

大學路多元升學展

【DSEasyRoad】

升學不只一條路！
拆解升學多元藍圖

【醫療新賽道】

生物醫學工程：
精準醫療如何翻轉未來？

【打開U大門】

大學聯招攻略：
入讀最高學府的關鍵

【成功秘訣】

理想必達之路：
工學院的實戰優勢

【AI時代進修路】

決策分析：
掌握跨界競爭力的
核心公式

大學路多元升學展

日期 2026年6月20日(星期六)

時間 上午十時半至下午四時半

地點 旺角康得思酒店7樓

登記及詳情 www.eduplus.hk/dsefair4



正義男神
黃汝榮

女性私密救兵
鄭曉蔚醫生

為高中生掌握未來

全面部署



手機足本版
一啣即睇



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

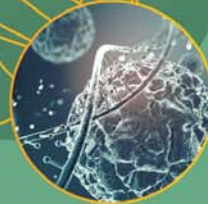
The University of Hong Kong
Master of / Postgraduate Diploma in
PSYCHOLOGICAL MEDICINE (PSYCHOSIS STUDIES)

精神醫學(思覺失調學)

碩士及深造文憑課程(兼讀制)

26-27

Open for
Intake Now



MPsyMed
Programme Office

(852) 2255 3818

psymed@hku.hk

[hkupsymed](https://www.facebook.com/hkupsymed)

<https://psymed.hku.hk>



Apply Now

最佳損友

有一位年輕朋友是應屆 OSE 考生，他央求我借出編者的話的位置，讓他送一首歌詞給他的同班同學。沒法子，我就破例一次吧！

「朋友 我當你一秒朋友
朋友 我當你一世朋友
奇怪 過去再不堪回首
懷緬 時時其實還有
朋友 你試過將我營救
朋友 你試過把我批鬥
無法 再與你交心聯手
畢竟難得有過最佳損友
從前共你 促膝把酒傾通宵都不夠
我有痛快過你有沒有
很多東西今生只可給你
保守至到永久 別人如何明白透
實實在在踏入過我宇宙
即使相處到 有個裂口
命運決定了 以後再沒法聚頭
但說過去 卻那樣厚
問我有沒有 確實也沒有
一直躲避的藉口 非甚麼大仇
為何舊知己 在最後 變不到老友
不知你是我敵友 已沒法望透
被推着走 跟着生活流
來年陌生的 是昨日 最親的某某」

出版：求職廣場出版有限公司

地址：香港新界將軍澳

將軍澳工業邨駿昌街 7 號

星島新聞集團大廈

出版日期：2026 年 5 月 22 日

廣告部

電話：(852) 3181 3187

傳真：(852) 3181 3300

電郵：advertising@eduplus.hk

編輯部

電話：(852) 3181 3672

傳真：(852) 3181 3300

電郵：editorial@jobmarket.com.hk

客戶服務部

電話：(852) 3181 3322

傳真：(852) 3181 3300

電郵：enquiry@eduplus.hk

EDU 進修生活
PLUS.hk

版權所有，翻印必究

本書部分圖片為星島圖片庫資料圖片。

進修生活

www.eduplus.hk Lifelong Learning Magazine

Vol.267 Contents

MAY ~ JUN 2026

Feature

4-6 封面故事

大學路多元升學展

為高中生掌握未來 全面部署 (上)

People

10-12 增值百味

女性私密救兵

鄭曉蔚醫生

14-15 學術達人

正義男神

香港演藝學校董會主席 黃汝榮

Learning Life

16-18 玩過界

收藏畢露 與眾同樂

屢借瑰寶予博物館

讓「香港故事」繼續發亮

20-21 親子學堂

多元藝術創作

體驗繪畫及手縫公仔的樂趣

22-23 學遊天下

徜徉東瀛花海

近郊美景剪影

24-25 藝文有術

彈情說愛

頂尖小提琴家柳愛莎

Column

26 社創世紀

從 27 美元到啟發政策

社創的微觀起點與宏觀路徑

28 職場升呢

代理型 AI (Agentic AI)

如何重塑人力資源管理的未來

29 個性全面睇

從心理學看親密關係

如何面對冷暴力？

30 書評



p.16 玩過界

《進修生活》每期於指定地點之便利店免費換領，換領券刊於《JobMarket 求職廣場》、《頭條日報》、《星島日報》內及 EDUplus.hk 網頁，讀者可剪下或下載換領券到指定 7-11 免費換領。

大學路多元升學展 為高中生掌握未來 全面部署(上)

1 JUPAS 競爭「再白熱化」

自 2024 年優化核心科目以來，2026 年的考生已完全適應了「332A」（中英數三級、公民科達標）的入大學最低門檻。這種轉變不僅減輕了以往通識科帶來的「摘星」壓力，更讓競爭重心轉移至選修科目與數學科的精準發揮。對於志在八大的考生，JUPAS 依然是首選路徑。其優勢在於投資與回報：每年約四萬七千元的低廉學費（註：2027/28 學年將進一步增至四萬九千五百元），卻能換取世界一流的教學資源與校友網絡，而香港的大學教學質素極佳，在「2026 QS 世界大學排名」中，有五間躋身全球首 100 位，依次為香港大學、中文大學、科技大學、理工大學及城市大學。不過，值得注意的是去屆 JUPAS 申請人數創八年新高：由 2024 年的四萬二千九百一十六人上升至 2025 年的四萬五千二百七十三人，升

幅明顯，最終有一萬五千八百零八人經 JUPAS 獲八大或都會大學學士課程，或教育大學資助高級文憑取錄，獲取錄比率為 35.9%，較前年下跌約三個百分點，為 2019 年以來新低。但「332A+22」符合資格人數為一萬九千七百一十二人，佔全體考生 36.6%，較前年增加了一千三百二十一人——達標人數增加，經 JUPAS 入八大人數減少，競爭劇烈之勢已經一目了然。造成「再白熱化」的主要原因包括：

- 考生與學位比例失衡：八大院校學位收生數量維持不變。
- 非華裔/內地學生報名增加：有分析指出，較多擁有港籍的內地學生或非華裔學生報名，加劇了學位競爭。

上述情況反映相關競爭有可能日趨激烈，JUPAS 或許不再是升學的「唯一」選擇。

2 副學位與職專教育重新定位

如果 DSE 成績未如理想，2026 年的多元升學框架提供了極具彈性的「跳板」。目前的形勢下，副學位已徹底脫離過往的負面標籤，尤其在技術導向（如 VTC 的職專教育）已成新路徑。在 2026 年的職場上，技術型人才的起薪點與就業率往往優於傳統文科大學生，特別是醫療輔助與基層健康、智慧城市與屋宇裝備、飛機維修、運動科學等專業，實現了「行行出狀元」的實質落地。

掌握新學院與跨學科優勢 聚焦港大選科及 Band A 排位策略

在 2025 入學年度，通過聯招進入港大的學生 100% 來自 Band A。如同學將課程放在 Band A，會有較佳機會獲選取參加面試或諮詢。港大一直鼓勵同學按照自己的興趣作多元發展，並明智地作出聯招 A1/A2/A3 的課程選擇及排位，以 A1「積極進取」、A2「穩中求勝」、A3「萬無一失」策略，以提高獲得課程取錄的機會。同時，港大會在 6 月公佈預計收生分數（Expected Score），作為應屆聯招的預計收生指標供學生參考。考生可在文憑試放榜後，以「聯招分數計算機」（JUPAS Score Calculator）計算出自己

在課程指定計分方法下所得的分數，並與預計收生分數比對，如分數達到心儀課程的預計收生分數，則有較大機會被取錄。

另一方面，港大課程設計一向與時並進，去年新設了計算與數據科學學院和創新學院，為學生的未來職業導向提供跨學科的專業知識和學習體驗。同時又新設了生物醫學工程學院，負責旗艦課程工學學士（生物醫學工程），由李嘉誠醫學院、牙醫學院、工程學院及理學院共同支持。這項跨學科合作將推動生物醫學工程領域的前沿研究與教育，鞏固港大在該領域的



全球領導地位。最新成立的未來媒體學院則致力推動創新媒體科技與創意內容的發展，培養具

有創新思維的媒體專才。

香港大學入學事務部項目經理吳紀珊小姐將會出席主持「香港大學聯招入學講座」，與學生及家長分享入學要訣。



等？別以為等放榜就只有等，機會是從來不會等人的！

急？越急越亂越不知前路如何走，結果只會走投無路！

從「考試生存」轉向「策略佈局」的多元時代 2026 年的仲夏，對於 DSE 考生來說，放榜已不再單純是成績發佈，而是一場關乎未來的抉擇。隨着教育體制改革與全球人才流動趨勢的演變，2026 年的 DSE 形勢呈現出前所未有的「多軌並行」特徵。我們將會連續兩期結合最新考情，為考生與家長深度剖析高中生升學的關鍵趨勢。

另一方面，隨着生成式 AI 全面普及，傳統文科生賴以維生的文案、資料搜集及初級行政等技能已被技術低成本取代，導致「純文科」背景在就業市場的溢價嚴重縮水、主導權盡失。相反，「跨學科」已成為高薪黃金標籤。市場最渴求「X + Tech」的复合型人才，例如結合環境科學與數據分析的 ESG 專家，或兼通金融運作與區塊鏈的金融科技人才。唯有將實體工程、網絡安全或數碼轉型能力融入傳統專業，才能在 AI 時代掌握職位選取權與定價權。

