cafe & bar位於南園，設有落地大玻璃及戶外座位，可邊歎美食邊飽覽梅北公園大草坪景色，景觀一流。這是一間融合日本、英國、法國、西班牙等多國文化的特色咖啡廳與酒吧，以「從農場到餐桌」(Farm to Table)作為飲食理念，提供以時令有機食材為基礎的菜單。記者推介招牌菜之一的「佛陀碗 (Buddha Bowl)」，以牛油果搭配時令蔬菜，營養豐富。

Info

TALKS cafe & bar

地址：大阪市北區大深町梅北公園南園B棟

營業時間：上午九時至晚上十時

查詢：050 5004 7109

官網：<https://world.co.jp/talks/>

4

Time Out Market Osaka 多元化美食市集

Time Out Market Osaka是亞洲首個由英國旅遊媒體《Time Out》打造的大型美食市集，位於Grand Green Osaka南館B1層，佔地三萬一千方呎，提供約八百個座位。場內餐廳包括來自奈良的肉割烹名店肉といえ松田 (Nikutoieba Matsuda)、壽司店喜多郎壽し (Kitaro Sushi)、咖啡店Mel Coffee Roasters、甜品店ぎおん徳屋 (Gion Tokuya) 等，涵蓋大阪地道美食如章魚燒、串炸、壽喜燒，以及國際化的創意料理。市集會不定期舉辦文化活動，如現場音樂表演、廚藝示範及當地節慶活動，成為美食愛好者的必訪之地。

▼大型美食市集Time Out Market Osaka由英國旅遊媒體《Time Out》打造。



▼壽司店喜多郎壽し (Kitaro Sushi)。



Info

Time Out Market Osaka

地址：大阪市北區大深町5-54南館B1層

營業時間：上午十一時至晚上十一時三十分

5

LE PINEAU 人氣法式甜點店

源自北堀江的大阪品牌LE PINEAU以精緻法式甜點聞名，店內招牌之一的栗子蒙布朗深受喜愛，栗子蛋糕裹上香滑的栗子奶霜，層次豐富，栗子香氣濃郁。另推介士多啤梨蛋糕，選用新鮮士多啤梨製作，更特意調低甜度。店內設有堂食位置，並提供眾多飲品選擇，歎下午茶一流。

▼招牌之一的栗子蒙布朗(每件五百七十三日圓，約港幣三十元)、士多啤梨蛋糕(五百六十一日圓，約港幣三十元)



Info

LE PINEAU

地址：大阪市北區大深町5-1

營業時間：上午十時至晚上八時

官網：<https://le-pineau.com/>

6

國際化名牌商店

除了多間餐廳，Grand Green Osaka亦引入不少商店，包括韓流時尚選物店Kulture Market、意大利頂級香氛品牌Dr. Vranjes Umeda、美國高端時尚品牌Theory、高端鈦合金生活品牌SUSgallery等，可逛足半天盡情購物。



香港國際機場作為重要的國際航空樞紐，是許多旅客抵達香港時首先接觸的地方，今年的「香港國際機場文化藝術節」更舉行了盛大開幕，由即日起至11月8日，香港機場管理局聯同本地多個藝術機構，於客運大樓展出四大藝術展覽，向旅客呈現香港豐富多元的藝術創作。



▼機管局與匡智會合作，透過短片《存在與連結》與《Neighbour•活》展現學員的藝術作品。

香港國際機場文化藝術節2025



開幕典禮由世界著名鋼琴家牛牛及口琴演奏家何卓彥的現場演奏揭開序幕，在客運大樓呈獻多元化的舞台表演，包括由本地殘疾表演者帶來的音樂及舞蹈表演、本地無伴奏合唱團合唱、現代舞、青年管弦樂團及合唱團的演出，以及古典音樂、爵士樂及搖滾樂演奏。

機動LED展現書法

書法是生活中最普及的藝術，不論是常見的廣告招牌，還是傳統的匾額楹聯，幾乎滲透香港日常。位於接機大堂的藝術裝置「字在 | 生活中的書法」，展出各種充滿時代氣息的展品，從電影海報、廣告招牌到紙袋單據，引領參觀者重新思考書法的意義及未來的可能性。

其中最為矚目的是位於展覽中央的機動LED屏幕裝置，由一百四十四格小正方形屏幕組成，每隔幾分鐘就會啟動演出，屏幕會隨着畫面變動伸出，讓動畫呈現立體感覺。動畫由兩套作品組成，包括展現香港各地生活場景書法的《字游》及上世紀香港城市招牌的《海市蜃樓》。展覽更特設書法字體印章區，參觀者可以親手製作印有香港書法字體的明信片，把別具意義的「機場手信」帶回家。

