

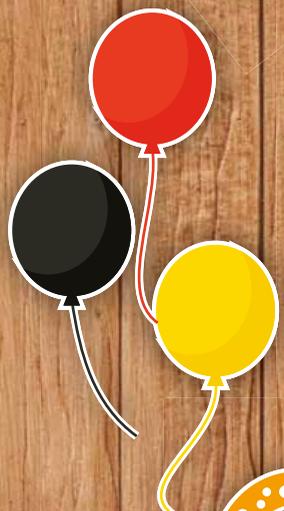
全方位進修雜誌

進修生活

Lifelong Learning Magazine

230

JAN - FEB 2023



語言碩士教德語

居歐港人

帶你認識德國

運動員也是一種職業
多元發展有何出路？

發掘生活奇想
泰國新生代導演



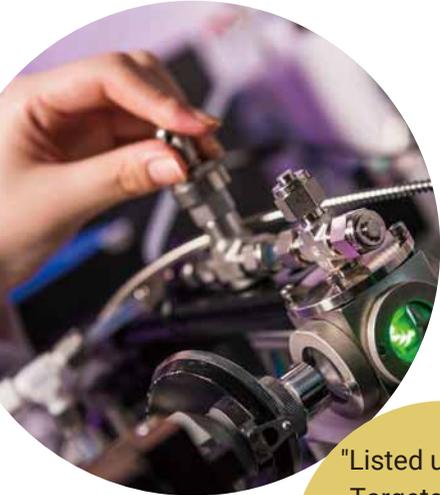


School of Energy and Environment

香港城市大學
City University of Hong Kong



Master of Science in Energy and Environment 理學碩士 (能源及環境)



"Listed under UGC
Targeted Taught
Postgraduate
Programmes
Fellowships
Scheme 2023/24"

Accredited by
Institution of Gas
Engineers and
Managers
(IGEM)

Accredited by
Chartered
Institution of Water
and Environmental
Management
(CIWEM)

School of Energy and Environment

- One of the leading academic units in Asia specializing in the two most critical areas of our time: energy and environment.
- The first and only one in Hong Kong.

Aims of the Programme

- Equip professionals with multiple knowledge and skill sets in energy and environment sectors;
- Combine both hard and soft sciences for balanced career development;
- Provide science- and engineering-driven education for energy and environmental engineers, sustainability managers, and governmental officials etc.

Key strengths of the Programme

- Multidisciplinary learning experience in both technological and soft sciences in related areas;
- Strong faculty team with top-notch and prominent scholars from overseas top universities, and invited lecturers from industrial and business leaders;
- Brand new teaching laboratory and facility for practical and hands-on learning;
- Strong relationships with energy- and environment-related industries, companies and government agencies.

Mode of Study

- 1-year full time or 2-year part-time

Who should apply

- Those with a good undergraduate degree in physical sciences or engineering
- Those who are interested in the issues of energy and environment;
- Those who want to pursue a career in these fields.

30 credit units are required for attainment of award and credit transfer is allowed upon registration.

Programme Details:

www.cityu.edu.hk/pg/programme/p63

Application Deadline:

31 March 2023 (non-local) and 31 May 2023 (local)

Enquiries:

 (852) 3442 2414 / 3442 7496

 (852) 344 2 0688

 see.enquiry@cityu.edu.hk

 www.cityu.edu.hk/see



異鄉人

卡繆的《異鄉人》是永恆的經典。在這個年代，彷彿沒有甚麼是永恆；在文壇上，那些曾經隨波逐流看過米蘭•昆德拉、村上春樹、高行健、張小嫻甚至是馬仔的人，如果還有閱讀的興致，不妨看看，不論是實體書還是電子書也沒有關係。

真正的異鄉人，任何地方對他來說也像異鄉，忠於自己的喜惡，對世俗的道德束縛和人云亦云嗤之以鼻。但像書中的主角般，最後，也死了，在普羅大眾心目中是多麼罪有應得地被處死了。他沒有為自己辯護，沒有找些貽笑大方的理由求情，當然也毋須任何人寫甚麼求情信。

真正的異鄉人，任何地方對他來說也像異鄉，那麼離去或留下又有甚麼分別？如果留下的地方是一個監倉，外面的世界也不過是更大的監倉，無論怎樣去醜化美化還不是一樣？反過來說，真正的強者，無論去到哪裏也比人強，哪一個監倉也困不住他的才華，走到哪裏也來去自如，面對命運之神自然也毋須「求情」，身處何地也不用扮憤慨或裝幸福了。

對這些強人，真心佩服。

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1月13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.230 Contents

Jan~ Feb 2023

Feature

4-6 封面故事

語言碩士教德語

居歐港人帶你認識德國

People

8-10 增值百味

賣衫不賣慘

直播帶貨學院創辦人陳沈沂

14-15 學術達人

林漢明破解大豆密碼

把成果留在農林家

Learning Life

18-20 玩過界

運動員也是一種職業

多元發展有何出路？

22-23 親子學堂

學做冷瓷花擺設

增添藝術氣息

24-25 學遊天下

賞韓夜靚景

偏向釜山行

26-27 藝文有術

發掘生活奇想

泰國新生代導演



Column

28 智富增值

股市指數是領先指標

31 職場升呢

捍衛資訊保安
人人有責

33 個性全面睇

這世界
有那麼多人

34 書評

你好!
Hallo!

▼ 在歐洲生活五年、修讀語言學碩士的香港人Sharon，以學習德語過來人身分教授德語。

現在德國生活，以教授德語為主要工作的香港人 Sharon，從大學畢業後沒想過自己的生活會是這樣的歷程。她樂於與學生分享個人學習心得、在德國及其他歐洲國家的生活體驗等，更喜歡與他們建立像朋友般的關係，在異鄉可以互相幫助及鼓勵。然而她也不甘於維持現狀，去年暑假到西班牙的島上旅居工作數個月，讓自己充充電再回到德國投入教學工作。未來她仍會教授德語，並拓展自己的接觸渠道，冀為對德國及德語有興趣的人提供在地的資訊。

語言碩士教德語

居歐港人

帶你認識德國

Sharon人文科學及語言社會科學感興趣，於大學修讀歐洲研究社會科學—德語，希望能增加對歐洲文化及歷史的認識。「當時我德語的課程非常密集，一周十二小時，讓我們在短時間內由零到取得B1程度（即已能獨立使用德語，並獲得《歐洲共同語言參考框架》規定的六級能力等級的第三級語言等級）。」原來這種密集式課程的用意，是為了讓他們到德國實習交流作好準備。

從文化研究到語言學

到德國實習交流後，Sharon不但如願地增加了對歐洲文化的認識，更讓她下定決心找尋未來發展方向。「我畢業後幸得機會到葡萄牙波圖的青年旅舍打工換宿，工作主要以義工身分安排及籌劃活動；惟葡萄牙的工作機會不多，於是我輾轉來到德國。」她在德國找到一份秘書工

作，自覺不適合整天坐在辦公室；後來當酒店接待處職員，「在這份工作中，我意識到自己喜歡對人的工作模式。」

確立了自己未來發展模式是要與人接觸後，為加深自己了解有關語言學方面的知識，她決定留在北威州，並報讀明斯特大學的跨國研究（National and transtional studies）。「整個碩士課程為期兩年，在第一年裏我由文化研究改修了語言學，後來也在輾轉之下選擇在語言教學方面深化，亦讓我思考教德語的可能性。」

在修讀碩士期間，Sharon開設了社交平台帳戶，以記錄她在歐洲生活的點滴，「我的帳戶名稱是『Unterwegs mit Charo香港人德文老師』，『Unterwegs』是德語在路上的

意思，希望與人分享自己的學習經歷、在歐洲生活及工作的領悟等。」她也會分享一些香港人鮮有人知、比較在地的德國資訊，例如德國大學的學習及處事文化、考試文化等，又或是生活資訊包括理髮經驗、交通狀況等。「不少人仍抱有德國鐵路準時的印象，但事實上近年情況已大不如前，有時會遲到兩小時，甚至直接取消班次。」

開設平台分享生活二三事

最初Sharon的教學是由身邊的朋友開始，免費教他們簡單的字詞等，「直到有一天我發布了有關大學生活的帖文，亦因此收到一個訊息，對方表示即將應考德語試，希望我能幫他補習。」收到訊息的當下，她也遲疑了一會，心想自己是否真的能勝任嗎？

幸而她最後替那位學生補習，不但考試成功，亦因此吸引了不少學生傳訊息給她，「原來那位學生說他有幫我宣傳呢。」由分享德國生活資訊，開始慢慢轉型，將德語小知識上載至社交平台，讓瀏覽平台的人可以對德語有初步的了解。

成為德語老師將近兩年，她感恩遇上很多好學生，亦慶幸獲得他們的信任。「他們學習德語各有其原因，可能是因為工作關係調派到德國，或是嫁到德國，甚至是想尋找新的發展機會。我希望透過教授德語、與他們分享我的個人經驗，不僅加強他們的學習信心，能更適應德國的生活及找到合適的工作。」