3 內地與海外升學的戰略選擇

內地升學（路徑 C）近年成為熱話。透過「內地高校招收香港中學文憑考試學生計劃」，考生可免試申請一百四十多所內地名校。隨着大灣區經濟一體化，擁有內地求學經歷在未來區域就業中具備極強的競爭力。海外升學方面，加拿大「2+2」：由於加拿大近年調整移民政策（如 2024-2025 年的配額優化），其社區學成為熱門。畢業後可獲得長達三年的工作簽證（PGWP），對於預算有限但希望獲取海外工作經驗的家庭具備極大吸引力。其他如英國、德國、瑞士、澳紐等優質教育國家，學費豐儉由人，因此依然是令學子悠然神往的熱門升學地。



4 政策紅利：SSSDP 資助計劃的「高性價比」

針對香港急需的人才領域（如護理、物理治療、建築工程），政府提供的 SSSDP（指定專業 / 界別課程資助計劃）在 2026 年持續擴張。扣除資助後，部份課程學費與八大學士學位無異。這為那些成績處於中游、但目標明確的考生提供了一個「保證就業 + 政府補貼」的優質選項。

醫工結合 開創精準醫療新境界

香港中文大學生物醫學工程（BME）課程秉持「以工程為本，研習從醫療中來，應用到醫療中去」的核心理念，是深度融合工程學與臨床實踐的教育平台，致力於培養能解決實際醫療痛點的複合型精英工程師。課程涵蓋「醫療儀器與生物感測器」、「影像資訊與建模」及「分子、細胞與組織工程」三大領域。學生首年紮根基礎科學與工程學，大二起轉向跨學科整合，學習 AI 素養與生物力學。高年級則深入研究生物材料、醫學儀器設計及環球醫療規管，並透過專題研究與臨床見習，全面提升實務研發能力。

BME 最顯著的優勢在於獨創的「醫工雙視角」教學模式。由工程學院與醫學院教授共同執教，並邀請臨床醫生擔任客席講師，確保技術研發始終緊扣臨床現況。學生能參與醫工聯合實驗室項目，從源頭把握醫療需求，實現「產、學、研、醫一體化」。另外，課程提供多元化的海外交流與實習計劃（如 Co-op@CUHK），涵蓋英、美、澳等國。學生更有機會參加國際基因工程機器大賽（iGEM）等頂尖競賽，累積國際視野與工業界實戰經驗。



香港中文大學生物醫學工程學系校長特聘助理教授李中教授將會以「生物醫學工程創新助力精準醫療」為題跟大家分享，記得入場取經。



科技導向 數據領航

科大工業工程及決策分析學系課程全解析

在當今數位轉型的浪潮下，企業如何從海量數據中提煉價值，已成為商業成功的關鍵。香港科技大學「工業工程及決策分析學系」（IEDA）正站在這場變革的最前線，致力於培養具備數據分析與 AI 應用能力的專業領袖。學系提供的工程學課程，把數據、數理模型（如機器學習算法、統計分析與模擬）及專業領域知識相結合。透過建立模型分析各行各業的商業活動，協助管理人員在複雜的環境中得出優化方案。同學在完成第一年的基礎本科課程後，可根據志趣選擇兩大主修方向：決策分析學（Decision Analytics）設有金融工程及諮詢服務兩個專業領域，運用科技及數

理模型進行深度決策優化；工業工程及工程管理學（Industrial Engineering and Engineering Management）則注重優化各系統及流程，以提高效率和降低成本。此外，同學亦可選修「人工智能延伸主修」，讓學生在 IEDA 基礎上深化 AI 技術的應用。

課程內容涵蓋金融科技與風險管理、數據科學、全球供應鏈、運輸政策及動態定價等尖端領域。DSE 成績優異的同學更可獲得「未來決策分析領袖獎學金」，有機會到頂尖企業實習、海外交流申請加分，以及由教授與業界領袖提供的雙重職涯指導等專屬待遇。畢業生出路極廣，遍及投資銀行、顧問公司、



電子商貿及航空物流等高增值行業。

如想了解更多，請留意學系訪問教授黃宏熙教授將會應邀出席主持講座，跟大家暢談「未來人才必修課：工業工程與決策分析，如何打造 AI 時代的跨界競爭力？」。



實習。工學院外聯及學務主任林向暉教授將會以「理想必達之路，城工為你創造」為題跟大家分享更多有關課程的資訊。

理想必達之路 城工為你創造

在科技驅動未來的今天，無數優秀學子立志投身工程行業，貢獻社會。而作為香港城市大學工學院旗艦課程的「研究、創新和環球工程課程」（PRIME），正是為這群未來的工程領袖量身定制的「理想必達之路」。PRIME 旨在培養具備全球視野和創新能力的優秀工程人才，課程設計全面，極具前瞻性，涵蓋工程及科技的前沿知識，學生可自由選擇工學院任何一個主修，並獲得一對一教授指導，每位學生均配對了教授導師，根據個人學術需求和職業目標，提供個別化諮詢與支持。此外，課程又設有創業及創新課程，鼓勵學生培養創新思維與創業能力，為未來創科事業做好準備。

藉着實踐，才能把課堂上學到的理論應用。因此，PRIME 既設有第三或四學年海外科研實習計劃，學生有機會到國際頂尖大學參與實質科研項目，獲取國際研究經驗；同時亦會安排學生於北美、歐洲以及亞洲知名企業實習，體驗多元文化企業環境，提升實務技能和國際視野。此外，課程着重跨學科合作，學生須完成跨學科的畢業專題研究，增強綜合研究能力。

為了減輕學生的經濟負擔，成績優秀的學生可獲得高達港幣七十四萬元的旗艦獎學金，涵蓋學費、在校住宿費，並提供最高五十萬元資助，支持上述的海外大學進行科研實習或海外企業工作



大學路多元升學展

日期 2026 年 6 月 20 日（星期六）

時間 上午十時半至下午四時半

地點 旺角康得思酒店 7 樓

登記及詳情 www.eduplus.hk/dsefair4



大學路 多元升學展



免費
入場

2026年6月20日
上午10時半 至 下午4時半

旺角康得思酒店7樓 (旺角港鐵站C3出口)

升學展覽

邀請多間本地大學、
大專院校、海外升學顧問、
英文培訓機構及輔導機構參展

即場提供選科及入學諮詢

專家現場為家長及學生
提供一對一升學及職業輔導

星級講者



DSE多元升學出路
吳寶城先生
學友社學生輔導顧問



DSE放榜全攻略
葉偉民副校長
香港輔導教師協會主席



香港大學聯招入學講座
吳紀珊小姐
香港大學入學事務部項目經理



生物醫學工程創新助力精準醫療
李中教授
香港中文大學生物醫學工程學系
校長特聘助理教授



**未來人才必修課：工業工程與決策分析
如何打造 AI 時代的跨界競爭力？**
黃宏熙教授
香港科技大學工業工程及決策分析學系
訪問教授



理大商學院簡介及課程選擇
黃立品教授
香港理工大學會計及金融學院
副學院主任及副教授



理論 x 應用 Ready 銜接職場
李嘉亮博士
THEi高科院語文及通識教育學院
助理教授



理想必達之路 城工為你創造
林向暉教授
香港城市大學工學院
外聯及學務主任



Let Your Future Shine
香港恒生大學簡介
吳天恩小姐
香港恒生大學教務處入學組高級經理



英國、德國大學升學：
Foundation + 免費大學全攻略
熊佩宜小姐
EF Education 資深海外升學顧問



英國名校助你掌握升讀醫科科技
Mr. Tony Blignaut
Cardiff Sixth Form College
亞洲區招生總監



**憑 DSE 55554 或副學士優異成績
開啟英國 MBBS 醫科之門**
胡嘉琳小姐
英國 University of Hertfordshire
區域招生主任



預先登記及詳情：www.eduplus.hk/dsefair4

查詢電話：3181 3322

部份參展機構：



支持媒體及機構：



澳洲 / 紐西蘭大學 升讀獸醫學士學位

- 認識澳紐獸醫學課程
- 一年制大學基礎班如何銜接？
- 完成後可在港註冊嗎？
- 留澳紐發展機會又如何？



學院代表出席實體講座及即場面試
5月29日(星期五) 6:00 - 8:00 PM

招生代表：

主講院校代表：



名額有限 預約從

(請立即聯絡我們的升學顧問查詢預約：9185 1702)

登記
講座



2027年2月開學 適合 DSE / 中五 同學



寰雅教育集團
Global Education Group

扎根香港20年 一站式海外升學服務

地址：香港灣仔軒尼詩道99號彰顯大廈12樓全層

電話：📞 9185 1702 / 2520 0803

www.globaleduhk.com



[globaledugroup](https://www.facebook.com/globaledugroup)



香港家庭福利會理財教育中心推

《理財社會工作證書》

結合理論與實踐培育專業理財介入人才

在經濟環境持續變化、生活壓力日益增加的背景下，社會對理財教育及財務輔導的需求愈來愈高。香港家庭福利會理財教育中心開辦多年的《理財社會工作證書》課程，將理財教育與社會工作實務結合，為社工、教育、輔導及前線服務同工，以及有志投身助人專業的在職人士，提供一個兼具理論基礎與實務應用的進修平台。課程以人本角度理解金錢與行為之間的關係，幫助學員從心理、家庭及社會結構等多個層面，掌握理財介入的框架，提升處理財務個案的信心，並加強在前線服務中應對相關議題的能力。課程同時重視實踐訓練，高階學員會獨立設計及帶領理財教育活動或參與個案實習，將所學應用於真實服務情境。過去十一屆共培育接近350位學員，為不同年齡及背景的服務對象及其家庭帶來實際協助。