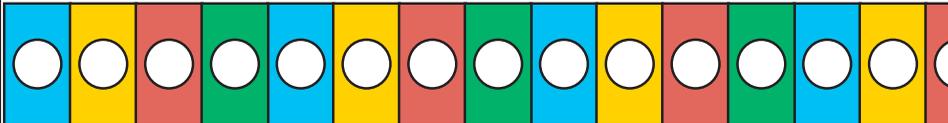
▼「香港國際機場文化藝術節2025」開幕典禮由世界著名鋼琴家牛牛（圖左）及口琴演奏家何卓彥（圖右）現場演奏，揭開序幕。



▲位於中央的機動LED屏幕裝置，每隔幾分鐘就會啟動演出，屏幕會隨着畫面變動伸出。



▲一號客運大樓抵港層接機大堂的藝術裝置「字在 | 生活中的書法」，展示對傳統書法藝術的應用。



▼《致啟德》展示拍攝於上世紀70至90年代香港啟德機場的一系列菲林照片，捕捉與市民交匯的標誌性時刻。



數碼屏幕 流動畫布

設置於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」，透過照片、動畫及畫作為媒介，從不同視角探索香港的文化與昔日時光，以及世界各地的美景風貌。



「流光掠影」模仿舊啟德機場經典的航班資訊展示板，展示一系列由「香港遺美」攝影師拍攝的香港國際機場及啟德舊照。

是次展覽結合四條不同題材的短片，其中《存在與連結》與《Neighbour活》均由匡智會的藝術家創作，前者探討身份、存在以及人類對聯繫的渴求，後者則描繪出社區中的愛、支持與歸屬；《致啟德》則展示1970至1990年代的菲林照片，捕捉啟德機場與九龍區生活日常的交織瞬間；《寰宇步廊》則以動畫形式，將機場的人行道化身流動畫布，勾勒出香港作為全球文化交匯點的動態圖景。

▼「流光掠影」通過機械翻页裝置呈現，將影像轉化為動態編年史。



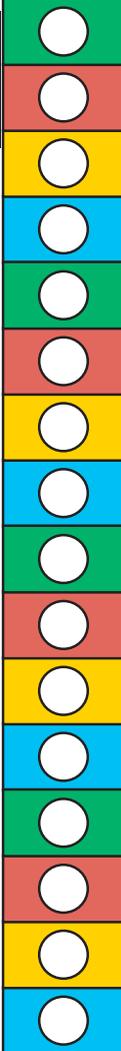
昔 飛進多元文化空間

「飛行棋」遊戲中轉站

離境大堂的另一側，旅客會發現部份公眾座椅已搖身一變，轉化成以經典棋藝遊戲「飛行棋」為靈感的藝術裝置座椅「起『乘』轉合」。作為許多香港人童年回憶的「飛行棋」，是不少人對「飛行」的第一印象，故「起『乘』轉合」保留了「飛行棋」的遊戲色彩和形狀，並將旅行的多樣性及交匯之美融入其中，象徵無論是準備啟程的旅客，還是從遠方歸來的遊子，都可以在機場這個「中轉站」聚集相遇。

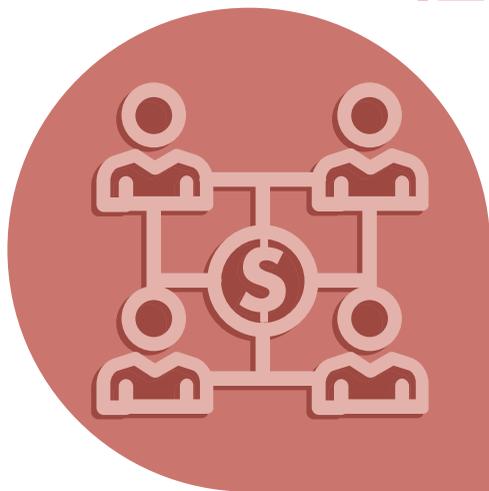
有別於一般飛行棋玩法，「起『乘』轉合」沒有所謂「終點」，意味機場身兼起點及終點的角色；而棋子的路線穿插交匯，則是象徵人們在旅程途中的交集，參觀者可以樂坐「棋」中，細味本地藝術家的匠心傑作。

