

進修生活

Lifelong Learning Magazine

249

SEP - OCT 2024

第十二屆加拿大教育展

日期：10月19至20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

免費登記入場



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

伏虎降龍哀莫理
法國古典移植荒誕武林世界

美麗的混亂效應

加拿大升學

卓越教育成就 非凡學習體驗



星島 SING TAO
新聞集團



手機足本版
一腳即睇

PolyU
SPEED

2024/25

2025年
1月
開學

全新
碩士課程

智慧建築 築夢未來

**Master
of Science
in Smart Engineering and
Construction***

智慧工程及建築理學碩士*

(全日制 / 兼讀制)

學位由理大頒授

- **教授尖端技能** — 學習最新智慧建築技術
- **培養領袖能力** — 應用自動化、數據分析、數碼解決方案和先進工程技術，推動行業創新
- **打造專業之路** — 畢業後可在工程規劃與設計、系統維護、項目管理及創新與研究等範疇，擔當高級職位

*該課程的正式開辦有待香港理工大學(理大)於2024年末作最後審批。待審批後，課程的名稱及內容或會有修改。

立即報名



查詢 3746 0900 sp.car@speed-polyu.edu.hk

升學的壓力

一個人似乎在每個階段都有壓力。幼稚園面試時拿着積木不知怎樣擺放，小學時最怕在一班數十人中「考第尾」（尾二還是可以的），中學時怕未能升班、昔日同窗比自己「高一級」那種羞愧，又怕未能入八大而頓生「被比下去」之感。

當你站在高地回望，自然會覺得幼稚園面試不算甚麼，「考第尾」也不會身敗名裂，留級更有機會遲一年出來社會工作（一笑），讀甚麼大學也沒有成功的保障。但憑良心講，壓力就是壓力嘛，你作為當事人便沒有這麼輕鬆了。

或者，如果在升學途上找一些沒有那麼大壓力的途徑，輕鬆學習又能學習輕鬆，那麼在成長的階段身心發展都會變得不一樣。別以為慣了受壓便不怕受壓，壓力，始終都有「爆煲」的一天。所以，無論是學生或家長，小心部署升學途徑，比策劃如何起跑更加重要，尤其打算負笈海外，絕對不可人云亦云，掉以輕心。掌握資訊越多，考慮越周詳，理論上失敗的機會便越小了。

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：2024年9月27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.249 Contents

SEP ~ OCT 2024

Feature

4-10 封面故事

加拿大升學
卓越教育成就
非凡學習體驗

People

12-14 增值百味

一桿四眼廿一冠
吳安儀與她的「世一路」

16-17 學術達人

金牌精英「後盾」絕非庸醫
容樹恒力推「醫體融合」理念

Learning Life

18-20 玩過界

90後男生到處「樓」情
保育與發展兩全其美

22-23 親子學堂

學習罕見燒箔畫
體驗中國藝術精萃

24-25 學遊天下

日本青森五館藝術節
五感刺激魅力

26-27 藝文有術

伏虎降龍哀莫理
法國古典移植荒誕武林世界



p.20 玩過界



Column

28 智富增值

為甚麼公司
需要投資社企或社會項目？

31 職場升呢

智能手機新戰場

33 個性全面睇

美麗的混亂效應

34 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。

加拿大升學

卓越教育成就 非凡學習體驗

CANADA

加拿大憑藉卓越的教育體系和多元文化環境，長期穩居本地學生海外升學國家考慮名單的前列。為讓有志負笈加國的學生及家長全面掌握最新的升學資訊，加拿大駐香港及澳門總領事館將於10月19至20日舉辦第十二屆加拿大教育展，雲集了逾五十間加國公立和私立中學、大學及學院，提供一站式升學諮詢服務，助學生及其家長覓得最適切的升學路徑，開啟璀璨的學習新篇章。