學員完成「基礎」或「基礎+高階」課程後，可分階段獲取香港家庭福利會或美國 Centre for Financial Social Work 頒授的認可證書，並可自費申請英國認可資歷機構 TQUK 證書，進一步提升專業認受性。

從學員分享可見，課程不只是一項專業培訓，也促使前線同工重新思考金錢、價值觀與服務工作的關係。有學員表示，過往在工作中較少接觸理財教育，但修讀課程後，開始理解理財不單是金錢管理，更與人生規劃、家庭關係及服務對象的生活態度密切相關。亦有學員在完成課程後，將所學應用於實習及前線工作，例如為家長舉辦理財講座，並以短片、記帳練習及互動分享等方式，提升活動的參與度和實用性。課程由認證導師、資深社工及專業人士授課，內容涵蓋理財教育理論、問題介入與輔導、服務應用及個人實習等範疇，並以「理論、技巧、反思、實踐」為主軸。除固定課程外，中心多年來亦為近40間機構提供員工及義工培訓，對象包括金融機構、社福機構、中學及大學團體，累計培訓人數達1,200人。

對希望提升就業競爭力、拓展社福、教育或助人專業職涯，並以專業方法推動財務健康的人士而言，《理財社會工作證書》是一個兼具個人發展與社會貢獻的進修選擇。



受訪學員 Jacky



受訪學員 Sandy



家福會
HKFWS

理財教育中心
Financial Education Centre

有關理財社工 / 教育者 認證課程 2026 及詳盡資料，可掃描 QR Code 閱覽：
<https://www.fechk.org/zh/activities/public/b-61a063a6a471/>

查詢電話 3950 1900



(以上資料由香港家庭福利會理財教育中心提供)





女性♀ 私密救兵 鄭曉蔚醫生

鄭曉蔚

(Vivian) 於1984年從福建移居香港，當時連廣東話都不懂的她，戴着千度遠視眼鏡被同學笑稱「科學怪人」，甚至聽覺受損亦是讀醫之後才發現。然而，先天缺陷反而鍛煉出極致的專注力，讓鄭曉蔚一步步跨越障礙，穿上行醫的白袍。在日常診症中，她接觸到許多尋求外在改善的女性，但她們華麗背後，往往飽受不少「私密」痛楚折磨。有感香港社會對女性的性健康仍然保守，鄭曉蔚於是發起「私密革命」，並與大學緊密合作，開創香港首個針對更年期女性的私密射頻臨床研究，更擔任益生菌益生元與人類健康實驗室顧問。鄭曉蔚這場為女人而幹的「革命」，不單是科學實證的體現，更希望解開一眾港女的心理枷鎖，重塑最私密的身心尊嚴。男人有男人最痛，女性尤其是更年期的女性，也有不能宣之於口的秘密，而鄭曉蔚決定把這個責任揹起來。她因為專注研究益生菌對女性私密健康的影響，正與理工大學合作，並獲邀擔任顧問的「益生菌益生元與人類健康實驗室」，正是一項突破醫學界及為女性健康再邁進一步的醫學工作。



▼鄭曉蔚於1984年從福建移居香港，當時連廣東話都不懂的她，經常因為欠交功課而被老師罰企。



◀鄭曉蔚醫生同時擔任益生菌益生元與人類健康實驗室的顧問一職。

訴說把鄭曉蔚拉到與女性私密關係之前，可先了解一下她的由來。

自小被同學揶揄為科學怪人的鄭曉蔚，1984年隨家人從福建移居香港，迎來人生首個徹底震撼她的教育，「那時我僅懂二十六個英文字母，完全聽不懂廣東話。小一插班不久便要考試，連『功課』是甚麼都不知道，天天被老師罰企。」

鄭曉蔚在港第一次考試，考了全班尾二，原以為會被母親痛罵，沒想到換來的卻是鼓勵，「媽媽認為這個只是小挫折，相信天下無難事，只怕有心人。只要努力一定會有好成績。」在媽媽的鼓勵下，鄭曉蔚咬緊牙關苦讀，下學期躍升至全班第五，拿下「最佳學業進步獎」，更結交了不少新朋友。雖然跨過了學習上的難關，但身體的挑戰才剛浮現。



▲鄭曉蔚（左三）求學時間戴着千度遠視眼鏡，被同學笑稱「科學怪人」。

遠視與聽障的挑戰

鄭爸爸發現女兒經常斜視，帶她檢查後才發現她有上千度遠視，「那個年代的鏡片極厚，眼睛被放大得很誇張，同學都笑我是『科學怪人』。」視力的局限讓她被安排坐在課室最前排，逼使她更專注聽書，培養出極強的專注力。

鄭曉蔚在中學時期非常熱愛生物學科，生物老師向鄭父極力推薦她讀醫，終於讓她踏上學醫之路。「那時我本想做生物研究，但老師說我的性格更適合做醫生；爸爸也加入游說，說人類也是生物，研究醫人也很有意義。」鄭曉蔚順利考入醫學院，但生理的挑戰依然如影隨形。

不僅視力已被同齡差一截，要戴一副厚眼鏡，在大學時更因要練習聽診，才發現自己雙耳聽力程度不一，檢查後證實右耳膜早已穿孔，推斷是兒時中耳炎誤診所致。之後在2003年沙士期間擔任實習醫生，在檢查眼睛時，又確診患白內障，「那時醫生叫我換晶體，我才廿幾歲，衝擊真的很大。」面對接二連三的生理挑戰，鄭曉蔚沒有自怨自艾，反而展現出強大的心理素質。

在中大醫學院的歲月裏，最令鄭曉蔚難忘的不是課本，而是地牢那間冰冷陰森的解剖室。「解剖室滿是藥水味，但看到一具具『大體老師』，內心那種震撼與敬畏，至今難忘。」她笑言準備考試時，能對着解剖樣本鑽研一整個下午，「看久了，慢慢就習慣了！」

做醫美的心理輔導

畢業後，鄭曉蔚選擇了家庭醫學專科，因為她嚮往家庭醫學中那種與病人深入交流、全人關顧（Holistic Care）的模式。「家庭醫學不只醫病，還要了解病人的內心世界、家庭關係，甚至做心理輔導。」然而，那個隱藏多年的

聽覺缺陷，最終成為她職業生涯的轉捩點，「如果要做一個出色的家庭醫生，聽清楚肺部和心臟的微細雜音至關重要。我知道自己有一隻耳朵聽不到，始終差了一點。」

為了不讓病人承受任何風險，加上大學時期親身經歷過痛苦的電針脫毛，她開始對新興的激光醫美技術產生濃厚興趣，最終決定轉投不需依賴聽診器的醫學美容領域。「既然醫學院沒有教醫學美容，我就自己去找答案。」她遠赴外國進修，「歐美的儀器和劑量通常針對外國人，例如肉毒桿菌的份量，亞洲人如果照跟就會顯得僵硬不自然。」她將東方人的特質融入治療中，力求精準。

即使轉戰醫美，鄭曉蔚依然保留着做家庭醫生的靈魂。在漫長的療程中，她耐心傾聽女性病人的煩惱，從兩性關係到生活壓力，甚至有丈夫察覺妻子不開心時，會主動說「你不如去見下鄭醫生」。對鄭曉蔚而言，醫美從來不只是外表的修飾，更是一場深度的心理輔導，讓病人在變美的過程中，重新找回自信與心靈的平靜。

在十多年的醫美生涯中，鄭曉蔚發現許多熟齡女性除了關心容貌，更飽受難以啟齒的「私密處」問題困擾，「生完小孩後陰道鬆弛、更年期帶來的乾澀、痕癢，甚至性交疼痛，這些雖不致命，卻極大影響女性的生活質素與身心健康。」

▲鄭曉蔚由最初選擇的家庭醫學，到如今在醫學美容領域擁有自己的團隊。





拆解更年期的迷思

面對香港社會對性健康的保守態度，很多女性都不會主動求醫，甚或認定是更年期的生理變化，故不作無謂的反抗，有女性甚至覺得更年期來臨，人生從此不應再有性行為。凡此種種，鄭曉蔚認為有必要掀起一場「私密革命」。她與慈善機構合作拍攝短片、在港鐵張貼宣傳海報，自己亦積極投入相關的科學研究。

目前由她擔任顧問，與香港理工大學合作的「益生菌益生元與人類健康實驗室」，正是專注研究益生菌對女性私密健康的影響。「我們想找出到底私密處的不適，是否源於內在微生物的失衡？市面上的益生菌產品到底要吃多少份量才有效？這些都需要科學數據支撐。」鄭曉蔚同時開創了香港首個針對更年期女性的私密治療研究，探討運用射頻（RF）技術改善乾澀與疼痛問題，「我們希望能找到不依賴荷爾蒙藥物的治療方案。」這項研究困難重重，從尋找合適的臨床個案，到疫情期間的物資延誤，加上私營診所資源有限，每一步都舉步維艱，但她始終堅持不懈。



◀鄭曉蔚雖然每日工作非常繁忙，但仍堅持每周最少一天家庭日，為家人安排不同生活瑣碎事。



▶鄭曉蔚曾經非常熱愛生物學，生物老師極力推薦下，讓她踏上學醫之路。

冀助燒傷病人重建彈性皮膚

身兼醫生、研究員與作家多職，鄭曉蔚每日仍堅持留出三十分鐘「Me Time」，做拉筋運動或聽聽佛學哲理，從微小的事物中找到平衡。「我不是佛教徒，但這些哲理教我『專注當下』。吃早餐時就專注感受環境，上班路上就專心看看樹木，心靈有了綠洲，智慧才會湧現。」假日她最愛與兒子逛街市買餸，讓兒子負責拿重物、付錢找續，用最「貼地」方式培養他的生活技能與分析力，拒絕做一個替孩子解決所有問題的家長。

談到未來的夢想，除了幫助女性，鄭曉蔚也希望利用醫美科技幫助燒傷的病人。「我看過一些個案，他們植皮後的皮膚又硬又沒有彈性，如果能透過醫美儀器或針劑改善他們的皮膚質素，那該多好。我正積極尋求付諸實行的可能性。」她坦言醫美儀器與針劑成本極高，單靠個人力量有限，正努力籌備資源，成立一個義工行動或獲得資金資助，幫助這些受苦的病人。



◀鄭曉蔚數年前發起「私密革命」，並與大學緊密合作，開創香港首個針對更年期女性的私密射頻臨床研究。





100+ ERB資助課程 試過你至知!