▼離港大堂的部份公眾座椅轉化為充滿創意的藝術裝置座椅「起『乘』轉合」，以香港經典棋藝遊戲「飛行棋」為靈感。





社創教育如何改變二十一世紀 學校學習生態



二十一世紀的教育正經歷一場深刻的範式轉移。面對全球化與數位化浪潮，經濟合作與發展組織（OECD）與世界經濟論壇（WEF）的研究指出，未來教育的核心，在於培養學生的核心素養、終身學習與全球公民意識。在此背景下，社創教育應運而生，它不僅是對未來教育理念的積極

回應，更是改變學校學習生態的強大實踐力量。社創教育以社會議題為驅動，結合跨學科知識、創意思維與實踐行動，鼓勵學生從被動的知識接收者，蛻變為社會變革的參與者。本文將以OECD與WEF的七大教育新思維為框架，探討社創教育如何系統地改變傳統學校的學習生態。

1. 核心素養導向：未來教育的焦點是學生應具備的核心素養，而非知識的記憶。OECD在其「教育2030框架」中指出，學生須具備適應快速變遷社會的能力。社創教育正為此提供了理想的實踐場域，將學習焦點從「知道甚麼」轉向「能做甚麼」。

2. 終身學習思維：面對不確定的未來，終身學習至關重要。WEF強調，教育的關鍵在於培養「學會學習」的能力。社創教育以真實問題為驅動，鼓勵學生自主學習，正是實踐的典例。

3. 數位素養與科技整合：技術已是教育的重要部份，學生須掌握數位素養與科技整合能力。在社創教育中，數位工具是創新的催化劑，學生可利用數據分析社會問題，或設計應用程式解決需求。正如OECD所言，「數位素養不只是技

能」，更包含倫理意識。學生在實踐中必須思考技術的社會影響，從而駕馭科技，並建立負責任的數位公民身份。

4. 跨學科學習：社創教育天然需要跨領域整合。一個提升社區健康的計劃，必然融合生物、社會、經濟與設計思維的知識。這種模式打破了學科壁壘，促使學生建立整全的知識體系，培養應對未來複雜挑戰的整合思維。

5. 社會與情感學習：OECD與WEF均強調，社會與情感學習是全人教育不可或缺的一環。在社創項目中，學生必須與不同背景的人深度協作。例如，在改善無家者生活的項目中，學生須耐心傾聽與同理，進而設計出更具人性溫度的方案。

6. 包容性與公平性：促進社會公平是教育的核心使命之一，社創教育的內在價值與此高度一致。它引導學生將目光投向常被忽視的群體，如移民、殘障人士等。透過設計並實踐解決方案，學生不僅理解社會不平等的根源，更能體會自己作為變革推動者的力量與責任。

7. 全球公民教育：培養全球化視野是全球公民教育的使命。社創教育鼓勵學生「立足本土，放眼全球」，引導他們思考本地問題與氣候變遷、貧富差距等全球挑戰的關聯。

（本文由豐盛社企學會的創新策略總監及社創校園創辦人謝思熹博士撰寫）

理想人才 隨搜可得



《JobMarket.com.hk》招聘網站

為僱主提供更**全面**網上招聘服務

24小時不斷放送

全天候為你招攬人才



www.jobmarket.com.hk/Employer



廣告熱線：3181 3181

客戶服務熱線：3181 3322

梁偉峯



擁有工商管理博士及三個碩士學位，從事資訊科技超過三十年，現為香港理工大學專業進修學院講師及課程總監、香港零售科技商會副會長、香港互聯網論壇副會長、亞洲域名爭議解決中心專家名冊成員、香港調解資歷評審協會認可綜合調解員、英國特許仲裁學會（東亞分會）委員、學術及職業資歷評審局學科專家、香港、新加坡及英國電腦學會資深會員、英國特許市務學會資深會員、國際扶輪3450區中環海濱扶輪社創社社長。
電郵地址：mail@joseph.hk

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

職場升呢

AI 如何協助學習障礙的學生

在當今的教育環境中，學習障礙（Learning Disabilities）影響了許多學生，包括閱讀障礙（dyslexia）、注意力缺陷過動症（ADHD）以及其他認知挑戰。這些障礙可能讓學生在傳統學習模式中掙扎，但人工智能（AI）的興起帶來了革命性的改變。AI 不僅能