加國高等教育體系 提供靈活多元升學途徑

加拿大的高等教育體系享譽全球，其中學院以實用及職業導向的課程而聞名，而大學更在國際排名榜上一直名列前茅。以今年為例，在泰晤士高等教育大學排名中，加拿大有三間大學躋身全球前五十；而在QS世界大學排名中，更有九間院校躋身前二百位。卓越的排名反映了加拿大的高水平教育質素，加上當地靈活多元的升學路徑，為來自不同背景的學子開關通往成功的康莊大道。



不論是直接進入四年制大學，還是選擇先入讀學院（College）再銜接大學，每條路徑都各具特色，滿足了學生多樣化的需求。

在選擇升學路徑時，學生須充分了解大學和學院的區別，實際上兩者各有千秋，大學通常採用四年制，側重理論研究，旨在培養學術型人才；學院則提供兩年或三年制課程，更注重職業教育和實踐技能。值得一提的是，學院課程通常包含實習環節，以入讀三年制的高級文憑（Advanced Diploma）為例，學生可在最後一年獲安排參與企業合作實習（Co-op），在真實職場中磨煉自己，為未來的職業生涯累積寶貴的經驗，絕對是學院教育的一大亮點。

「2+2」升學模式 學費相對低廉

加拿大學院除了培訓就業導向專才外，亦提供大學銜接課程（University Pathway program），學生可先修讀兩年制的學術導向文憑（一般稱為副學士學位），平均每年學費為七千至二萬二千加元，隨後將學分轉移至大學，繼續完成大學最後兩年的學士學位課程，平均每年學費為三萬

八千加元。這種「2+2」升學模式廣受好評，不僅可降低整體學習成本，還可為學生提供逐步適應加拿大學習環境和生活方式的寶貴機會。



移民政策完善 留學轉工作2+3

對於計劃畢業後留在加拿大發展的國際學生而言，加國的教育體系無疑是一個絕佳的跳板。只要在加國就讀兩年以上的學院、大學，均可申請三年的工作簽證（Post-Graduate Work Permit, PGWP），即俗稱的「2+3」方案。當累積一年工作經驗後，同時符合加拿大移民局要求的語言條件，更可申請快速通道（Express Entry）加拿大經驗類（Canadian Experience Class, CEC）移民計劃，其中醫療護理、STEM、木匠水管工、運輸、農業和農產品五大行業的從業者更享有優先權，實現在加拿大安居樂業的夢想。

提供多元化課程選擇

加拿大學院及大學提供多元化課程選擇，涵蓋眾多熱門學科和專業領域，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、幼兒教育和電腦等。



學院熱門學科 | 大學熱門學科

幼兒教育
George Brown College
Vancouver Community College

商科
Niagara College Canada
Columbia College

動畫設計
Langara College
Sheridan College

工程
Centennial College
Coquitlam College

電腦
Humber Polytechnic
Manitoba Institute of Trades and Technology (MIT)
Northern Alberta Institute of Technology (NAIT)
Saskatchewan Polytechnic

航空
Seneca Polytechnic
Fanshawe College

酒店旅遊管理
Durham College
Southern Alberta Institute of Technology (SAIT)

兒童與青少年研究 / 幼兒教育
King's University College at Western University
University of Lethbridge

商科
Western University
The University of British Columbia (UBC)
Concordia University
Trent University
University of Alberta

動畫
Capilano University

工程
McMaster University
University of Regina
University of Victoria
University of Waterloo
University of Windsor