GTC進修課程

AI內容營銷
(商業短視頻+數字人)
實戰課程

費用 \$650

21/7 佐敦

GTC進修課程

AI打造
個人IP與
漫畫行銷課程

費用 \$650

21/7 佐敦

GTC進修課程

AI營銷入門
課程

費用 \$650

21/7 佐敦

GTC進修課程

獸醫助護
基礎證書

費用 \$9880

21/7 佐敦

ERB資助課程

Python程式編寫
證書(兼讀制)

06/6 葵興、
11/6 石門、
20/7 佐敦、
29/7 屯門

ERB資助課程

人工智能的設計、
實施及應用
證書(兼讀制)

22/8 佐敦

ERB資助課程

Android流動裝置
應用程式開發 I
證書(兼讀制)

25/6 佐敦

ERB資助課程

區塊鏈技術的
知識及應用
證書(兼讀制)

17/8 佐敦

ERB資助課程

短片剪輯技巧 I
(錄像剪接)
證書(兼讀制)

01/6 天后、07/7 石門、
06/8 葵興、
25/8 屯門

ERB資助課程

網上商業
(社交網絡營銷)
基礎證書(兼讀制)

24/7 天后、
10/8 石門、
10/8 葵興、

ERB資助課程

網上商業
(關鍵意見領袖
營銷策略)
證書(兼讀制)

04/6 葵興

ERB資助課程

網絡直播
視頻製作技巧
基礎證書(兼讀制)

02/7 屯門

☎ 2612 1221

地點：佐敦 葵興 石門 天后 屯門

f @ elchk.gtc

✉ gtc@elchk.org.hk

🌐 gtc.elchk.org.hk

ERB資助課程基本入讀資格：年齡在15歲或以上的香港合資格僱員。(詳情請參閱申請須知)

學費類別	入息水平
豁免繳費	沒有收入及每月收入為\$15,000或以下
資助學費	每月收入為\$15,001至\$23,500
學費	每月收入為\$23,501或以上



在香港演藝學院的會議室裏，黃汝榮穿着一身筆挺的中山裝，與他在社交媒體上那張打拳的頭像大相逕庭。有誰想到，這位近年埋首教育工作的校董會主席，童年時是爭強好勝的街童，因結怨太多，更要悄悄遠赴加拿大避難。長大後他「棄武從法」，成為法庭上鐵面無私的「釘官」，如今又來到演藝學院展開新事業。黃汝榮的每個人生軌跡，看似風馬牛不相及，其實背後藏着年少時父親耳提面命的道理，讓他經歷過打鬥、苦讀和執法後，始終能恪守一個原則，便是要忠於自己，做一個正直的人。

正義男神

香港演藝院校董會主席

黃汝榮

從街童到法官再到教育界，黃汝榮的人生始終圍繞着「正直」二字前行。

▼留學時期的黃汝榮，課餘時間在酒店洗碗至深夜。這段艱辛歲月，成為他發奮讀書的動力。



▲黃汝榮長大後與青年時期的打架對手重逢，昔日的仇家後來皆成為知名拳手，大家亦早已放下芥蒂。

零 fun



黃汝榮是家中排行第六的孺子。年少時總被哥哥們欺負，七歲半那年便跟隨遠房親戚、泰拳「旋風派」創始人黎灼生學習泰拳。彼時香港學習泰拳的人寥寥無幾，黃汝榮因家境清貧，幸得師傅免費指點才有機會習武。「當年的泰拳與如今差異甚遠，我們僅穿一條泳褲便上館訓練。」後來跆拳道傳入香港，他又拜入韓楚高及承剛勇門下，成為上世紀七十年代香港第一批考取跆拳道黑帶的學員，那年他才十六歲。

習武後的黃汝榮覺得自己好打得，經常在北角健康邨與人打鬥。他坦言，一半是為了自衛，一半是骨子裏的正義感作祟，這份抱打不平的性格，也為日後的人生埋下伏筆。

中學時代的他，心思全在拳頭上，上課不聽書，只顧着在畫打拳的小人，整個中學生涯轉了六間學校，曾有班主任給予他的評語是「Simon knows nothing except fighting」。另一方面，黃汝榮得罪人多，曾被七、八個仇家圍毆，於是母親悄悄安排他往加拿大留學，臨出發前反覆叮囑：「一日未登上飛機，一日不可對外透露。」擔心他未離港又再遭伏擊。

►從武術到法律，如今黃汝榮在演藝學院又開展人生新編章。



初到加拿大，黃汝榮生活過得極為艱辛。他說：「每天上午九時上課，下午三時十分放學，三時半到酒店洗碗，工作至深夜十二時才下班，回家洗澡後才開始做功課。」他的數學、微積分、幾何三科成績只有五分，老師對他說：「你本來連五分也沒有，只是不希望三科皆為零分，過於難看。」

最讓他難受的是，在加拿大的哥哥打從心底裏看不起他。這份被輕視，成為黃汝榮發奮的動力。他主動結識當地同學，苦練英語，一步一步追趕學業。大學期間，他在四年內選修十二門課程，最終拿下文學士與工商管理學士雙學位。

畢業後，黃汝榮擔任成本會計師，每到月底都要獨自加班至深夜。如今他偶然也會做夢重臨當時，看着辦公室窗外白雪

覆蓋的停車場，只剩他一輛車，寂寞之極，「那個景象讓我想到，我是如此不喜歡會計工作，每月卻要承受這樣的煎熬。」同時也讓他想起年少時愛抱打不平的自己，因而萌生讀法律的念頭。

變法

黃汝榮父親曾於中山大學攻讀法律，他告訴黃汝榮，做律師須維護客戶利益，未必能夠伸張正義，但黃汝榮還是堅持，在三十三歲那年遠赴英國唸法律，「小時候靠拳頭，長大就要靠法律。」

畢業回港當大律師，他專門處理刑事案件。九十年代，社會紛紛擾擾，律師樓生意興隆，黃汝榮亦見盡社會百態，「我從未接手過一件冤枉的案件，入罪的被告確實罪有應得。」這些案件中，有偷車集團成員，也有販毒分子，但當中都有不為人知的一面，例如不少罪犯想減刑，並非為了自己，而是惦記女友或妻子，反映了在槍林彈雨或富貴榮華的背後，最重要的還是家人。

人知的一面，例如不少罪犯想減刑，並非為了自己，而是惦記女友或妻子，反映了在槍林彈雨或富貴榮華的背後，最重要的還是家人。

◀任法官期間，黃汝榮因穿着打扮時髦，經常穿收身窄腳褲，與其他法官的保守風裝束格格不入，在上級眼中並不受歡迎，但他從不在意這些。



黃汝榮曾為一名被控打劫、無牌駕駛、無第三者保險及襲警四項罪名的被告辯護，面對高等法院法官辛達誠（John Saunders）的質疑，仍堅持為被告作無罪辯護。最終被告所有控罪均被判脫罪，這場官司讓辛達誠對他印象深刻。

執業僅五年多，黃汝榮便收到辛達誠的邀請，加入司法機關擔任法官。那個年代，法官任職實行邀請制，與如今主動申請的制度不同，故這份認可來得格外珍貴，黃父亦深感安慰，認為當法官才能真正為民請命。

在法庭上，黃汝榮被稱為「釘官」，因為犯了罪的被告在他面前皆無所遁形，他總能牢牢釘死對方，「我十分了解罪犯的心思，他們說一句話、做一個動作，我便知曉這是內行人才能做出的行為。」

▶長大後黃汝榮仍熱衷打拳，只是不再於擂台對戰。



最讓他難忘的一次，是審理完色情交易的案件後，他當庭頒布封閉令，要求涉事場所關閉，「案件審理結束當晚，我與朋友在餐廳吃飯時，被告及十餘名身份不明的人士坐在鄰桌，向我們投來不友善的目光。」黃汝榮平靜地叫來侍應調換座位，一場風波才平息。

▼黃汝榮一直銘記父親的教誨，千萬不能欺騙他人，要憑良心做事，而且要善待下屬與基層人士。

2016年，黃汝榮從司法機關退休，他先前往西藏遊歷，卻覺得這樣的日子過於頹廢，適逢城市大學邀請他擔當法學專業證書課程的教學顧問，一教便是六年，而這一次，教育成為他人生的新主線，「我小時候忽視教育，吃盡苦頭。正是留學時的發奮苦讀，才讓人生有了轉機。」父親也是教育工作者，總叮囑他要重視教育，因此六十五歲那年再度退休後，黃汝榮欣然接受中文大學校董的職務，現在又接任演藝學校校董會主席一職。