▶ 在修讀碩士期間，Sharon開設了社交平台帳戶「Unterwegs mit Sharon 香港人德文老師」，希望記錄在歐洲生活的點滴。



▼ Sharon (前排左一) 大學修讀歐洲研究社會科學學士一德語，對人文科學及語言社會科學感興趣，希望能增加對歐洲文化及歷史的認識。





▼ 她（前排左二）畢業後幸得機會到葡萄牙波圖的青年旅舍打工換宿，工作主要以義工身分安排及籌劃活動。



▼ 去年暑假，她離開了德國，到了西班牙迦納利群島旅居工作數個月，以了解自己到別的家生活會是怎樣。

與學生建立朋友關係

學生與Sharon不只是師生關係，在教學的過程中也成為了彼此的朋友，「有些剛到步德國的港人或是移居瑞士的學生，他們難免會遇到不適應的地方，甚或因語言不通而遭受白眼，我也充當了他們的聆聽者和支援，碰到合適的群體也會介紹予他們認識。」

她很滿足於教授德語的過程，慶幸得到學生的信任外，也能與他們建立互相分享的關係。即便如此，她也曾在教學上碰到瓶頸，「始終每名學生對語言的敏感度不一，我不能期望每一個學生的學習程度和吸收能力都一樣，故我必須與他們進行良好的溝通，從而了解他們學德語的原因，並按照他們的能力和需要編製教材。」

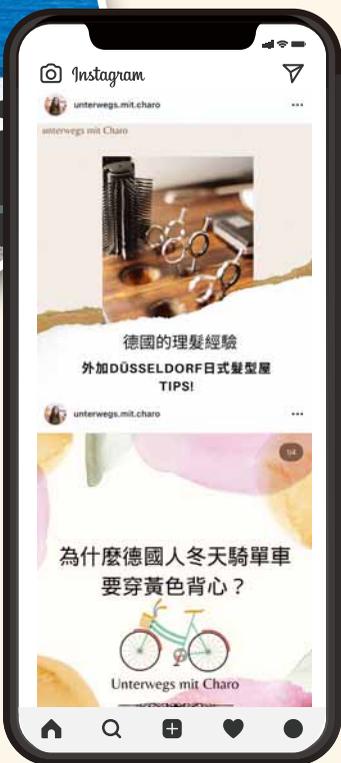
語言學某程度也是一種科學，每種語言也有屬於自己的一套系統，但Sharon學習及教授語言是希望能將語言應用在工作和生活上，「我也會時常提醒自己要讓學生了解語言背後的歷史文化、與該國及社會的關係，從多個途徑接觸所學語言及其背後的源起。」

定立目標 成向前動力

Sharon怎樣也沒想到自己最終會走到來這個階段——從大學選讀歐洲研究，有機會在歐洲不同地方工作，並成為了一名德語老師。「這些年讓我學懂了要時刻『be ready』（準備好），審視生活及工作可能會遇到的各種狀況。我不會為自己作長遠計畫，在疫情之下也了解到計畫趕不上變化，但我會設立目標，成為自己繼續向前的動力。」

去年暑假，她離開了德國，到了西班牙迦納利群島旅居工作數個月，以了解自己到別的家生活會是怎樣。「我在德國生活了四、五年，希望離開自己的舒適圈認識更多人，探索及發掘更多新事物，也想試驗下在不同地方能否持續進行自己的教學工作。」旅居過後，現時的她已回到德國，抖擻精神的投入教授德語的歷程。

談到未來，Sharon的教學工作仍會繼續，她希望投放更多時間經營個人社交平台，並發展其他網上媒介，「我現在只有一個社交平台帳戶，所有想學德語的學生也是經此渠道與我聯絡，未來我會嘗試拓展不同媒介並開設網頁，接觸更多有意學習德語的人，亦讓更多人從不同渠道獲取更多有關德國的文化資訊。」她計畫與學生定下學習目標，如報考德語考試，「如他們能達到預期目標，深信對他們的學習和我的教學也是一種鼓舞。」



▲ 她會分享一些香港人鮮有人知、比較在地的資訊，例如德國剪髮小整合、德國人冬天騎單車穿黃色背心的原因等。

▲ 由分享德國生活資訊，亦開始慢慢轉型，將德語小知識上載至社交平台，讓瀏覽平台的人可以對德語有初步的了解。



**HKU
Med**

School of Clinical Medicine
Department of Psychiatry
香港大學精神醫學系

The University of Hong Kong

Master of / Postgraduate Diploma in Psychological Medicine

(Psychosis Studies)

精神醫學 (思覺失調學)

碩士及深造文憑課程 (兼讀制)

23-24

Open for
Intake Now

Apply now





● LIVE

在香港做直播帶貨，還做到開辦學院的陳沈沂（ViVi），在直播界無人不識。她家族經營服飾連鎖店，自小放學便到門市幫忙，喜歡賣貨收錢的感覺，十七歲已自立門戶，還跟家族打對台。好勝不知輸，結果兩度生意失敗，也輸了自己的婚姻，欠下一身債兼帶着兩子的單親媽媽，最落魄時要典當嫁妝，上街擺檔賣衫。總結失敗原因，就因為只顧一味死衝，欠缺管理生意的知識和經驗。陳沈沂於是重新出發，以ViVi之名在網上帶貨，很快打響名堂，成為香港少有的帶貨紅人。



賣衫不賣慘

直播帶貨學院創辦人陳沈沂

00:00

▼身在外地忙着採購，還要抽空直播帶貨，完全無暇作樂。



四十出頭的陳沈沂第三度創業，不但沒有販賣前半生的慘，反而積極培訓後輩成為各具特色的KOL，實行有錢齊齊搵。回想當年，從十四到十七歲在家族經營的服飾店學師，她心中一團火愈燒愈旺，自覺三年已學滿師可以落山，自己做時裝批發生意，「家人不完全支持，因為我另起爐灶，與屋企人做同行不太好，但最後他們仍容許我去試，我好開心，當時我未夠十八歲。」她有一姐一弟，

家姐像一位牧者，為妹妹的首次創業助攻，傳授營商手法，並灌輸「女人要有事業和成就，就要自強不息，要靚」的觀念，令陳沈沂終身受用。

2003年沙士後商舖租金一度低迷，ViVi趁機大展鴻圖，分店一家接一家地開，高峰期多達十家，她最深刻是某次四天公眾假期，怕店裏不夠衫賣，打算添貨，但物流休息，她隻身從內地廠房，拖着四個裝滿貨、重甸甸的紅白藍袋返香港，只要貨如輪轉





可惜終究只是表面風光，飲食業成本高昂，盈利只有一成，ViVi有苦自己知，銅鑼灣分店選址失誤，昂貴的租金，對她造成致命一擊，令她負債纍纍，被迫再次全綫結束業務，虧蝕近六百萬元。雖然如此，她仍視那位韓國朋友，是其創業路上第二個貴人。

勁蝕600萬

上天對ViVi的考驗尚未完，失去事業的同時，她也失去了婚姻。離婚後她只剩一對子女和一身債，但其鬥志依然旺盛，賣樓套現、典當嫁妝，重投時裝零售老本行。當時只夠資金短租店鋪，賣廉價服飾，她仍頂硬上，大年初一拖着兩袋衫到人流密集的中環和荃灣，厚着臉皮擺街檔，卻被警察驅逐，「一件都賣不出去，唯有拖返屋企，等租到另一個短租店鋪再賣。當時家族裏人人飛黃騰達，我最兜踎，從曾經擁有十家店變成『企街』賣衫，落差好大，好難受。」

「我相信命運無得改變，只求不用死得太轟烈。」她心裏有數，自己的事業不會一帆風順，但相信只要忍耐，一定可以捱過低谷，因此一直以正面心態掙扎求存。在她最落魄的時候，其生命中第三個貴人現身。她在朋友聚會中，結識第二任丈夫Dennis，並獲對方協助

處理債務。二人更在2018年合力經營網店，ViVi主力採購、直播帶貨；曾經是銀行高層的Dennis具備企業管理知識，包辦網店的大小行政事務，兩公婆親力親為，各展所長，互補長短。

頭兩次創業滑鐵盧，ViVi賽後檢討，死因都是管理不善，「一個人就算幾有創意和眼光，幾叻，都需要一個團隊配合才能發揮。管理是一門大學問，不是跟同事講句『食咗早餐未呀？』，不是友善相待便叫做管理。」管理是她的弱項，現在交由老公打理。網店賣服裝、美容產品和食品等，目標顧客是女士，營運初期，ViVi主要用硬照宣傳產品，及後接受丈夫意見，迎合潮流在社