電腦
Ontario Tech University
Simon Fraser University
University of Ottawa

釀酒
Kwantlen Polytechnic University



輕鬆學習 免卻「一試定生死」壓力

除了高等教育外，加拿大的幼稚園至高中12年級教育，近期亦成為不少計劃送子女留學的家長的關注焦點。這股趨勢的形成，源於多方面因素的交織。首先在加國高中畢業升讀當地名牌大學的機會較大，且中小學的學習環境相對輕鬆，加國大部份省份的高中不設公開試，僅阿爾伯塔省（Alberta）、卑詩省（British Columbia）和魁北克省（Quebec）設有省考或省評估，即便如此，校內成績在大學錄取的評估中仍佔據重要位置。再者，加拿大政府日前宣佈，未來兩年將特別針對本科和文憑課程，大幅削減外國留學生簽證，促使有意赴加升學的學生提前至中小學階段入讀。與此同時，英國政府計劃明年起對私立及寄宿學校徵收20%增值稅，進一步推動部份家長轉向選擇較寬惠的加拿大中小學。



各省高中畢業門檻各有不同

在為子女揀選加拿大中小學時，家長須注意由於加拿大教育政策和學校管理屬於省級職責，因此各省會各自決定自己的教育模式，以高中畢業門檻要求為例，卑詩省的高中生要取得高中畢業文憑（Dogwood Diploma），必須在10-12年級獲得80個學分，並通過三科省考；安大略省（Ontario）的學生要取得高中文憑（Ontario Secondary School Diploma, OSSD），則要在9-12年級完成30個學分、四十小時社區活動，及通過10年級英文水平測試（OSSLT）。另外，各省除了常規的高中課程外，部份加拿大中學還設有AP和IB課程供學生選擇。

公立學校 vs 私立學校

在留意不同省份有各自教育模式的同時，家長亦須事先了解公立學校與私立學校的分別。公立學校以性價比高見稱，學費相對較低，每年約九千五百至一萬七千加元。若要申請加國公立學校，家長可通過校區申請，校區會統一處理區內學校的國際學生招生事宜。至於私立學校的學費則較貴，日校學費每年可達一萬五千至三萬加元不等，寄宿學校的學費則每年約達六萬三千至八萬三千加元，但會為學生提供更全面的服務及配套，如升學輔導方面，學校會有升學輔導員為每個學生設計Study Plan，以協助學生成功入讀心儀大學專業為目標，幫助他們選擇合適科目修讀及參與課外活動等。



卑詩省

常規高中課程：高中畢業文憑 (Dogwood Diploma)

公立學校

私立學校

Maple Ridge - Pitt Meadows School District **IB** **AP**

Aberdeen Hall Preparatory School **AP**

Vancouver School Board **IB** **AP**

Bodwell High School **IB** **AP**

Columbia Academy **IB** **AP**

St. Margaret's School **IB**

St. Michaels University School **AP**



安省

常規高中課程：高中文憑 (OSSD)

公立學校

私立學校

Toronto Catholic District School Board

Académie Ste Cécile International School **IB** **AP**

Toronto District School Board **IB** **AP**

Amberson High School

Canada Nord Academy

Columbia International College of Canada

J. Addison School **AP**

Niagara Christian Collegiate

Ontario eSchool (網上課程)

Rotman Arts and Science School

Royal Crown School

Sauder Academy

TAIE International Institute





**MAPLE RIDGE
PITT MEADOWS**
INTERNATIONAL PROGRAM

STUDY IN

British Columbia

MAPLE RIDGE - PITT MEADOWS



A WORLD CLASS EDUCATION THAT WILL PREPARE YOU TO SUCCEED.

Located in the Metro Vancouver area, Maple Ridge - Pitt Meadows School District No. 42 has the luxury of being a smaller community with nature right on our doorstep, and the city of Vancouver just a short 45 minute drive away. This means there is always lots to see and do!