在黃汝榮看來，演藝學院本質上是教育機構，「希望能憑藉自己的經驗，為學院的發展出一分力。」他深知，藝術這條路不好走，需要極大

的熱愛與堅持；他還記得七、八十年代香港的電影、音樂，曾深深影響內地，如今卻被內地的



▲黃汝榮與演藝學院師生一同出席升旗禮。

藝術發展勢頭追緊。他希望能為演藝學院的學生開拓更多渠道，讓他們畢業後能有更廣闊的生存空間，「我也希望香港的演藝界能重現當年的輝煌。」

如今的黃汝榮身兼數職，既要打理演藝學院的事務，又要為警察、海關授課，還時常參與中國香港泰拳理事會的工作。



▲離開司法界後，黃汝榮亦有重返拳壇擔任裁判。

回望自己的人生，從好勇鬥狠的街童，到執掌法槌的法官，再到深耕教育的校董會主席，他的際遇確實曲折，但他始終能恪守一個原則，便是要忠於自己，做一個正直的人。

若能回到過去，見到那個在健康邨裏揮着拳頭的少年，黃汝榮想對他說：「第一，所做之事必須憑藉興趣；第二，一定要重視教育。」





Learning Life

百年歷史，千年流傳。香港歷史博物館常設展覽「香港故事」於上月重開，收藏家吳貴龍借出大量藏品，包括報紙、車票和舊照等，為展廳添上濃厚的文化色彩。他從收藏郵票起家，再鍾情蒐集金庸和李小龍兩大文人武將的藏品，至近年出版多本記錄香港史的書籍。歷年無私借出珍藏予不同展覽展出，吳貴龍謙稱收藏年資尚淺，珍品輾轉到手皆是緣份，他相信「獨樂不如眾樂」，肩負延續故事的使命。昔日牽着子女小手到訪博物館的畫面，眨眼間已成廿載回憶，他希望以收藏留住時間，讓過去的情懷在當代發亮。



▼收藏家吳貴龍借出大量藏品予香港歷史博物館常設展覽「香港故事」。

收藏畢露
與眾同樂

屢借瑰寶予博物館

讓「香港故事」繼續發亮



▲博物館展廳煥然一新，但女兒在紅色郵筒旁邊留影的畫面，仍烙印吳貴龍腦海。

展覽以「同根同源」為起點，梳理香港中西匯流的歷程。踏進「摩登都市」展區，吳貴龍如數家珍，在一系列舊報前停下腳步。從清末革命派報紙《中國日報》、1925年創刊的《華僑日報》、國民黨系《國民日報》和1938年《星島日報》創刊號，皆是其珍藏。

▼吳貴龍把一系列舊報借予館方展出。左為香港歷史博物館館長（常設展覽及藏品）陳成漢，右為康文署一級助理館長（文物修復）鍾達志。





擁1904年《中國日報》**全港獨一**

當中由孫中山創辦的《中國日報》，吳貴龍留有1904年（甲辰龍年）的印刷本。他稱，當年革命災劫頻繁，實體報紙大量流失，據知孫中山紀念館亦只有影印本，故歷史博物館一直四處張羅，終由他覓得孤本並借予館方展出，「現在香港只剩下這一份。」至於《星島》創刊號，他留有雙色印刷版本，非常罕有。

部份報章不僅記錄昔日點滴，對吳貴龍更別具意義。展出的《華僑日報》刊於1940年11月27日，是一代傳奇李小龍的生日，正中其懷。他從收藏郵票起家，後來鍾情蒐集金庸和李小龍兩大文人武將的藏品，當日頭版刊出粵劇大師馬師曾在太平大戲院演出的廣告，後來曾、李二人透過電影結緣，在戲中飾演父子，拿着刀槍在街頭對策，「別具意義。」他指，金庸自1955年開始撰寫小說，至1972年封筆，適逢李小龍從美返港發展，「是香港一文一武的交匯。」

◀吳貴龍留有《星島》創刊號雙色印刷版本，非常罕有。

部份藏品轉**太太子女名下**

談及家中兩位「寶貝」，吳貴龍家住黃埔，難忘昔日帶同年幼子女參觀歷史博物館，「往時一有空便過來。」一家在博物館留下不少足跡，闊別五年，大部份展廳已抹去舊日光景，但女兒在紅色郵筒旁邊留影的畫面，至今仍歷歷在目。他特意把部份藏品改至太太和子女名下，「人敵不過時間，歷史博物館要傳承，我也要傳承。」

年屆六旬，他坦言已是「收成期」，藏品得到博物館賞識是一大成就，現時沒有特別追求新的藏品。他笑說，兒子仍然在學，二人一同儲超級英雄玩具和模型車，互相研究，家中更有一比一的超人和蝙蝠俠模型，慶幸太太沒有「詐型」，「照料好家庭才玩收藏，要玩得有水準。」

近三小時的「導賞」，吳貴龍滔滔不絕地解說，未見倦容，從博物館漫步走向老家，收藏故事說不完。珍品無價，藏家亦是瑰寶。

獨樂不如眾樂，可能上天知道我會借出收藏，所以很多藏品落入我手中。吳貴龍



▲吳貴龍與妻兒一同參觀歷史博物館。



十八度參加渣馬 收藏歷代跑衣號碼布

收藏以外，吳貴龍鍾情跑步，自2001年起十八度參加渣打馬拉松，歷代跑衣、獎牌和號碼布成為其「另類藏品」。

千禧年後，吳貴龍踏上渣馬跑道，在2001年至2003年三度挑戰全馬，後來為照顧家庭「停腳」，至2008年才重新穿上跑鞋參加半馬賽事，至今從未停步。

他在今屆賽事跑出一小時四十五分鐘的佳績，並保留了歷代由不同運動品牌贊助的跑衣、獎牌和號碼布，當中包括1997年首屆渣馬的完成獎牌。

跑手成績達標可以優先報名，惟吳貴龍近年受膝傷困擾，今年成績以三十秒之差，無法進入「挑戰組」。他笑言跑了近三十年，已經不年輕，必須自律才可以繼續跑下去，「可能上天也想叫我退休！」話雖如此，訪問當日他仍堅持跑步，盼望其長跑故事可以延續。



▲歷代渣馬跑衣、獎牌和號碼布成為吳貴龍的「另類藏品」。



◀收藏以外，吳貴龍鍾情跑步，自2001年起18度參加渣打馬拉松。



▲紀念李小龍的《龍影中華》和《龍影香江》，深得「龍迷」喜愛。

忠實粉絲倡政府出 李小龍紀念鈔

吳貴龍是李小龍的忠實粉絲，除了收藏經典，在推動和傳承文化上也有許多點子。

二人的名字皆有「龍」字，吳貴龍指，李小龍讓他學會「修身」並勤做運動，「我講得李小龍就不可以『影衰』對方。」他與李小龍一樣身高一點七米，更努力維持體格勻稱，如保持體重不超過六十二公斤，腰圍約三十英吋，「十分慶幸與他有很多相似的地方。」

配五齣經典電影 旅客可打卡

李小龍改變了香港武術生態，帶領本土電影衝出國際。吳貴龍認為，李小龍是香港其中一個重要的代表人物，官方過去曾出版紀念郵品，亦可考慮出版紀念鈔票。他說，本地鈔票有五個幣值，剛好能以五套電影經典作設計藍本，既有收藏價值，亦可推廣旅遊，「旅客帶著鈔票到星光大道的銅像前『打卡』，與龍同行。」

探索瑞士 Top 10 大學管理學科 開啟跨界職涯的「全能通行證」



在現今「無處不旅遊」的大趨勢下，全球經濟模式正在不斷無聲的變革。無論是大型體育盛事、頂級藝術展覽，還是奢侈品牌的體驗服務，核心競爭力已不再僅僅是產品本身，而是極致的客戶體驗與田高階管理能力。

這正是為甚麼瑞士的款待管理 (Hospitality Management) 一直是學生喜愛選擇的學科。它早已跳了傳統「酒店管理」的框架，進化為一門結合商業運作、品牌美學與跨國統籌的「百搭專業」。

瑞士教育的三大優勢：

1. 跨行業的「全能型」人才：瑞士教育強調的「款待思維」，本質上是高層次的商業管理。畢業生出路極廣，於不同領域酒店、旅遊發展局、金融、銀行、宴會及項目劃及大型企業管理層。

2. 盛事經濟的幕後推手：從演唱會經濟到世界級體育賽事，「無處不旅遊」成為各國經濟新口號。這背後極需專業人才負責大型項目的統籌與VIP接待。瑞士教育透過

密集實戰，讓學生在校內便具備策劃國際級項目的能力。

3. 實踐先行：打造豐富履歷，瑞士教育的精髓在於「學以致用」。學生每學年均有機會前往全球頂尖機構實習。這份跨國文化適應力與人脈累積，讓畢業生比傳統商科生更具市場競爭力。

【瑞士升學講座】 DSE放榜前的升學雙重保險

為了協助家長與同學更深入了解瑞士升學的路徑，Swiss Education Group (SEG) 將舉行放榜前專題講座，助你了解更多升學出路。

- **入學策略全攻略：**詳細解說瑞士管理大學 SHMS, HIM Business School, Cesar Ritz Colleges Switzerland 的申請要求、學費及獎學金申請攻略。
- **大學基礎班：**彈性規劃，完成後銜接大學第一年。
- **多元出路揭秘：**透過校友案例，看見從校園走向國際的無限可能。
- **即場申請評核：**合資格學生可獲 DSE 放榜前「優先取錄」，實踐升學雙重保障！