▼ViVi不時找藝人合作做直播，吸引更多觀眾，圖為她與藝人姚嘉妮（左）合照。



又收現金，她就高興。

可是好景不常，ViVi的時裝店敵不過網店競爭，幾年後全綫結業。之後她轉戰港式糖水，卻因欠缺特色，生意無大起色。正當事業處於樽頸之際，一位韓國朋友提議她將當地雪奶甜品引進香港。碰正「相機食先」的年代，ViVi又再接連開鋪，分店遍布旺角、尖沙嘴、銅鑼灣、澳門、深圳，名人打卡更令店鋪人氣急升，試過門口排了二百人長龍。



交平台直播帶貨，她健談，不以為苦，「我擅長在前綫做表演者，學生時期我已有表演唱歌、彈琴和演話劇的經驗。」過去四年ViVi的直播帶貨，從每月一場增至幾乎每日一場，有需要時一日多過一場，宣傳效果和銷售量明顯提升，平均有五百人收看，更試過一場超過二千人，營業額最高紀錄一場逾七位數字，全年總和達八位數字。

一枝竹會易折彎

「直播帶貨是多勞多得，最需要克服是耐力，聽落好似好『行貨』，但這行業好辛苦，日以繼夜，二十四小時好似猛獸，不可以變回人類，因為要保持觸覺，追捕不同產品，又要營運，需要很多體能和腦汁。」

直播室、後勤基地和貨倉從一千呎擴充到一萬多呎，生意額和公司規模壯大，ViVi明白一枝竹易折彎的道理，幕前需要新臉孔，「我的精力有限，而且觀眾如果日日看見的都是

我，會悶，多幾個KOL，有新鮮感，又會擦出不同火花。」為此，她除了與藝人合作直播，還創立直播帶貨學院培養新人，已有三十名畢業生，計畫今年再開班。

辦KOL學校，豈不是自製競爭對手？「不可能獨食，胸襟廣闊，成就才會廣闊。地產市道興旺，也需要地產舖成行成市。」她相信實力取勝，更評估自己的網店在本地直播帶貨行業已入三甲之列。二十幾年的大起大跌，也磨平了ViVi的稜角，現在的她不復少年得志的目中無人，「回頭看，那時自恃一年賺到別人三年人工，對人對事都很高傲，被阿媽說我一朝得志語無倫次。現在，我常會說『唔該』、『唔好意思』，經過高高低低，人成熟了，學會謙虛、珍惜，但拼搏的一團火卻無熄滅。」

直播帶貨通常晚飯後做，事前要充分了解產品，溫熟功課，一開機就像踏出虎



度門，數十分鐘保持興奮狀態，滔滔不絕不容冷場。工作困身，全年無休，ViVi笑說毋須特別減壓，「做有興趣但無錢賺，或者有錢賺卻無興趣的工作，都很難令人做得好。不過只要敬業樂業，就不會覺得辛苦。我現在的工作既是興趣又有錢賺，所以好完美。」完美人生，需要高山和低谷的洗禮。

拒絕當虎媽

ViVi兒時對彈鋼琴不感興趣，但母親要求他們三姐弟學習彈琴，還要滿足母親要求，考獲八級資格。ViVi說：「可能因為長時間磨練，我被迫到由不喜歡變成喜歡彈琴，阿媽覺得，萬一我們讀不成書，可以當鋼琴老師。」

現在輪到她是四個孩子的母親，在鼓吹「贏在起跑綫」的現今世代，ViVi卻拒絕當虎媽，從無強迫子女參加興趣班，「時代不同了，青少年接觸浩瀚的網絡世界，見多識廣，不難發掘自己的興趣。」她續說：「孩子如果上了兩堂仍不感興趣，我就不會繼續浪費金錢。至於孩子自己想學的話，就要他們主動爭取，告訴我為甚麼想學，有幾想學，且要答應完成整個課程。」

▼ViVi十分感恩四名子女均乖巧孝順。



▲每次直播帶貨一個多小時，ViVi說只要敬業樂業就不覺倦。





M.Sc. in Systems Engineering and Engineering Management

Specific areas

- Area I :
Operations Management
- Area II :
Information Systems
- Area III :
Financial Engineering



M.Sc. in E-Commerce and Logistics Technologies

Specific areas

- Area I :
Internet and Information Systems
- Area II :
Enterprise Solutions



Practical Track

- Internship course



Industry Connection

- Career Workshops
- Company Visits
- Networking Activities



Career Prospect

- Engineering
- Finance and Banking
- Government

Online application: <http://www.cuhk.edu.hk/gss>

1st round: 15 January 2023 | 2nd round: 28 February 2023

上位要努力 仲要有學歷
最快1年 直上學士及MBA

ADMS

英文授課 1975年首辦

Advanced Diploma in
Management Studies

ADB M

中文授課 1982年首辦

企業管理學高等文憑

可選擇以中文/英文修讀

- ✓ 認可學歷
- ✓ 僱主高度評價
- ✓ 銜接學士/碩士
- ✓ 中/英文班
- ✓ 全面提升管理知識
- ✓ 超過27,000名學生
- ✓ 彈性選科，自主學習進度
- ✓ 擴闊人際網絡

免費課程介紹講座

日期：2023年2月10日（星期五）

時間：7:00pm - 8:00pm

地點：九龍尖沙咀麼地道75號
南洋中心第2座3樓

開課日期 2023年3月9日

截止日期 2023年2月28日

最高可獲資助
\$25,000。



www.hkma.org.hk/adms

www.hkma.org.hk/adbm

Ana Mak 2774 8503
(ADB M)

Carina Yuen 2774 8563
(ADMS)

Mandy Leung 2774 8582

NJB2301132

送



15分鐘即知

想知自己英文水平?

立即領取**免費英語測試** →



銅鑼灣分校
銅鑼灣駱克道 463-483 號
銅鑼灣廣場第 2 期 18 樓
1801-1804 室

☎ 2575 1988
☎ 9435 3559

📍 銅鑼灣站C出口
教育局註冊編號: 568341



佐敦分校
佐敦彌敦道 233 號
佐敦善 6 樓

☎ 2736 8556
☎ 9856 2492

📍 佐敦站C1出口
教育局註冊編號: 578363



荃灣分校
荃灣大河道 99 號
99 廣場 2 樓

☎ 2409 2822
☎ 5500 6236

📍 荃灣站A1出口
教育局註冊編號: 545384



鵬塘分校
鵬塘成業街 6 號
泓富廣場 19 樓

☎ 2688 0027
☎ 5572 1685

📍 鵬塘站B1出口
教育局註冊編號: 551120



沙田分校
沙田鄉事會路 138 號
新城市中央廣場 1 座 11 樓
1113-1117 室

☎ 2688 0474
☎ 9856 2493

📍 沙田站B出口
教育局註冊編號: 562734



元朗分校
元朗青山公路 9 1 - 9 3 號
恒生元朗大廈 10 樓

☎ 2868 9010
☎ 6757 4097

📍 元朗站B出口
📍 輕鐵大堂路站
教育局註冊編號: 613002



將軍澳分校
將軍澳唐賢街 19 號
天晉匯 2 期 1 樓 109 號舖

☎ 2868 2408
☎ 6323 8753

📍 將軍澳站 B 出口
教育局註冊編號: 617903



全球暖化不止帶來無窮的熱，更可能觸發糧食危機，中大學生命科學學院林漢明教授透過基因組研究，成功培育出耐鹽耐旱大豆，他指糧食短缺絕非芝麻綠豆小事，現時其團隊正協助甘肅黃土高原的農戶，種植抗逆力較強的大豆改善生活，亦向南非及巴基斯坦等地輸出技術，盼一起增加糧食產量。這位大豆權威，感恩把握生命中四次機遇改變一生，令他由沉迷排球窮小子到考上大學留學美國，更破解野生大豆的耐鹽基因密碼，他笑言：「人生每個階段都面對選擇，做了選擇便要行動，機遇來臨前要好好裝備，機遇出現就坐言起行。」

▼耐鹽耐旱大豆是林漢明研究心血，他小心翼翼地拿着得來不易的種子，盼為解決人類糧食危機出一分力。



林漢明破解大豆密碼 把成果留在農民家



▲林漢明（左二）獲中國農科院教授邵桂花（右二）啟發，走上研究大豆之路。

今年6月，被稱糧倉的印度旁遮普，因熱浪致小麥產量降至二十年來新低；兩個月後歐洲多國因持續熱浪，面對被指是近五百年來最嚴重旱災，導致粟米小麥失收。林漢明指，

極端天氣是糧食危機的元兇，如雨季遇上乾旱，或乾旱地區下大暴雨，「即使只是一星期的極端天氣，足已嚴重影響農作物收成」，當不同地區農作物同時失收，糧食危機一觸即發。要挽救危機，除靠全球減碳，研究農業的他希望培育出抗逆力更強的品種，亦希望科學界改善土壤，以及建立更有效的天氣預警機制，讓農民及早預防。