OUR PROGRAMS

- ✓ High School Academic
- ✓ Pre-academic Program
- ✓ Summer Immersion
- ✓ Short-term groups

+1-604-466-6555

inted.sd42.ca




School District 42
Maple Ridge & Pitt Meadows
Learning Today, Leading Tomorrow

公立學校校區

Maple Ridge Pitt Meadows School District：性價比高

Maple Ridge Pitt Meadows School District是加拿大其中一個優質的公立學校校區，位於卑詩省溫哥華東部四十五分鐘車程的楓樹嶺（Maple Ridge）社區，擁有二十一間小學和六間中學，涵蓋幼稚園至12年級，提供全方位的學術、選修和專業課程。國際學生會被安排到校區內其中一間學校，與加拿大本地學生一同學習，真正融入當地文化，而且每間學校都有專門的國際顧問和ESL教師，協助國際學生適應新環境。校區內也有不少畢業生成功升讀麥吉爾大學（McGill University）、多倫多大學（University of Toronto）及不列顛哥倫比亞大學（The University of British Columbia, UBC）等名牌大學。



私立寄宿學校NCC：

近8成畢業生入讀安省頂尖大學

於1932年建校的Niagara Christian Collegiate（NCC）不僅是一間擁有悠久歷史的私立寄宿學校，更以其優質教育和獨特地理位置吸引來自世界各地的學子。學校秉持小班教學理念，讓每位學生都能得到充分關注，而且提供靈活的課程安排，讓學生在暑假期間可選修ESL或學分課程，為未來的學業發展打下堅實基礎。在2021年畢業生中，高達78%成功入讀安大略省頂尖大學，印證了NCC的教學實力。

六大熱門升學省份

加拿大這個由十省三地區組成的聯邦制國家，以其高質素的教育體系和完善的移民政策，成為全球學子趨之若鶩的留學勝地。其中，卑詩省和安大略省因坐擁溫哥華和多倫多這兩大國際都會，加上匯聚了加拿大最頂尖的高等學府，長期以來都是香港學生的首選留學地方。然而，加拿大的留學選擇並不僅限於這兩大省份，生活成本較低的阿爾伯塔省和薩斯喀徹溫省（Saskatchewan）、低失業率的曼尼托巴省（Manitoba），以及擁有獨特雙語環境的魁北克省，也逐漸受到留學生的追捧。

卑詩省以其怡人的自然環境和溫和的氣候著稱，一直都是最佳宜居城市排行榜上的常客，特別適合習慣香港氣候的學生。目前卑詩省約有二十二萬名國際學生，其中不乏香港學子，而省內最具歷史的UBC更是眾多留學生的夢想學術殿堂。另外，該省以旅遊業、影視、數碼媒體為主要產業，為學生營造了獨特的學習和就業環境。

作為加拿大第二大省份，安大略省容納了近四成的全國人口，其世界級的教育機構和優越的就業前景使它聞名遐邇，是不少留學生的理想國度。該省主要城市不但集中了全國近半數的金融、科技等行業頂尖人才，而且全國排名前十的大學中有五間坐落於此，包括享譽全球的麥克馬斯特大學（McMaster University）和滑鐵盧大學（University of Waterloo）等。