活動詳情

主題：【瑞士升學講座】DSE放榜前的
升學雙重保險

日期：5月30日

時間：11:00am — 12:00noon

地點：尖沙咀海港城環球金融中心北座
8樓808室



登記及詳情：

www.swisseducation.com.hk/info

備註：有意了解優先取錄的同學，建議攜帶最近兩年校內成績單及個人履歷。





多元藝術創作

體驗繪畫及手縫公仔的樂趣

不少綜合藝術創作班，包含不同的創作元素，當中不乏繪畫及手作體驗。有畫室開辦創意藝術班，除了繪畫之外，更可以接觸不同物料，學習簡單的手縫環節，並重視過程多於成果。從中，小朋友製作自己喜歡的公仔角色，發揮創意和天馬行空的想像力，以及訓練專注力和手眼協調等，好玩又能豐富經歷。

▼課堂上，小朋友可以體驗繪畫和手縫公仔的經歷和樂趣，投入其中，既減壓又開心。

重視過程

成立於2023年的「VU Academy of Arts」，相信每位小朋友都擁有獨特的節奏與想像力，並希望透過藝術創作，能逐步認識自己與世界的連結。因此，畫室的理念並非以技巧訓練或成果為導向，而是更重視創作過程中的觀察、感受與表達；還有，教學上，着重陪伴與引導，而非單向教授，讓小朋友在自由探索中獲得經驗與成長。



這個《CREATIVE ARTS》課程以多元媒介為基礎，融合繪畫、手作與材質探索。畫室重視創作過程多於最終成果，鼓勵小朋友自由發揮，在過程中經歷嘗試、錯誤與修正，兼透過開放式引導，令小朋友能夠在探索中逐步建立個人風格，而非依循標準答案去完成作品。同時，重視小朋友自身的節奏、對材料的感受，以及創作時的投入程度。



◀在創作過程中，可以訓練小朋友的專注和耐力，以及繪畫自己喜歡的圖案。

課程適合兩歲半或以上的小朋友參加。每班採用小班教學模式，最多六位小朋友上堂，讓導師能細觀察每位小朋友的狀態，並適時調整課堂內容與引導方式。每堂六十分鐘，首先導師講解主題，所用的物料與創作方式，好似近期新加的簡單手縫體驗，讓小朋友接觸更多元的媒介，兼引導他們想像所做的角色，例如：小動物、怪獸或其他自己喜歡的造型。然後，小朋友自由創作，導師再個別回應，最後分享作品或創作過程。期間要留意一些竅門，以縫紉為例，小朋友會在一針一線的過程中學習基本步驟，例如：穿線、來回穿梭及控制力度與方向，這可以培養耐力與專注力之外，亦會鼓勵他們自行創作公仔角色。作品大約一至三堂內完成，視乎能力及內容而定，整體流程具彈性。

訓練手眼

透過創作和分享作品時，可以訓練小朋友的表達能力和自信心，同時學習面對不確定性與變化，培養彈性思考。創作過程中，亦可以發揮創意，體驗藝術創作的樂趣，增加手縫體驗，接觸不同物料和手縫的基本步法等；同時亦可以訓練手眼協調、專注力和持續投入的能力。

▶小朋友在課堂上，學習穿針和簡單手縫的方法，這是一次難得的體驗。



◀繪畫過程中，小朋友可以自由發揮，除了用畫筆之外，一雙手都是創作的媒介。

製作步驟

縫紉作品所需要的工具包括：膠針或鈍頭針、粗線或毛冷、不織布、小型安全剪刀；材料包括：鈕扣、毛毛球、裝飾貼及填充棉。



步驟 1

小朋友先觸摸不同布料、毛冷、鈕扣等，感受材質與形狀，再構思用哪些材料。

步驟 2

用剪刀將布料剪成不同形狀。

步驟 3

先將線穿過膠針，再穿過打孔的布料。

步驟 4

從一針一線開始，學習基本的來回穿梭，逐步將角色的各個部分組合起來，再加以裝飾後，便完成。



完成!





▲芝櫻並非櫻花，而是一種開在地面上的繡球花。

▼羊山公園「芝櫻之丘」佔地甚廣。

1. 羊山公園芝櫻之丘 巨型粉色地毯

埼玉縣秩父市的羊山公園「芝櫻之丘」，是關東另一著名賞芝櫻勝地。每逢4月中旬至5月初，這片佔地逾一萬六千平方米的山丘會被厚厚的芝櫻地毯完全覆蓋，呈現出震撼人心的粉色大地景觀。

羊山公園園內種植了超過四十萬株、約九個不同品種的芝櫻。這些花朵以粉紅、雪白、淡紫及天藍色交織，排列出充滿律動感的幾何圖形與流暢線條，宛如大自然親手編織的巨型手工地毯。

最令人屏息的景色，莫過於以秩父市的象徵——武甲山為背景。雄偉、稜角分明的石灰岩山體與腳下柔和、細緻的粉色花海形成鮮明對比，是攝影愛好者捕捉日本春意的頂級構圖。

除了花海，羊山公園正如其名，園內設有「綿羊牧場」，遊客可以近距離觀察可愛的綿羊，為賞花行程增添一份溫馨的牧場風情。

▼宛如大自然親手編織的巨型手工地毯。



花期：4月中旬至5月上旬

交通：池袋乘西武鐵道特急Laview號至西武秩父站，步行約二十分鐘。

網址：navi.city.chichibu.lg.jp/p_flower/1808/

2. 富士芝櫻祭 名山與粉紅海

位於山梨縣富士本栖湖度假村的「富士芝櫻祭」，是日本首屈一指的觀賞芝櫻勝地。每年從4月中旬到5月下旬，約五十萬株芝櫻在富士山腳下同步綻放，為大地鋪上一層厚實的粉色地毯，與遠方山頂仍覆蓋着殘雪的壯麗富士山構成一幅絕美畫面。

芝櫻雖然名字帶有「櫻」字，但其實是一種貼地生長的多年生草本植物，因花形似櫻花而得名。園區內擁有多種色調，包括濃粉、桃紅、純白及淡紫色，層次分明，視覺震撼力十足。

除了如詩如畫的花海，還有多個影相打卡位，如航行在粉紅海中的「花海小舟」、極具童話感的「幸福黃色門扉」，以及新設的「愛心長椅」。此外，場內還有以《彼得兔的故事》為靈感打造的「彼得兔英式花園」，遊客可以在歐式庭園風格中享受下午茶。

會場設有須收費的「展望足湯」，讓遊客能一邊泡腳舒壓，一邊眺望富士山與繽紛花海，是視覺與觸覺的雙重享受。

▼濃粉、桃紅、純白及淡紫色的芝櫻構成精緻畫面。



花期：4月中旬至5月下旬

交通：河口湖站乘搭「富士芝櫻Liner」巴士。

網址：www.fujimotosuko-resort.jp/

徜徉東瀛花海
近郊美景剪影
芝櫻



粉蝶花

國營昭和記念公園 東京都後花園

位於立川市的國營昭和記念公園，是東京都內有名的粉蝶花觀賞勝地，而且交通非常便捷。集中於園內「花之丘」的粉蝶花海，規模雖不如茨城的國營常陸海濱公園，仍以拍出大地染成一片純淨粉藍的醉人畫面。

粉蝶花在日本又稱「琉璃唐草」，單朵不過指尖大小，但當成千上萬株齊聚在起伏的小丘上時，便匯聚成了一片無邊無際的藍色地毯。在清晨陽光直射下，花瓣邊緣閃爍着微光，遠處的藍天與地面的花海在視線盡頭交匯，令人產生一種漫步在雲端的錯覺。

與茨城那種壯闊的海邊氣息不同，昭和記念公園的粉蝶花多了一份森林的幽靜。微風拂過，空氣中夾雜着泥土的芬芳與淡淡草木香。由於公園佔地極廣，這裏的藍色花海常與周邊蔥鬱的林木相映成趣。若是花期抓得準，甚至能看見殘餘的淡粉櫻花瓣飄落在藍色花叢中，形成「粉藍交織」的珍貴奇景。

花期：4月中旬至5月中旬

交通：新宿乘JR中央線至立川站，步行約十分鐘。

網址：www.showakinen-koen.jp



▲粉蝶花在日本又稱「琉璃唐草」。



▲滿開的芝櫻加上富士山背景，非常夢幻。



▲藍色花海與周邊蔥鬱的林木相映成趣。



紫藤花

足利花卉公園 奇幻紫色隧道

栃木縣的足利花卉公園被譽為「世界最美的藤花景點」，園內最引人入勝莫過於樹齡超過一百六十年的「大藤」。在廣達逾千平方米的棚架上，數以萬計的紫色花穗如瀑布般垂掛而下，長度可達一點八米。除了經典的深紫色大藤，園中還可找到長八十米的白藤隧道與稀有的黃花藤，不同色澤交織出如夢似幻的隧道，讓人彷彿置身於《阿凡達》世界。



▲紫色花朵在夜色中透出晶瑩剔透的質感。

▼不同色澤交織出如夢似幻的隧道。

日本一年四季氣候分明，儘管賞櫻高峰期已過，踏入初夏仍不乏賞花好去處，單計東京近郊地區，便已有多個能細賞花卉絕景的人氣熱點，讓你置身由芝櫻、粉蝶花、紫藤花等構成的壯麗花海盡情打卡。儘管開到荼蘼花事了，大家仍可用眼睛游走於花天花地世界。