研耐鹽耐旱大豆解糧食危機

林漢明的得意之作，是2010年與深圳華大基因合作，成功以新測序技

術完成十七種野生大豆和十四種人工培植大豆的基因組序列，發現野生大豆對不同環境的適應能力可能較培植大豆強，其研究項目「大豆回家」更成為同年12月著名學術期刊《自然·遺傳》的封面。四年後，其研究再獲重大突破，他利用分子標記辨識到野生大豆的耐鹽基因，這項研究成果亦刊登於科學期刊《自然·通訊》。其後他與甘





▲今年6月，林漢明拿起鋤頭，為大埔農友的水稻布置防鳥網。

肅省農業科學院培育出三種通過甘肅省審批的抗逆大豆品種「隴黃一號」、「隴黃二號」以及「隴黃三號」。

他指，中國人口佔世界總人口超過百分之二十，但可耕地面積只佔全球百分九，反映中國糧食問題嚴峻，他提出除稻米及小麥，營養價值極高的大豆是否可成為另一選擇。作為大豆發源地，他指現時中國百分之八十的大豆靠入口，自供率僅兩成，情況不理想，若能在內地推廣種植大豆，可望增加糧食產量。

種植大豆降氮 肥助減碳

談到這三種抗逆大豆，他興致勃勃，逐一介紹特點，如「一號」食用價值較高，「二號」適合山區種植，「三號」適合不同地



▲糧食危機是全球的事，林漢明希望把耐鹽耐旱大豆帶到巴基斯坦及南非，解決當地糧食問題。

區種植。他指，大豆具固氮作用，能將空氣中氮變為有機氮，種植大豆可減少耕作時使用氮肥，亦有助減碳，一舉數得。他續稱，由2016年至去年，該三個大豆品種在甘肅累積種植面積達六十一萬畝，西起酒泉，東至慶陽，橫跨黃土高原逾千公里。其團隊正尋找食品製造商向西北農戶購入大豆，為農戶提供穩定收入。雖然農業在香港式微，但香港科研技術可協助培育優質大豆，他記得曾有內地學者說過，「論文寫在大地上，成果留在農民家」，現時他把種子交農民種植，為改善農民生活出力，亦實踐了這句話。

另一方面，他亦希望將科研成果帶到國際，現時在巴基斯坦及南非有兩個種植大豆計畫，其中在巴基斯坦的計畫是把種子交偏遠鄉郊小農戶及女性農民種植；至於南非的計畫則在當地棄耕農地種植，現時是二十人耕作六百畝土地，若成功會推廣至其他非洲國家。

四次機遇促成科研路

回首自己的科研路，林漢明自言因四次機遇促成。他出身基層，母是車衣工，父是鞋廠技工，中學時代立志做教師的他已補習自給自足，其後考入官中名校伊利沙伯中學，但中四時沉迷打排球致成績不好。他稱，難忘見家長時媽媽失望神情，發憤下升讀預科。其後又因懶散考不上大學，他自問未盡全力，決定再給自己一次機會自修一年重考，最終考入中文大學生物系，想不到這次機遇改寫一生。

完成碩士課程後，他考取獎學金到美國西北大學修讀生物學博士，為完成博士課程，他

放棄喜歡的農業改研究細菌，亦取得成功。其後在博士後課程研究氮的代謝，亦於植物分子生物學取得成績。97年，他返港回歸中大，重投農業研究，在水稻及大豆間選擇當時較少人研究的大豆，更認識到中國農業科學院研究員邵桂花。他憶述，當時邵受邀來港了解教學情況，讓他得悉內地種植大豆困境，走上研究大豆之路，對方亦受其誠意打動，引薦他認識多名內地農業權威，有助他日後的研究。

到09年，他迎來第四個機遇，當時他發現基因組研究的效力強大，希望用於研發大豆的基因組，但當時香港缺乏相關技術，他立刻北上深圳找華大基因合作。他笑言，當年長時間每日穿梭深港兩地做研究分析，十分辛苦，但最終取得識別野生大豆耐鹽基因的突破性成果，一切都值得。他指，「人生每個階段都面對選擇，做了選擇便要行動，機遇來臨前要好好裝備，機遇出現就坐言起行。」

人生每個階段都面對選擇，做了選擇便要行動，機遇來臨前要好好裝備，機遇出現就坐言起行。

▼留學美國時，林漢明與太太在美國芝加哥合影。



▲2018年結婚三十周年，林漢明用野生黑豆，自家製成紀念戒指送給妻子。



全方位進修月刊

進修生活

Lifelong Learning Magazine
www.eduplus.hk

- ✓ 全面分析熱門**進修資訊**及**增值情報**
包括：**證書、文憑、學士、碩士、海外升學課程**等
- ✓ 深入訪問**城中名人**進修心得
- ✓ 分享最新最詳盡**行業先機**等熱門內容

如要定期收到最新《進修生活》免費換領券及率先獲悉換領日期，
即上 www.eduplus.hk 登記成為會員

免費派發地點

免費換領

7-ELEVEN 便利店

免費取閱

- 大學
- 各持續進修學院
- 各大專上教育機構

免費點閱

- 新增網上揭頁版，豐富內容慢慢睇
www.iread-st.com/eduplus
- 足料網上版 www.eduplus.hk/llm
-  [eduplus.hk](https://www.facebook.com/eduplus.hk)



CEF加碼到2萬5千蚊，想升職加薪？ 考取全球管理層通用的PMP®證照

保持職場競爭力

PMP®是什麼？

- 👑 Project Management Professional (PMP®)
是Project業界最權威的專業資格
- 👑 全球逾200國家認可
- 👑 全球逾100萬專業人士考取



什麼行業需要考取PMP®？

PMP® 專業認證專門應付不同層面的管理問題，如人力資源、成本、時間、風險、溝通等範疇，只要工作涉及跨部門的協助，尤其需要學習PMP®管理技巧，如資訊科技界、建築界、銀行界、市場推廣、活動統籌、物流業和製造業等行業都需要認識PMP®。

考取PMP®後，事業有更好出路？

- 👑 PMP® 持有人士年薪高出非PMP® 20%
- 👑 不少公司在招聘時，會列明具備PMP® 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®的人士參與
- 👑 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

免費模擬課堂詳情

日期：2023年1月18日 (星期三)
時間：19:30 – 21:30
地點：Webinar

持續進修基金認可
Course No. 21C-047341

立即致電留座





運動員也是一種**職業** 多元發展有何出路？

運動常遭人形容為難以「搵錢」，不如白領工作般薪高糧準，身為全職足球員的梁冠聰卻能靠足球過上不錯的生活；單車港隊代表高肇蔚的待遇也好比中產階層。另外，即使部分項目的運動員沒有「薪金」及「獎金」，也能從事運動相關工田種，如同棍網球香港代表隊成員黃思瀚（Wesley）便從事教練工作。如果他們只是少數的「幸運兒」，那麼本地運動員如何能夠在金錢至上的香港社會，走出自己的運動路呢？



香港在去年終於再度舉辦七人欖球賽，吸引大批擁躉入場觀賞，隨後於同年11月世界盃決賽周開幕，球迷也為自己的愛隊打氣，甚至吸引普羅大眾一同欣賞這項世界盛事，全城為足球狂歡。不過，對於前者各界的焦點都放在「場內未滿座氣氛今非昔比」、「外國旅客被拒入場」等，落場比賽的運動員彷彿沒有名字，戰況賽果更無人關心。

然而，香港人明明喜歡體育活動。各種比賽帶給人們的刺激、興奮

及熱血令人難忘，運動員精湛的技术和精采的表現也令人目不暇給，當舉起獎盃的一剎那感動得流淚，例如今屆世界盃美斯捧盃的圖片，廣傳至今。然而，在精采的比賽背後，卻甚少人留意到運動員所付出的努力，尤其是本地運動員——他們是如何謀生？「運動員」這個職業能否帶給他們生活保障？



△香港人一向熱愛體育活動。2009年東亞運動會金牌一度掀起足球狂熱。



全職踢波 收入比白領差？

國際頂尖足球員年薪以億計算，雖然本地足球員未必及得上，但其實他們得薪金也不會比普遍白領階層輸蝕。隸屬本地球會東方龍獅的現役足球運動員梁冠聰（大佬）現年三十歲，當全職足球員已有十年。自小學起已對足球感到濃厚興趣的他，當時已獲選拔加入青年軍訓練，放學便去集訓，「沒有薪金，只有車馬費。」

隨後於2012年，他加入香港甲組足球聯賽球會橫濱FC香港，正式成為全職足球員，「當年只有十七歲，對一個沒甚麼經驗的年輕人來說，薪金還可以，足夠生活。」加入球會後，終於成為月薪制足球運動員。

足球員的收入非只有月薪一項。大佬分享，足球員的主要收入來源是球會的薪金，如為球隊奪得冠軍則可獲額外獎金，另外還有廣告收入，但相對較少。能夠成為職業足球員，技術獲認同，不少人都誤以為他們必定能夠「收生教班」，獲取豐厚收入，但大佬則不認同，「其實即使教班也可能一個月只有數堂，而且球會當中甚少人從事教練，因為月薪已足夠生活。」