提供個性化的輔助，還能提升學習的包容性和可及性，讓學習障礙的學生更容易參與教育。

AI 最強大的功能之一，是能夠根據學生的需求度身訂造學習體驗。傳統教育往往採取「一刀切」的模式，然而 AI 可以分析學生的互動數據，調整內容的難度、呈現方式和節奏，例如 AI 演算法可以持續評估學生與內容的互動，並根據個別表現動態調整學習路徑。這對於有學習障礙的學生特別有益，因為它能避免挫敗感，並在學生需要時提供額外支援。此外，AI 可以將大型作業分解成較小的步驟，創建個人化的時間表，並設定提醒來幫助學生保持進度。這對 ADHD 等注意力相關障礙的學生來說尤其有用，能提升時間管理和組織能力。一些 AI 工具還能推薦個人化的學習策略，例如根據學生的障礙類型建議適合的教學方法，從而提升學習效率。AI 在輔助技術（Assistive Technology）領域的應用，讓學習障礙的學生能更輕鬆地接觸教育資源，例如 AI 驅動的語音轉文字工具可以幫助有書寫障礙的學生記錄想法，而文字轉語音功能則能協助閱讀障礙者「聽」懂文本。對於視覺或聽覺障礙的學生，AI 可以生成圖像描述或即時字幕，提

升多媒體內容的可及性。

生成式 AI（如聊天機器人）也能重寫文本、翻譯語言或簡化複雜內容，讓學生更容易理解材料。此外，AI 工具如 Dysolve 可以透過分析閱讀模式和錯誤，早期檢測閱讀障礙等學習障礙，從而及時介入。這些技術不僅限於文字，還能支援多感官學習，例如結合視覺、聽覺和互動元素來強化理解。

在特殊教育中，AI 還能改善材料的可用性，例如為殘疾學生提供更多無障礙資源，讓學習更公平。對於 dyslexia 或 ADHD 的學生，AI 工具能輔助文法、拼寫、閱讀甚至數學計算，同時幫助執行功能問題的管理。AI 不僅用於教學，還能協助評估和溝通。透過機器學習，AI 可以識別學生可能需要的額外支援，並建議介入策略，例如 AI 可以幫助學生制定問題或找到合適的詞彙來與老師、輔導員溝通，從而提升自信心和參與度。在高等教育中，殘疾學生常用生成式 AI 如聊天機器人、重寫應用和翻譯軟體來克服障礙。這不僅提升了學習效率，還能打破傳統障礙，讓學生在視覺、語言和聽覺方面獲得支援。

儘管 AI 帶來了巨大益處，但也存在挑戰。學校在採用 AI 時可能準備不足，導致實施不均。隱私問題、數據偏見和公平性是關鍵議題，因為 AI 若訓練數據不均衡，可能加劇不平等。此外，AI 雖然能提供成本有效的解決方案，但需要教育工作者接受培訓，以確保其正確應用。

矚目盛事 載譽重臨

JOB MARKET
**★ 卓越僱主
大獎 2025**

彰顯企業在人才管理
創新領域的卓越實踐
競逐業界成就 至高榮耀

現已接受提名!

更多詳情，請瀏覽：www.jobmarket.com.hk/r/EOC2025h

☎ 查詢熱線：3181 3322 ✉ 電郵：enquiry@jobmarket.com.hk





計劃由香港中文大學心理學系麥穎思教授主理，社企「說書人」協辦。計劃透過一站式網上平台，提供心理健康評估、實用練習及工具、自療課程、心理學文章，讓會員加強自我照顧技巧，提升心理健康及預防抑鬱及焦慮情緒困擾。計劃亦定期舉辦講座及工作坊、靜觀共修、治療小組等，以線上線下模式，助會員強心健體。

甚麼是原生家庭？ 如何影響自我價值感？



「原生家庭」(Family of Origin) 是指一個人成長的家庭環境，不一定是親生父母所在的家庭，也不一定擁有血緣關係。如果是由爺爺嫲嫲、親友養育成長、或是被收養，這個養育你成長的家庭，就是你的原生家庭。原生家庭的經歷，不知不覺奠定我們的信念、價值觀和認同的基礎，是我們初次接受教育的地方，學習關愛、衝突與批評等事情；教導我們認識自己、與人來往的方式、對於關係所抱持的期待。