▼數以萬計的紫色花穗如瀑布般垂掛而下。

漫步於藤花架下，空氣中瀰漫一股清新而優雅的淡香味。這種香氣既舒緩身心，更為這場視覺饗宴增添層次感，讓人不自覺地放慢腳步，沉浸在自然靜謐的氛圍中。

入夜後的足利花卉公園展現出截然不同的魅力。園方利用專業的燈光投射技術，點亮了每一簇下垂的花穗。在燈光映襯下，紫色的花朵在夜色中透出晶瑩剔透的質感，與水面上的倒影相呼應，營造出一種超脫現實的奇幻感。



花期：4月中旬至5月中旬

交通：東京乘JR宇都宮線/東北新幹線至小山站，轉乘兩毛線至足利花卉公園站。

網址：www.ashikaga.co.jp



「愛」這主題，在創作世界裏，幾乎被說到不能再說。於是，我們會問：還可以說甚麼？Esther Yoo 選擇再說一次——但她沒有給答案，只是把話題說得更誠實一點。十六歲在西貝流士國際小提琴大賽得獎，她很早已進入主流視野。之後與頂尖樂團、指揮合作，錄音以協奏曲為主，一切都很「正確」。但《Love Symposium》，明顯不是這一種正確。



▲《Love Symposium》是Esther認為「最個人」的一張專輯。

彈情說愛

頂尖小提琴家
柳愛莎

這張專輯不再問「我可以演得多好」，而是問：「我想說甚麼？」記者問她：為甚麼是「愛」？她說：「愛是一個非常普遍的主題，跨越時間與文化。」但她很快補充：「很多人只會把愛聯想到浪漫、快樂，但現實中的愛，複雜得多。」

這張專輯的起點，是Bernstein的《Serenade》，靈感來自柏拉圖《Symposium》。「我在學這首曲子的時候，也在讀 Plato。那是一場關於不同形式的愛的對話。」然後，她輕輕地說：「那段時間，我自己也正在經歷很多關於愛的感受。」音樂、哲學與個人經驗，

在同一時間交疊。她提到一句關鍵的話：「我的老師一直提醒我，每做一張專輯，都要有一個意義。」在今天，這句話變得特別現實——當同一套作品被演繹過無數次，問題就變成：為甚麼需要另一個版本？為甚麼是你？她的方法，是選擇成為一名說故事的人。「人會因為故事，而與音樂產生連結。」



▲早前到訪香港，接受香港電台音樂節目專訪。

► Esther 在緊湊的行程中，仍抽空來到我公司的 Studio，來一場關於音樂，也關於人生的對談。



事」變得很具體。「每一個樂章，都對應不同的觀點。很多地方就像不同的人說話——有敘述，有對話，也有辯論。」而她的角色，是讓這些聲音被聽見。

專輯另一個關鍵，是 Mahler 的《Adagietto》。她做了一個很多人未必會做的選擇——把一首極度宏大的交響樂樂章，改編成室內樂。「因為一段經歷，我重新認識這首作品。」她想保留那種「重新聽到」的感覺，於是選擇把音樂之間的距離拉近。當然，這是一個有風險的決定。「這是一首太經典的作品，甚至有點像不能碰。」她自己也知道。但她更清楚一件事：「我最不想做的，是把它變成獨奏加伴奏。」這句話，其實已經說明了她的原則。

她形容這是自己「最個人」的一張專輯。「我現在更了解自己，也更願意分享自己。」成長，也許不是突破，而是開始不再需要隱藏太多。

談到社交媒體，她說：「它同時是幫助，

也是挑戰。」「你會開始在意，演算法『想要』甚麼。」而那個「想要」，未必來自音樂。但音樂以外，她更關心另一件事。「很多年輕音樂學生會透過社交媒體與我互動，但他們問我的，往往不只是技巧，而是壓力、焦慮、不確定感。」這些東西很少在音樂學院被討論，卻幾乎每個人都會經歷——她也不例外。於是，她完成心理健康訓練，成為 mental health first aider。「這是我目前很熱衷的一件事。」她很早贏過比賽，但她說：「它是一個很好的訓練，但不應該是終點。」真正的問題是：「你想成為甚麼樣的音樂家？」成長於不同文化之間，她曾經覺得自己不屬於任何地方。但到最後，她認為：「在自己的內在建立穩定，才是最重要。」

訪問最後，記者問她：如果這張專輯是一場聚會，你希



▲專輯影拍指揮家余隆（圖左）和 Royal Philharmonic Orchestra，演繹多首與「愛」相關的樂曲。

望大家帶走甚麼？她想了一下。「也許，是去思考自己生命中的愛。」有些音樂，是讓你記住旋律。有些，是讓你記住演奏者。而有一些——是讓你開始看到自己。

◀於演奏路上，Esther 選擇成為一名說故事的人。



關志康



出身於金融地產行業，是特許金融分析師、豐盛社企學會的共同創辦人及總幹事，自2011年起，一直提倡包括政、商、社、學、民的跨界協作，推動社會企業發展、社創知識落實及社創精神施受，深信這既是一種個人的「轉化學習」又是一種社會的「典範轉移」，讓持份者既活出豐盛生命，同時提升社會福祉，以雙贏思維，用心建設我家。

Email: tedkwan@gmail.com

創新學堂 • 靈巧技能 • 職場升呢 • 個性全面睇 • 職場Q&A • 社創世紀 • 書評

社創世紀

從27美元到啟發政策 社創的微觀起點與宏觀路徑



本會年度盛事「Social Impact Day 2026」社創論壇匯聚了國際與本地專家，他們的深刻洞見，為我們思考香港社會創新的未來帶來不少啟發。當中，諾貝爾和平獎得獎機構格萊珉銀行（Grameen Bank）主席 Abdul Hannan Chowdhury 教授，與特首政策組組長黃元山博士的演說，尤其發人深省：一個微觀的創新意念，如何能觸發宏觀的系統層面改變。

Chowdhury 教授以格萊珉銀行五十年前的創始故事破題：「二十七美元與一個大膽想法，開啟了我們的故事。」這個故事有力地證明：突破性的社會創新，其起點未必是龐大資本，而往往只是那份敢於嘗試的勇氣，而這份勇氣，潛藏着改變世界的巨大能量。

Chowdhury 教授進一步分享，單憑勇氣並不足夠，還須遵循幾項關鍵原則。他認為，推動社會企業時，可從幾方面着手：

首先，一切始於信任（Start with Trust），因其是所有合作的基石；繼而要視人為本（Treat Poor as Assets），核心是不論貧富，相信每個人的潛能，致力移除阻礙他們發展的障礙，而非取代其自主性。

同時，必須懂得衡量實效（Measure What Matters），在量度影響力時，須兼具量化的嚴謹與質性的深度，並融入長遠的視角與持份者的參與。

而最終的願景，則是倡議系統層面的改變



（Advocate for Systems）一個別社企雖能改變生命，但唯有系統性的改變方能惠及整體，兩者應當相輔相成。

共鳴與實踐

Chowdhury 教授的宏觀框架，與黃元山博士的本地觀察產生了共鳴。黃博士提到，香港的社會創新已漸漸循三條路徑擴大規模：「通過市場、政府，以及社會福利及慈善界」。他以社企「鑽的」、「要有光」、過渡性房屋及「按效益付費」等項目為例，闡述了一個個創新意念如何一步步演化為能啟發市場與公共政策的實際方案，這正是Chowdhury教授所強調「倡議系統層面改變」的有力本地實踐。

這次交流給我們帶來一個清晰的啟示：成功的社會創新，既需要「二十七美元」那樣的創意與勇氣，也需要有撬動市場、啟發政策的宏觀視野。從個別社會企業的成功，到為整個系統帶來正面改變，我們樂見香港的社會創新，朝着一個更成熟、更具深度的方向穩步發展。

（本文由豐盛社企學會的項目策劃經理鄭健成撰寫）

www.EDUplus.hk 全面資訊網站

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

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



全方位升學及生涯規劃活動

- 海外升學展
- 學士課程展
- 本地升學展
- 高中畢業生出路講座



多方位進修雜誌

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



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



梁偉峯

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

代理型 AI (Agentic AI) 如何重塑人力資源管理的未來

隨着技術的演進，人工智能已經從單純生成內容的「生成式 AI」，邁向具備自主思考、規劃路徑與執行複雜任務能力的「代理型 AI」（Agentic AI）。對於人力資源（HR）領域而言，這不僅僅是工具層面的升級，更是一場深刻的工作模式變革。代理型 AI 能夠理

解上下文並主動採取行動達成目標，將 HR 從傳統繁瑣的行政流程中徹底解放出來，全面重塑企業吸引、發展與管理人才的方式。

在人才招聘與新進員工入職階段，代理型 AI 展現了極高的自主性與效率，大幅翻轉了傳統的作業流程。過去，HR 必須耗費大量時間在各大平台上搜尋履歷、手動篩選候選人，並透過無數封電子郵件來回安排面試。如今，AI 代理能夠根據職缺需求，主動在專業社群平台上尋找合適的被動候選人、發送高度客製化的招募訊息，甚至在初步對話篩選後，自動協調面試官與候選人的行事曆完成排程。當新員工正式報到時，AI 更能化身為每位員工專屬的「虛擬導師」，不僅自動配置所有必備的軟體權限與發送歡迎指南，還能全天候解答關於保險或年假等政策疑問。更重要的是，它能直接替員工在系統中執行請假等操作，打造出無縫且充滿互動性的入職體驗。