目前足球員的收入穩定且充足，全因足球已在香港發展多年，具備完善的架構。香港足球歷史有至少約一百七十年，開埠初期由英國傳入香港，在1940年代至1960年代香港足球



◀梁冠聰現效力東方龍獅，司職中場。



是黃金年代，1970年代更逐漸職業化，香港甚至曾經譽為「遠東足球王國，多年的發展令足球比其他運動更系統化。」對比其他運動，全職足球員十分普遍。」

雖然發展完善，但時至今日有意成為全職足球員的人數卻每年減少。大佬分享，在他的年代，參加選拔訓練的約有數百人，最終只有約二十人留下，而現時已經比較容易踢全職，因為參加人數很少。「可能認為沒保障，而且沒有晉升及發展空間。」其實，足球相關的事業發展相當多元化，大佬指，除了足球員外也可在從事球隊物理治療師、教練、球證，「在外國，甚至有足球心理專家。」另外，不少人認為當年紀漸大就要退役，大佬卻不認同。他解釋，以前不少球員在三十多歲便退役，但現時三十多歲才是高峰期，不少三十多歲國際球星也參選世界盃，因此足球員其實也能長遠發展事業。觀乎今屆世界盃的「魔笛」摩迪（三十七歲）和美斯（三十五歲），足球員的壽命確實已經延長了不少。

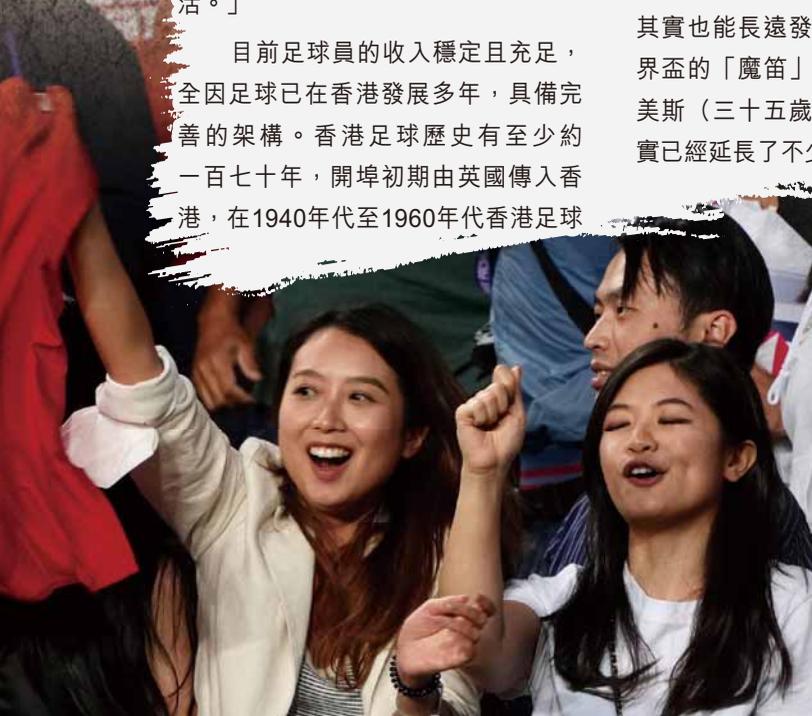
踩入港隊 單車路不簡單

論成就，香港足球代表隊自2009年勇奪東亞運動會金牌後便無以為繼；講成績，香港單車代表隊比較輝煌，但這條其實也不易「踩」。

2021年奧運會，香港單車代表李慧詩成功奪得銅牌，為港增光，單車作為入門門檻較低的運動，踏單車可說是平常事，但真正加入成為單車運動員的尚不多。其中一位現役單車運動員高肇蔚，於2002年由參加「明日之星計畫」，「當時老師見我們很喜歡踏單車，便建議我們報名。」當時他與數位朋友一同報名，但最終只有他能堅持下來。他分享，計畫分為初、中、高三級，每兩個月一級，由最初三十人，每級篩選至高級餘下約



▲李慧詩屢獲殊榮，「牛下女車神」絕非浪得虛名。





▲身為A級運動員的高肇蔚月薪約四萬。

十人，到最終成功加入「青訓」的只有五至六人。而他亦於2002年加入青訓，「當達到青訓便不會再篩選，只要出席率足夠便能成為運動員。」他指，當時很少人進入青訓後中途離開，但有不少人不選擇成為全職運動員，他自己也曾擔心自己並非那麼喜歡踏單車。不過愈踩愈喜歡，隨後於2006年，他加入香港代表隊，踏上全職路。

雖然運動員的薪金與成績掛鉤，但令高肇蔚擔心的並非金錢問題。他分享，自己曾一度步入平台期，無法突破自己取得獎牌，令他感到壓迫甚至離隊。「我曾擔心運動員這條路應該如何走下去，曾有一段時間因為沒甚麼成績而想過離開。」但最後因心裏一直記掛踏單車的感覺而回來——回來，也有回報的。現時，身為A級運動員的高肇蔚月薪約四萬。

不是每項運動也有「糧出」

在現時香港體育制度下，只有香港體育學院旗下的二十項重點支援項目才能獲得「薪金」及「比賽獎金」，但冷門運動的運動員只能自費參加比賽，沒有薪金也沒有獎金。黃思瀚（Wesley）為棍網球香港代表隊成員，同時在香港棍網球總會任職肌力及體能教練。他指，自己雖然是香港代表隊成員，但非全職運動員，教練才是他的正職。他分享，其實隊中全部人也各有正職，有的是工程師，有的是律師，棍網球只是他們的興趣而非職業。身為普通打工仔的他們要

兼顧運動及工作非常艱辛，「好辛苦，每星期兩至三日訓練，兩日練體能，可能再加上一天要參加聯賽。」這如同打兩份工一樣，令Wesley能夠堅持至今的是一份熱情。他分享，最難忘的一次是2018年在棍網球世界盃輸給紐西蘭後，卻在亞太區外圍賽再次碰上，彼此已認得對方，雙方也盡力作賽，最終贏下該場比賽。

他坦言，香港體育發展的最大困難是場地。「例如香港很少棍網球場，非體院旗下的運動項目也面對場地不足問題。」場地短缺令運動員難以在國際標準的運動場訓練。另外，

▼黃思瀚為棍網球香港代表隊成員，並在香港棍網球總會任職肌力及體能教練。



資源也是香港運動員面對的困難，「即使其他運動也好，要提高運動員的心理及身理質素，同時運動員又要全職工作，很難做得好，如果能夠成為全職運動員會更好。」他指，資金可令運動員能夠專心鍛煉，更容易取得較好表現。

身為教練的他，也提及其實有意從事運動行業的人，不一定需要成為運動員。現時運動講求「運動科目」，將科技應用在生活，監察運動員的生理健康，令運動不再單單是紙上談兵。他又補充，「還有體育市場推廣及體育活動統籌。其實運動業是有很多機會呢。」



▲香港很少棍網球場，非體院旗下的運動項目也面對場地不足問題。

Top-up Degree Programmes Specially for Higher Diploma, Associate Degree & Diploma Holders

BA(Hons) Business Studies Reg No.: 252020

- Attainable in 8 or 12 months
- 7 specialisations
 - *Business Studies*
 - *Digital Marketing*
 - *E-Business*
 - *Events Management*
 - *Finance*
 - *Human Recourse Management*
 - *Logistics*
- Affordable programme fee: HK\$60,800 to HK\$73,400

BA(Hons) Business Management Reg No.: 252204

- Attainable in 9 months
- Leadership and management skills for effective business leaders
- No examination required
- Affordable programme fee: HK\$60,800

Commencement Date April 2023

Application Deadline 16 February 2023

BA(Hons) Accounting and Finance Reg No.: 251227



- Attainable in 1 year
- Accredited by ACCA with exemptions on its exam papers
- Taught by practicing accountants and academics
- Affordable programme fee: HK\$59,700

Commencement Date May 2023

Application Deadline 16 February 2023

Information Seminars

Date	Tue, 17 January 2023 ^{#*} / Tue, 31 January 2023* (BA(Hons) Business Studies & Business Management) Wed, 1 February 2023* (BA(Hons) Accounting and Finance)
Time	7:15 pm - 8:15 pm
[#] Venue	1/F, First Commercial Building, 33-35 Leighton Road, Causeway Bay, Hong Kong
[*] Mode of Delivery	Webinar (a Zoom link will be provided before the event)

www.hkma.org.hk/greenwich

2774 8513 Mr Sam Wong

2774 8523 Mr Ian Yong (Business)

2774 8599 Ms Mandy Kwok (Account & Finance)

It is a matter of discretion for individual employers to recognize any qualification to which these courses may lead.