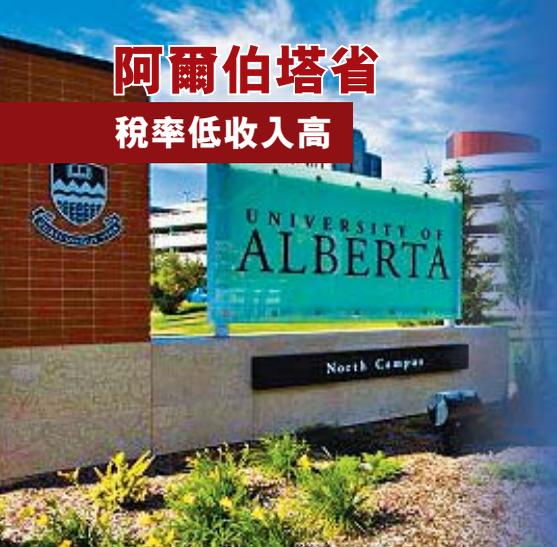
卑詩省及安大略省 長期以來香港學生首選



阿爾伯塔省

稅率低收入高

阿爾伯塔省坐落於加拿大西部，環境優美，熱門城市包括艾德蒙頓（Edmonton）、卡加利（Calgary）和列斯布里治（Lethbridge）。該省擁有多間名牌學府，如省內排名最高的阿爾伯塔大學（University of Alberta）和開辦網站設計及機械理論課程的北阿爾伯塔理工學院（Northern Alberta Institute of Technology, NAIT）等。阿省的生活成本相對較低，是加拿大唯一沒有省級銷售稅（PST / HST）的地方，只須繳納5%的聯邦政府的商品和服務稅（GST）。在就業方面，2021年阿省的稅後收入中位數是全國最高，達七萬七千加元；而主要行業包括能源、科技、金融、農業、醫療保健和技術行業等，為學生提供了廣闊的就業前景。





NIAGARA
CHRISTIAN COLLEGIATE



覓得適當的學校，
才能與眾不同。

尼亞加拉基督教學校 (NCC) 成立於 1932 年，是一所經過教育部審查的基督教私立學校，提供安大略省中學文憑 (OSSD)。位於尼亞加拉河沿岸，佔地 120 英畝，距離尼亞加拉瀑布僅 15 分鐘路程。NCC 為 8 - 12 年級的學生提供寄宿的選擇，為 6 - 12 年級的學生提供日間課程，以及短期課程和夏令營。NCC 師生比例低，基督教教師能給予學生個別關注，並協助學生整體發展，促進學術卓越和個人成長。



我們的使命

在國際學校社區中，在家庭般的環境中教育優秀的學生，裝備他們發展上帝的王國，並賦予他們改變世界的的能力。



92

多年卓越教育
經歷

120

校園佔地 (英
畝)

1:8

師生比例

100%

被大學錄取

90%

加拿大頂尖大
學
取錄

\$48,000

每個學生獲得
的平均
獎學金

個別的學生關注



豐富體驗加拿
大流學經驗



距離多倫多僅
1.5 小時車程



探訪我們!



今天就註冊吧!

ENROLL@NIAGARACC.COM



被譽為加拿大糧倉的薩斯喀徹溫省，其薩斯卡通（Saskatoon）及里賈納（Regina）等城市以獨特的魅力，深受留學生的歡迎。前者以其親民的租金價格贏得青睞，後者雖坐擁全國最高的人均生產總值，卻保持低生活成本，使學生能享有經濟實惠的生活環境。省內不僅擁有里賈納大學（University of Regina）等頂尖學府，更設有畢業生保留計劃（Graduate Retention Program），令畢業於薩省的學院和大學畢業生可獲得最高達二萬加元的稅收抵免。

薩斯喀徹溫省

設畢業生保留計劃



曼尼托巴省

經濟多元化提供就業機會



位於加拿大中部的曼尼托巴省，是中部草原三省之一，擁有多元的經濟發展，從農業到製造業，再到蓬勃發展的交通運輸領域，為當地創造了大量就業機會，並保持低失業率。首府溫尼伯市（Winnipeg）不僅是舉足輕重的交通樞紐，亦因其日照時間長度位列加國第二，而享有「陽光之都」的美譽。省內既擁有世界一流的教育學府如曼尼托巴大學（University of Manitoba），亦有公立學院曼尼托巴貿易技術學院（Manitoba Institute of Trades and Technology, MITT），提供短期職業技術培訓，如機械工程、電腦等，學生可根據興趣和目標選擇適合的學習方向。

魁北克省

設法語和英語為教學語言的學府

魁北克省以其獨特且豐富的法語文化享負盛名，雖然法語為當地官方語言，但魁省亦設有法語和英語為教學語言的小學、中學、學院及大學。與其他加國省份不一樣，魁省設有CEGEP College，學生在完成六年小學及五年中學後，若想繼續在魁省升讀大學，須先在CEGEP College完成兩年Pre-University Program，才能進入大學2年級。至於大學方面，亦不乏以英語為教學語言的頂尖學府，如康卡迪亞大學（Concordia University），該校在加拿大權威雜誌Maclean's進行的大學排名中，連續多年名列綜合大學前十名。