發展「家庭系統理論」的學者Murray Bowen認為，原生家庭中的有效互動，讓人長大後能更敏感地回應伴侶需求。相反，來自不良互動原生家庭（如被情感忽視）的人，長大後在關係中往往更容易受到情緒反應和焦慮所影響。有研究人員追蹤二百七十三名十六至二十六歲的青年人，認為與父母有較強情感連繫的青少年在當時、十七年及二十年後，自尊心都較高，反映原生家庭影響孩子成年後的自尊發展。自尊很大程度上依賴外在條件，如其他人對自己的正面或負面評價、與別人作出的比較、外表、成就和能力等；而比自尊更深層、更根植於內在的自我價值感，則是一個人對於自己生而為人的價值的認同；認為自己是值得被關愛、被尊重、有價值的生命。正面的自我價值感，通常伴隨着高程度的自我接納和自尊。我們小時候是一張白紙，自我價值感往往緊扣着成年人對待我們的方式、對我們說話時的語氣及提到我們時的態度；原生家庭是我們小時候認知自己是否重要、是否有價值、

是否值得被愛和善待的地方。《療癒原生家庭創傷》一書描述了照顧者削弱孩子自我價值感的常見特質，包括：情感封閉、有條件地付出愛、及過度批評，在此我們會就情感封閉作說明。

研究指出，情感可及性 (emotional availability) 是照顧者與孩子建立健康關係的基礎，讓他們感覺被看見，創造情感上的安全感，促進孩子的學習和個人成長。而照顧者情感可及性的指標包括：

敏感度：準確地閱讀孩子的信號，透過行動和情緒表達，創造情感連結。

結構性：支持和引領孩子更深入探索，提供適當的指引和協助。

不侵擾：不過份介入孩子的自主學習，尊重他們的自主權，讓他們實現個人空間。

不帶敵意：調節自己的消極情緒（包括較細微的情緒如不耐煩、氣餒和沉悶），不發泄在孩子身上。

情感可及性的相反，情感封閉 (emotional unavailability) 則可能是對孩子情感需求的敏感度低、冷漠、不耐煩或不知所措；避免深入了解和討論自己或孩子的情緒、對孩子的生活（如興趣、朋友圈、校園生活）不感興趣、無法在孩子經歷情緒困擾時提供安慰等。當照顧者長期忽略孩子的情感需要時，孩子可能會懷疑自己是否受到重視、懷疑自我價值，以及是否自己不夠好。

(全文可於心導遊+網站瀏覽)

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)





書名：《我們的箱根驛傳》（上）

作者：池井戶潤

譯者：藍云辰

出版：尖端

售價：港幣一百五十元

用傷腳 跑上箱根之路

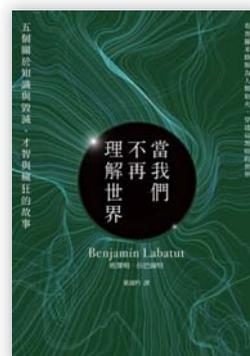
「東京箱根間往復大學驛傳競走」，通稱箱根驛傳，是每年1月位於日本箱根舉辦的超長距離接力賽。明誠大學曾經是連續拿下箱根驛傳冠軍的名校，如今卻成為他人口中「沒落的豪強」。已經連續兩年無緣晉級決賽，對即將畢業的主將青葉隼斗來說，10月的預賽將是他最後的機會。

隼斗身上有着「不能輸」的責任，他必須帶領隊伍突破困境，然而，受傷的腿腳竟然在關鍵時刻隱隱作痛。隼斗和明誠大學有辦法跑上那條箱根之路嗎？

愛理不愛理解的世界

愛因斯坦收到一封從戰壕寄來的信，信中是廣義相對論方程式的第一個精確解。天才數學家格羅騰迪克切斷所有和世界的聯繫，因為他深怕自己的發現會引發可怕的後果。

糅合了虛構與史實，細緻描摹那些拓展我們認知領域的科學家故事。哈伯、史瓦奇、格羅騰迪克、海森堡、薛丁格——五位科學巨擘都擁有驚世天賦，也都為了存在的終極問題苦苦掙扎；都曾遠離摯愛，墜入孤獨與瘋狂。他們改善了人類的生活，也為難以想像的巨大苦難鋪了路。善與惡之間的距離，從來不曾清晰。



書名：《當我們不再理解世界》

作者：班傑明·拉巴圖特

譯者：葉淑吟

出版：商周

售價：港幣一百三十三元

你有PMP®證書 升職轉工加薪不會輸



PMP®



**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10月9日（星期四）

時間：7:30pm – 9:30pm

地點：Webinar

查詢：☎ 35566000

☎ 66473987

立即登記留座



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 nearly 40 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，與近40所加拿大大學、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。

11-12 October 2025

10:30am - 4:00pm

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

2025年10月11至12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：



Supporting Organization 支持機構：



Government of Canada
Consulate of Canada

Gouvernement du Canada
Consulat du Canada