NJB2301131



學做冷瓷花擺設 增添藝術氣息

坊間有不同手工藝材料，例如輕黏土、黏土等，而較冷門的冷瓷花是一種日本樹脂粘土，其柔軟度和可塑性較高，製作出來的花葉像真度十分高，亦可加上喜歡的色彩，成為富有藝術感的手工藝品。有工作室開辦冷瓷花工作坊，教授小朋友製作冷瓷花，作為擺設，特別吸引且有藝術氣息。

發揚光大

「Moondust Artistry」於2017年3月成立，創辦人兼導師Jady研花十年，對藝術充滿熱誠。以往，她最擅長是製作糖花工藝，現在以教授冷瓷花藝為主，並希望將這門藝術發揚光大。冷瓷花的原材料是一款日本樹脂粘土，英文名為Cold Porcelain Flower，中心命名為冷瓷花，一直沿用至今。冷瓷花無懼天氣乾濕寒暑，製作的花瓣愈薄愈柔軟，且不易受損或沾塵，可以長年擺放保存。

Jady表示：「冷瓷花在香港不算普及，一、兩年前才開始有中心開辦課程，不同導師所用的原材料可能有所不同，但風乾後依然保持一定的柔軟度，且可塑性很大，所以適合小朋友學習。」但由於冷瓷花需要



▲導師Jady在課堂上教小朋友製作的竅門，令他們做到自己喜歡的造型，增加自信心。

製作步驟：

製作冷瓷花的工具和材料包括：冷瓷土、Hi-Tack Glue (UK 的白膠漿)、日本綫、花莖板、白棒、鐵球棒、花模、花藝膠帶、石塑粘土、畫筆、色粉、顏色保護劑。



步驟1



先製作比較長晾乾時間的草莓，先用鉗為鐵綫鉗出一個小勾勾以抓在黏土上，共鉗五條鐵綫。

步驟2



用冷瓷黏土搓出土多啤梨形狀，再用小模具在土多啤梨表面上壓上核。

步驟3



用草莓托的模具做草莓托，再用白膠漿貼在土多啤梨上。

步驟4



用工具將薄的冷瓷土擀出一瓣瓣白色的薄花瓣，共要做十五片花瓣，共做五朵花。

步驟5



用白膠漿將花瓣及花蕊貼在一起。

步驟6



用色粉在土多啤梨表面上色。

步驟7



導師在已上色的作品噴色彩保護劑。

步驟8



晾乾後束好作品。

步驟9



加上石塑粘土做花束底座。

步驟10



接着放在選擇好的擴香石花盆上。

步驟11



最後放入心形的擴香石，便成。



手部有一定程度的控制能力，所以適合十歲或以上小朋友參加。

課程以小班教學為主，導師先向小朋友介紹所用的冷瓷土和冷瓷花，然後開始製作草莓及草莓花，完成後加上小朋友喜歡的色彩，再由導師在上色的作品上，噴色彩保護劑，待作品晾乾後再束好，加上石塑粘土做花束底座，最後放入選擇好的擴香石花盆上，便完成。

Jady同樣有學習油畫藝術，所以非常注重色彩的運用。「我會運用色粉為小朋友的作品作後期上色。」冷瓷花作品容易打理，注意不要放在陽光直射的地方，令保護顏色維持得更久；作為正常擺設可以長久存放，不易竊塵，不會發霉，



▲親子一起細心研究，務求做好一盆冷瓷花作品，溝通當然不可缺少。



▲上堂之初，導師Jady先向參加者介紹甚麼是冷瓷花、所需材料及工具。

不要沾到水，大約一、兩個星期用軟畫筆輕輕掃走塵埃便可以。

陶冶性情

小朋友學做冷瓷花有甚麼好處？Jady表示：「小朋友大多天真單純，創意度亦會比成人有更多可能性，有很多的意想不到，若加以引導，對小朋友的美感、藝術感和創造力都十分有裨益。」加上，冷瓷花不單止是製作一朵朵花，除了製作技巧，還有色彩上的處理，不同花的襯托，甚至是製作一個藝術作品，如花畫或盆景的創意，對孩子的性情也有陶冶的功效，就連耐力、包容力和信心等都有所提升。



賞韓夜靚景 偏向釜山行

釜山（Busan），是香港人到訪韓國時其中一個人氣地點，這個韓國第二大城，除以國際電影節、海鮮市場及海灘馳名，原來還是個賞夜景的好地方，有興趣在近期來訪的朋友，不妨來到備受韓國觀光公社推介的四個地點，賞盡釜山的璀璨夜色。

四大熱點 璀璨迷人

曾經到訪朝鮮半島東南端名城釜山的朋友，準會知道長約一點五公里的海雲台海水浴場，正是這個韓國最大港口城市的人氣遊點，此刻12月雖非下水季節，可是來到海雲台也是趣味盎然，因為由即日直至2023年1月24日，海雲台一帶便會舉行已辦至第九屆的「海雲台光之慶典」。

本屆「海雲台光之慶典」，規模便較去年大約一倍，活動期內每日下午五時半至午夜，都可在海雲台市場及龜南路海雲台廣場等地看到璀璨的燈飾及光影裝置，更壯觀的還有由下午五時半至十一時在海雲台海水浴場賞到的大片LED燈海，加上不時有光影藝術表演娛賓，絕對不容錯過。

欲賞釜山夜色，釜山X the SKY及荒嶺山瞭望台也是好去處，前者位於樓高四百一十一米的韓國第二高廈海雲台LCT

Landmark Tower九十八樓至一百樓，可讓人居高臨下賞盡The Bay 101、海雲台海岸、廣安大橋、迎月嶺及冬柏島等釜山著名遊點的景致，不論夕陽美景及夜色均令人難忘。

至於由釜山鬧市乘坐大約十五分鐘的士可達的荒嶺山瞭望台，同屬當地人氣約會及賞景地點，包括廣安大橋或釜山市內的風景都能一覽無遺。

此外，人氣韓劇《三流之路》的取景地虎川村，便是近期釜山人氣急升的賞夜景好去處，建在山坡上的房屋配上橙黃色路燈，晚上亮燈後浪漫迷人，加上在虎川文化平台旁邊更會重現片中主角們的秘密基地「南日吧」，韓劇愛好者不妨前來打卡！



●在荒嶺山瞭望台可賞到璀璨奪目的釜山鬧市夜色。



●韓劇《三流之路》的取景地虎川村，是釜山人氣急升的賞夜景好去處。



●從釜山X the SKY下望，可將全市的夜色一覽無遺。



●海雲台光之慶典的大片LED燈海，景致浪漫迷人。

網頁：visitbusan.net



有留意近年泰國影視網劇作品的讀者，或許覺得當地出品愈來愈清麗可人，很合脾胃，「嗒」落有味，而且題材多元，常把一些貌似平平無奇的故事，拍得精采絕倫，從生活發掘異趣奇想，令作品跳出傳統類型框架，頗有新鮮感。新作《神速特攻隊》上月在港公映的納華普譚容格坦拿列（Nawapol Thamrongrattanarit），便是值得大家多多關注的泰國導演名字。

▲《神速特攻隊》競技疊杯選手阿高，苦練一雙「唯快不破」的神速摩打手。

發掘 生活奇想 泰國新生代導演

早於《神速特攻隊》在《香港亞洲電影節》率先放映前，筆者在第十七屆《InDPanda國際電影節》，剛好欣賞了納華普譚容格坦拿列的首部長片作品《36》，該片2012年於《釜山國際電影節》作世界首映，距今十載。如今納華普譚容格坦拿列又有新戲推出，該次是《36》十周年紀念放映，正好叫觀眾回到這位三十八歲泰國新生代導演的創作起點，見證他在電影路上怎樣一路走來。

作為導演的首部長片，《36》構圖簡約，調子輕緩，情感自然，戲中關於物件跟記憶連繫的命題，在他其後的作品如《無痛斷捨離》，也有呼應。《無痛斷捨離》以近年蔚為風潮的「斷捨離」作軸心，講述設計師阿靜想把家居空間大改造，以簡約主義式工作室連居所的姿態重新示人，通過執拾舊物的過程，除了讓她憶起那些Good Old Days，還重新觸碰了許多斬不斷理還亂的舊人舊事舊情，以至家庭的種種過去。說到底，丟掉物件容易，丟掉感情困難，我們都在記憶、遺忘、釋懷之間打轉。

不少人對納華普譚容格坦拿列電影的初體驗，除了《無痛斷捨離》，還有連杜琪峯也推薦的《戀愛病發》。筆者當年不知何故錯過了這套好片，後來觀賞，恰好是自己成為自由工作者的時候，而《戀愛病發》便是圍繞一位自由工作者的故事，於是看得更有共鳴，感受更

▲《36》構圖簡約，調子輕緩，情感自然。



《神速特攻隊》



《戀愛病發》



▶《神速特攻隊》導演把競技、競賽拍出動作片的氣勢，並不忘幽默惹笑。

▶《戀愛病發》阿翁積勞成疾，在身體各處長出痕癢無比的紅疹。



《無痛斷捨離》

▼《無痛斷捨離》戲中人重新翻開斬不斷理還亂的舊人舊事舊情。



▲《無痛斷捨離》以近年蔚為風潮的「斷捨離」作軸心。



深。戲中從事平面設計的自由工作者阿翁，肯搏肯捱，多勞多得，在職場上很吃得開，讓月曆上填滿交貨「死綫」。但他想不到的是，後來還要在月曆上多寫一則事項——覆診，因為他終積勞成疾，身體各處都長出痕癢無比的紅疹，影響生活質素事小，影響工作質素事大，唯有求醫，竟碰上讓他怦然心動的美女醫生。