顛覆傳統

進入員工的日常工作與職涯發展階段，代

理型 AI 徹底顛覆了傳統的培訓與績效管理模式。傳統企業往往採用「一體適用」的標準化培訓課程，且高度仰賴滯後的主觀年度績效考核；而 AI 代理則帶來了高度個人化與主動式的管理機制。它能持續分析員工的日常工作表現與技能缺口，動態生成並調整專屬的學習路徑，在員工遇到技術瓶頸時即時推薦相關的微學習課程。同時，在保障隱私的前提下，AI 可以透過整合工作平台的活動數據，持續進行工作負荷與情緒分析。一旦系統偵測到員工有工時過長、溝通語氣消極等潛在的倦怠風險，便會主動介入——例如自動調整任務優先級、建議員工休息，或提醒主管給予適當的關懷，實現真正防患於未然的員工福祉預測與績效管理。

未來的未來

筆者認為，代理型 AI 的引入並不是為了取代人力資源專業人員，而是精準地接管了那些繁雜、重複且耗時的行政任務。當 AI 代理自主處理完招募尋源、入職引導與數據追蹤後，HR 將能把寶貴的時間與精力重新投資在真正需要「人類特質」的價值創造上。

未來的 HR 角色將迎來華麗轉型，成為與 AI 協同工作的「組織架構師」與「文化守護者」，專注於建立深厚的企業文化、解決複雜的人際衝突、制定高階人才戰略，並以同理心領導組織變革，引領企業邁向更具韌性與智慧的人資新時代。



從心理學看親密關係 如何面對冷暴力？



生而為人，親密關係是我們體驗生命的重要一環，關係的品質也千絲萬縷地影響我們的幸福感。無論是伴侶、家人、朋友之間，假如一方以沉默、冷漠和忽略等方式對待，讓另一方在失溫中猜測和焦慮，關係的連結也會逐漸被侵蝕。接下來我們會分享一些面對冷暴力的方法。

首先，我們可以回顧這段關係的互動方式；細心如實地反思，關係中有沒有存在不健康的互動，如情感忽視和冷暴力，例如：「我會否經常感到被忽略？在關係中被孤立？」、「當我們面對衝突時，對方是否總是表現冷漠抽離，或迴避溝通？」、「我會否因為對方的不回應，而感到焦慮恐懼、甚至出現自我懷疑？」以上都可能是冷暴力的跡象。假如你發現衝突時，總是自己單方面遷就、妥協，對方總是表現出情緒上的抽離與撤退；而冷靜的完結，往往由你的道歉，或是按着對方的要求改變才能結束；而在這之前，對方並未有表達需要冷靜的原因，或不願意正面溝通，這便很可能是冷暴力。要知道，這不是你的錯。辨認了冷暴力的跡象，我們可以幫助自己重新設立清晰的界線；當你意識到：「這讓我感到不舒服」，便是重新照顧自己的起點。

我們可以溫柔而堅定地向對方說明，自己對關係中溝通方式的期盼和底線、不能接受哪些行為（例如衝突時不瞅不睬，或消失斷聯），並讓對方清楚知道冷暴力會令你受傷。親密關係的界線，建立在尊重彼此需求和感受的基礎，讓我們能同時照顧自己和對方，避免疲勞和不滿等情緒逐漸累積，令關係持久和有意義。情況合適的

話，可分享冷暴力相關的資訊（如文章和短片）給對方，讓對方了解冷暴力對關係的影響、行為背後的可能原因、提升對方對冷暴力行為的意識。在清晰說明界線後，也需要時間去證明這些界線是否有效、看看對方的行為有沒有改變。同時，你亦可以為自己設立界線：你願意為這段關係花多少時間和心力，去提升溝通的質素，或改變冷暴力的情況呢？假如情況依舊，你持續感到被漠視，便可能需要評估這段關係對你的影響，思考在未來的日子如何將關係調整和定位，以確保你的情感需求得到重視和滿足。可以和對方設定一個時限，予雙方沉澱，在一段時間後重新開始對話。有可能對方的沉默，是因未疏理好感受；也有可能沉默是一種被動攻擊行為，空間和時間也能讓對方明白，冷漠相對並不能夠成為懲罰、控制你的途徑。同時，你也可以思考這些冷暴力行為對自己的影響，感受它們為你帶來的情緒和感受，可能是焦慮、孤單、無助、自我懷疑。看見它們的存在，並提醒自己，你並不需要將對方的冷暴力行為內化成為自己的問題。

面對冷暴力時，請不忘好好照顧自己，為自己創造各種生活能量。可以和朋友、家人、或其他信任的人見面和聯絡，分享對這情況的感受；也可投入別的事情，如散步、做運動、聽音樂、閱讀書籍、看電影、寫日記去記錄感受，反思這段關係對你的影響，探索自己在關係中的核心需求。如果你正經歷類似的情況，請不必急着作出甚麼改變，也不必馬上決定要留還是走。按着自己的步伐，給予自己空間和時間；先好好照顧自己、回到感受本身，已經是一種前進。



書名：《誤會》
作者：卡繆
譯者：嚴慧瑩
出版：大塊文化
售價：港幣九十三元

美麗的誤會 就是完美的結局

《誤會》是卡繆作品中最簡單易懂也最聳動的創作。卡繆從《阿爾及爾回聲報》上讀到一則報道，這新聞撼動了他，因為在這個事件裏他看到了自己的影子。他因此寫下了《誤會》，這個故事也在小說《異鄉人》裏以剪報的形式登場過。

《異鄉人》的主角莫梭被檢察官和媒體控訴形同謀殺了母親，而《誤會》裏的故事則是母親殺死了兒子，像是天秤的兩端，顯現出卡繆思考人類荒謬處境的最佳案例。無論是不是純粹誤會，結局都是一樣；有結局，總比沒有結局好。

福伯是 殮房員工代名詞

在香港，有一種職業被稱為「福伯」。你可曾聽過這個稱號？作者的爸爸是葉福，1981年獲頒大英帝國獎章（BEM），為香港首位本土華人法醫聽差（殮房助理），此後甚至成為這個行業的代名詞。

福伯一生奉獻於殮房，從1950年代華探長時代、70年代廉政風暴、越南船民潮及九七回歸，歷經數十載風雲歲月，「福伯」不單指殮房職員，其實背後是曲折離奇的香港歲月。即使有人燦爛有人平凡，但殊途而同歸。



書名：《我的爸爸是福伯》
作者：葉秀娟
出版：太平書局
售價：港幣一百四十八元



僱員再培訓局(ERB)課程

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

推介課程

現正招生



就業掛鈎課程

行政助理 基礎證書

2026年6月23日 · 元朗(大鴻輝) 開班



就業掛鈎課程

課餘託管導師 基礎證書

2026年6月15日 · 觀塘 開班



就業掛鈎課程

就業技能 基礎證書

2026年6月1日 · 屯門新墟 開班



失業人士
免學費

就業掛鈎課程

報讀就業掛鈎課程必須為失業、待業、失學人士及須通過面試及筆試

健身指導員(體適能基礎證書公開考試) 基礎證書

6月2日 · 屯門新墟 開班

保健員 證書

6月5日 · 屯門新墟 開班

髮型助理 基礎證書

6月10日 · 元朗(大棠路) 開班 | 6月23日 · 屯門新墟 開班

花店實務及花藝設計助理 基礎證書

6月11日 · 屯門新墟 開班 | 6月30日 · 元朗(大棠路) 開班

酒店房務員 基礎證書

6月15日 · 屯門新墟 開班

化妝助理 基礎證書

6月24日 · 元朗(大鴻輝) 開班

保健按摩 基礎證書

6月29日 · 屯門新墟 開班

泰越菜式廚務助理 基礎證書

6月30日 · 牛頭角 開班

摩登大廚員 基礎證書

7月2日 · 深水埗 開班



就業掛鈎課程

營養顧問助理 證書

2026年6月8日 · 深水埗 開班

非就業掛鈎課程

沒有收入或每月收入為\$15,000或以下，可申請豁免繳費；每月收入為\$15,001至\$23,500，可申請繳付「資助學費」；每月收入為\$23,501或以上之人士，須繳付「學費」。有關學費及資助詳情可向本中心查詢。

倉頡輸入法 基礎證書(兼讀制)

6月2日 · 觀塘 開班 | 7月7日 · 元朗(大鴻輝) 開班

麵包製作(經典包類) 基礎證書(兼讀制)

6月2日 · 深水埗 開班 | 6月12日 · 元朗(大鴻輝) 開班

新來港人士廣東話 I 基礎證書(兼讀制)

6月2日 · 深水埗 開班

花藝設計及應用 II 基礎證書(兼讀制)

6月3日 · 屯門新墟 開班 | 6月9日 · 牛頭角 開班

網絡主播視頻製作技巧 基礎證書(兼讀制)

6月3日 · 觀塘 開班 | 7月8日 · 觀塘 開班

花藝設計及應用 II (節日花飾) 基礎證書(兼讀制)

6月3日 · 牛頭角 開班

網上創業(營運及市場推廣) 基礎證書(兼讀制)

6月8日 · 屯門新墟 開班

電腦操作初探 基礎證書(兼讀制)

6月10日 · 屯門新墟 開班

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

查詢及
上課地點

屯門新墟 26557575

元朗大鴻輝 26913337
元朗大棠路 21334119

深水埗 21552885

觀塘市中心 21108171
牛頭角 21115611

香港職場PM AI時代決策之道



**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：2026年6月3日 (星期三)

時間：7:30pm – 9:30pm

地點：Webinar

查詢：☎ 35566000

☎ 66473987

立即登記留座