二元對立命題

納華普譚容格坦拿列擅長把玩看似二元對立的命題，彼此糾纏不清，甚至互為因果，叫戲中人陷入某種弔詭循環，好像《無痛斷捨離》的捨與得，《戀愛病發》的病和工作。阿翁必須仗賴工作才能餬口，以及證明存在價值，卻是發病主因，直到身體不支應付不了工作，才不得不輕鬆過活，加上聽從醫生勸告，定時服藥做運動，逐漸痊癒，過程中他也對醫生產生了好感，但愈見醫生，身體愈有好轉，至完全康復，他卻再也見不到醫生了。疑似失戀的他，竟以大量工作麻醉自己，再次重拾從前工作至上不眠不休的非人生活，終令紅疹復發，甚至暈倒家中，被送院救治。該片另一弔詭之處，是自由工作不自由，其實一切全在主觀的心，值得所有自由工作者深思。

來到《神速特攻隊》，二元對立命題，是快與慢。競技疊杯選手阿高，為了挑戰世界賽，苦練一雙「唯快不

破」的神速摩打手，加速加速再加速，但同居女友小潔在這個關鍵時刻離他而去，叫這個一直過着被女友「餵養」服侍的生活白癡，生活從此陷入一團糟，更遑論要閉關集訓，破紀錄贏冠軍！阿高不得不應付各種生活瑣事，反倒在疊杯運動慢了步伐，但快思慢想，終悟出欲速不達的道理，並發現原來一切經歷，全是過關斬將的必經之路。

納華普譚容格坦拿列在該片選了不太為人熟悉的競技疊杯，大書特書，題材獨特，確是藝高人膽大。他還把競技、競賽拍出動作片的氣勢，並不忘幽默惹笑，也從鏡頭以至對白，處處流露其對荷里活電影以至港產片的熱愛和致敬之情，對影迷而言都是彩蛋。飾演阿高的納特奇查理（Nat），近年於《以你的心詮釋我的愛》出演主角之一Teh的哥哥，獲得好評，更憑該片奪泰國Yniverse Awards 2020最佳男配角，他在劇中戲分不多但十分搶鏡，一看就知道是好戲之人。現於《神速特攻隊》再次欣賞他的演出，跟《以你的心詮釋我的愛》那沉厚寡言但溫文可靠的形象，截然不同，《神速特攻隊》的他修篇幅，是個只懂埋首個人世界的宅男，可塑性十足，而他拿捏喜劇節奏到位，相當擔戲。

納華普譚容格坦拿列多套作品都曾在香港上映，讓本地觀眾欣賞到其鏡頭下的幽默、清新、浪漫，還有舉重若輕的瀟灑。

關志康

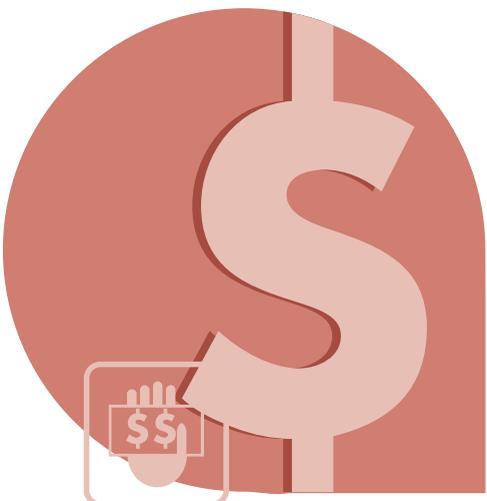


香港投資培訓學院 (HKITI) 講師，專長教授CFA 備試課程，為香港財經分析師學會會員，參與制定持續專業培訓研討會。為香港電台普通話台節目《e 線金融網》及Now財經台的嘉賓講員之一。曾從事香港地產發展業、擔任股票分析員，碩士畢業於新加坡國立大學，2001年取得財經分析師資格 (CFA charterholder)。閒時喜愛閱讀，深信知識可以改變命運。
Email: tedkwan@gmail.com

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

股市指數是領先指標



在2023年初，隨着人們生活復常，很多香港人都急不及待到外地旅行，不少人會選擇去日本。

過去過去十年，日經平均指數由約一萬零八百點上升是現在大約二萬七千點，升幅約一倍有多，同期恒生指數由大約二萬三千點下降至約二萬點左右。投資界都有這樣的認知，

就是股市指數是一領先指標，走在實體經濟之前。

日本在過去三十年的經濟非常低迷，當年最高的指數曾達到約四萬點，現在卻仍然只有三萬點左右，香港三十年前的指數只有約五千五百點，現在已上升四倍至二萬點。用三十年的角度去看，比較能準確看到兩地之差異。過去三十年香港的經濟成長，可以比喻為利用內地的廉價勞工替本港生產的產品及服務增值，價錢買得好收入自然高，本地的生產總值亦節節上升。相對在日本，他們的出口及服務業在1990年已達頂峰，卻沒有成本上的優勢或服務增值上的突破，所以其經濟增長只能橫行。

但在過去十年，香港的經濟增長未能發掘到新的優勢，內地的廉價勞工已不能再推動香港的經濟成長。相反，日本在全球化之下，終於比較積極在海外投資，利用東南亞一帶的廉價勞動力去支持其經濟增長，所以日經指數仍然有所成長，但恒指卻下滑了。其實同期的香港經濟成長

也不算太差，但眾所周知，恒生指數由兩年前的三萬多點下跌至兩萬點，其中一個原因是投資者如何看待香港這個國際金融中心的地位——投資者擔心香港未能借用內地發展的優勢使經濟更上一層樓，同時與其他亞洲或歐美地方之連繫減弱，不利貿易來往，貿易量減少令香港這個中間人賺少了許多錢，同時亦失去了香港作為一個市場交易買賣的地位。

有些人可能覺得以上的解讀是非常片面，但如果用同期的上證指數作比較可能會更準確。上證指數由十年前的二千二百點升到今天大約三千點，上升了大約百分之五十，基本上仍然反映了中國的經濟成長，但同期的恒生指數則下跌。香港在一國兩制及對外高度開放之下，照理應該可享有比內地城市更高速的增長，但股市的投資者卻並不認同，用金錢去投票，令恒生指數下跌。

如果恒生指數是領先指標，現在是一年之初，值得我們去思考香港其獨特性令其可以左右逢源的基本因素是否真的改變了，以致投資者先行一步看淡未來十年的香港前景。歷史上，不少成功的商埠都是只談經濟，不談其他，每天默默賺錢，富甲一方；但當地緣政治因素滲入太多，人們的精力自然被分薄了，在市場競爭下，不進則退。

連續7年招聘廣告量*，讀者人數全港No.1#

覆蓋更全面 搵工更靈活



逢周二、五出版

荃灣綫 觀塘綫 港島綫 將軍澳綫 屯馬綫 東鐵綫 東涌綫



物管



美容



飲食



醫護



銷售

港鐵派發點增至7條主綫

逢周二、五下午五時於30個港鐵站內開始派發

荃灣綫

- 葵興站
- 荔枝角站
- 長沙灣站
- 太子站
- 旺角站
- 油麻地站
- 佐敦站
- 尖沙咀站

觀塘綫

- 九龍塘站
- 樂富站
- 黃大仙站
- 鑽石山站
- 彩虹站
- 九龍灣站
- 觀塘站
- 藍田站

港島綫

- 中環站
- 金鐘站
- 銅鑼灣站
- 柴灣站

東鐵綫

- 粉嶺站
- 大圍站

將軍澳綫

- 坑口站

屯馬綫

- 馬鞍山站
- 第一城站
- 元朗站
- 天水圍站
- 屯門站

東涌綫

- 青衣站
- 東涌站

人流熱點派發**

逢周一、三 上午七時三十分開始派發

- 荃灣站A出口
- 美孚站A出口
- 葵芳站D出口
- 沙田站B出口巴士總站
- 紅磡站A1出口
- 旺角東站新世紀廣場
往花園街行人天橋

- 上環地鐵站E2出口
- 灣仔站A5出口往政府合署天橋
- 北角站B1出口
- 鰂魚涌站A出口
- 太古站A2出口
- 寶琳站A1出口
- 啟德站A出口

**流動派發點將因應市場情況而改動或增減

大專院校及教育機構免費索取

電子揭頁版

電子版《JobMarket求職廣場》同步於 www.jobmarket.com.hk 出版，原汁原味，電腦手機隨時睇到！

JobMarket手機應用程式



一站式搵工、增值、職場資訊平台！手機一按即通！

WhatsApp頭條快搵



輕鬆透過 WhatsApp 搵工聯絡老細！天下好工，唯快搵妥！

根據Ipsos Media Atlas 2015年度第一季度至2021年度第二季度調查結果，JobMarket為全港最多讀者人數之招聘雜誌

* 根據admanGo 2014年度至2021年度調查結果，JobMarket為全港最多廣告之招聘雜誌



JobMarket 求職廣場



廣告查詢 WhatsApp: 6692 9670

講僱視 強勢登場!

每個職場背後 都有一個故事...



精彩內容包括：

- ★ 遠洋航海 成就專業 
- ★ 如何入行成為救護員? 
- ★ 寫好CV見份好工 



立即click入
嚟睇片

<https://www.jobmarket.com.hk/r/videos>

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。

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

捍衛資訊保安 人人有責



早前渣打國泰萬事達卡（前渣打Asia Miles萬事達卡）出現大量客戶被盜用簽帳事件令全城恐慌，擔心不單止需要負責未經授權之信用卡交易，更憂慮個人資料外泄。儘管銀行說明客戶受信用卡退款保障，所有經該行核實的非授權信用卡交易，將主動安排退款，持卡人毋須承擔責任。

有業界人士認為是次事故是可能受到BIN Attacks。客戶被盜用來自兩大原因，一是市民在進行不安全的信用卡交易時，其資料因被外泄；二是有駭客利用程式嘗試解析信用卡資料。由於信用卡交易涉及三組信用卡資料，包括十六位數字的號碼、有效日期及背面三位數字安全碼，駭客可以利用程式不斷嘗試及配對三組資料，透過一些毋須刷卡、簽名及露面的網上小額交易，確認是否嘗試成功。因此，可以解釋是次事故涉及大量小金額交易。

常言道「道高一尺，魔高一丈」，筆者認為任何機構近乎不可能百分百避免駭客攻擊，要持之有效地捍衛資訊保安，必須得到各持份者共同承擔責任。以是次渣打國泰萬事達卡事故為例，銀行固然有絕對把關的責任；然而，客戶在一個網絡安全的環境下使用銀行服務同樣是非常重要的，否則客戶個人的資訊亦可能因透過使用其他

網絡服務而外泄。

筆者深信對於大部分網絡用戶而言，如何使用信用卡進行網上交易並非有太深入理解，大家不妨參考香港電腦保安事故協調中心的建議，並注意以下事項：留意所連結網站的 URL 是否正確；不要點選電子郵件中的超連結；避免誤墮釣魚電郵陷阱；留意所連結的網站是否使用 HTTPS，並且瀏覽器運作正常，沒有顯示警告或錯誤訊息；避免使用公共 WiFi 進行網上交易；使用信用卡二次認證服務，如 Verified by VISA 或 MasterCard SecureCode；留意銀行所發出的 SMS 交易短訊，如發現不明交易，應立即與銀行聯絡；為信用卡設定網上交易限額，不要於網上儲存信用卡資料，例如網上購物平台。

在大家共同努力下，相信駭客花更多資源，也未必能夠攻擊或盜取客戶資訊。



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)



EDUplus.com.hk

EDUplus.hk

星島 SING TAO 新聞集團

簡重盛



簡重盛醫生，香港精神科醫學院精神科醫生，中文大學醫學院1988年畢業，1993年取得英國皇家精神科學院院士專科資格，並在英國劍橋大學深造精神科近一年。自畢業後一直在政府醫院工作，自1991年在青山醫院工作，任職老人精神科高級醫生，及屯門精神科門診部（又名屯門精神健康中心）主管多年，自2010年起私人執業。

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

這世界有那麼多人

藥到病除

家人朋友看在眼裏憂心不已，半勸半強迫下見了精神科專科醫生及臨牀心理學家，心病還須心藥醫，藥物加上心理輔導後她走出了分手的傷痛，再回首已覺這飛揚的青春中曾經的一段歷練。

「這世界有那麼多人，多幸運，我有個我們，這悠長命運中的晨昏，常讓我望遠方出神。灰樹葉飄轉在池塘，看飛機轟的一聲去遠鄉，光陰的長廊，腳步聲叫嚷，燈一亮，無人的空蕩，晚風中閃過幾幀從前啊。飛馳中旋轉，已不見了嗎？遠光中走來，你一身晴朗，身旁那麼多人，可世界不聲、不響，笑聲中浮過，幾張舊模樣，留在夢田裏，永遠不散場，暖光中醒來，好多話要講。世界那麼多人，可是它不聲、不響。這世界有那麼個人，活在我飛揚的青春，在淚水裏浸濕過的長吻，常讓我啊想出神！」



「這世界有那麼多人，人群裏敞着一扇門，我迷朦的眼睛裏長存，初見你，藍色清晨。這世界有那麼多人，多幸運，我有個我們，這悠長命運中的晨昏，常讓我望遠方出神。灰樹葉飄轉在池塘，看飛機轟的一聲去遠鄉，光陰的長廊，腳步聲叫嚷，燈一亮，無人的空蕩，晚風中閃過幾幀從前啊。飛馳中旋轉，已不見了嗎？

遠光中走來，你一身晴朗，身旁那麼多人，可世界不聲、不響。」這是莫文蔚給電影《我要我們在一起》唱的主題曲。

盈盈聽着這首歌，想起了從前許多，剛分手時的崩潰，失眠厭食，沮喪嚎哭，無數個日夜盡想起與他的點點滴滴，忘也忘不了。形神枯槁，生活退回家裏丁方的小睡牀，工作及社交顧不上了，少言少語，不苟言笑，間或煩躁和家人爭執，吵至激烈時會撞頭或作勢打人。





書名：《空空的內在》
作者：松重豐
譯者：李彥樺
出版社：臉譜出版
售價：港幣120元

空空的 不代表甚麼都沒有

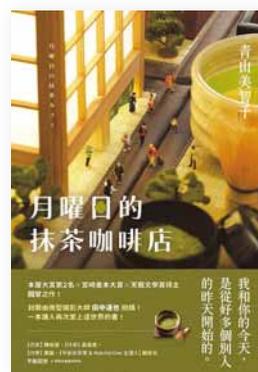
有看過《孤獨的美食家》、《深夜食堂》、《今日的貓村小姐》等日劇，一定會喜歡松重豐這位演員。而這位演員今次轉移陣地，用筆寫下十二篇二綫演員牢騷系連作短篇加二十五篇工作札記、幕後花絮及日常生活小品。

「好的刑警、壞的刑警、熱血刑警、老練刑警、溫情派刑警、智慧派刑警、行動派刑警……跟故事沒有太大關係的刑警。以上這些，我全部都演過。」如果內在真的空洞，「叔」又如何藉外在演繹在演藝界屹立不倒呢？

抹茶咖啡 沖出一杯濃情

有些相遇「僅此一次」，但有些緣分，往往在結束時才正要展開。看書也許正是這樣，你跟一些書彷彿有緣無分，但註定要給你拜讀的，你一定會讀得到。

主角接手茶葉批發的家業、一輩子待在老家京都，從來沒想過要改變，也不知道該怎麼改變，直到那天在抹茶咖啡店遇見她。她對工作滿滿的愛，彷彿在鼓勵別人勇敢面對變化。接受外在的改變，才能夠改變自己。



書名：《月曜日的抹茶咖啡店》
作者：青山美智子
譯者：王蘊潔
出版社：皇冠
售價：港幣107元



College of Engineering

香港城市大學
City University of Hong Kong



追求卓越 職場顯優勢
力求創新 成就好前途

香港城市大學
工學院



☎ (852) 3442-4133

✉ ceng.adm@cityu.edu.hk

🌐 www.cityu.edu.hk/ceng

TAUGHT POSTGRADUATE PROGRAMMES FOR COMMUNICATION PROFESSIONALS

- ❖ **Multiplatform and digital communication**
- ❖ **Theory-practice integration**
- ❖ **International faculty and students**
- ❖ **English-language teaching**
- ❖ **A focus on Asia and global perspective**



SCAN THE QR CODE
TO GET PROGRAMME
INFORMATION

MA in Communication

傳理學文學碩士



- aim to train communication leaders at the individual, organizational and societal levels
- new concentration: **Interactive Media**

MA in International Journalism Studies

國際新聞文學碩士

- offer two concentrations: International Journalism, and Business and Financial Journalism

MSocSc in Media Management

傳媒管理社會科學碩士

(jointly offered with the School of Business)



- aims to produce graduates equipped with general business, management skills and specialist knowledge to manage media businesses

MSc in AI and Digital Media*

人工智能與數碼媒體理學碩士*

(supported by the Department of Computer Science, Faculty of Science)

- aims to provide students with cutting-edge interdisciplinary knowledge of and skills in big data analytics, AI theories and applications, and media communication

Approved Programmes under UGC's Targeted TPg Programmes Fellowships Scheme*



APPLY NOW:

https://iss.hkbu.edu.hk/amsappl_pg/welcome.jsf