第十二屆加拿大教育展

日期：10月19至20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

免費登記入場

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





UNIVERSITY
OF ALBERTA

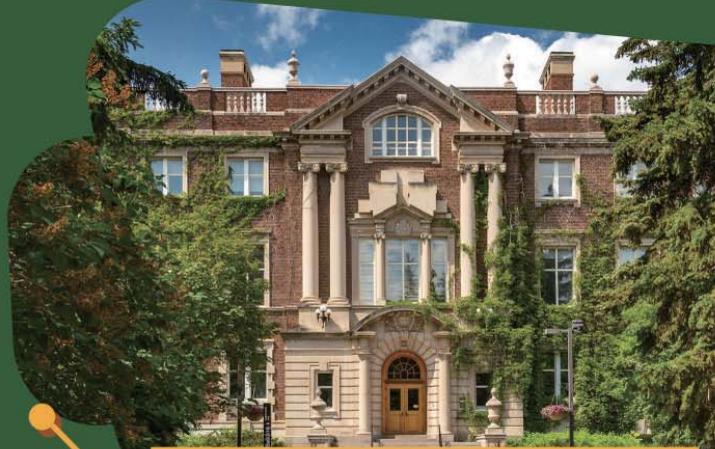
In partnership with

KAPLAN INTERNATIONAL

✓ 全球百大，加拿大排名#4 (2024 QS)

✓ 保證銜接大二課程 (包括Pre-Vet 及 Dietetics)，無需延長學習時間

✓ 位於Edmonton, 加拿大首五位最經濟實惠的城市之一



Year One Foundation
保證能銜接到超過60個學士學位

直接申請超過80個學士學位、
5個碩士學位 及 英語預備課程



University
of Victoria

In partnership with

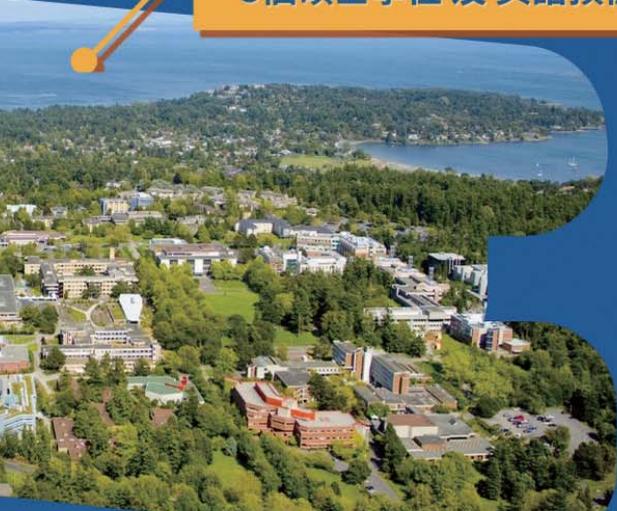
KAPLAN INTERNATIONAL

✓ 加拿大綜合類大學排名#2 (2023 Maclean's)

✓ 太空科學類科目，加拿大排名#5 (2023)

✓ 畢業生可擁有長達16個月帶薪工作經驗

✓ 新生第一年保證入住學校宿舍



40多年經驗 專辦加拿大升學

★ 一站式專業服務，細心可靠

★ 代辦中小學、學院、大學及語言學校



Foreign Student Services
加拿大留學中心
(創辦於1982年)



WhatsApp



Website

📍 香港西營盤正街18號啟正中心16樓1605室 (西營盤港鐵站B3出口)

☎ 2577 9901 📞 9736 1615 🌐 www.fsshongkong.com



@fss.hongkong 🔍



「四眼cue后」吳安儀在剛過去的一個賽季狀態大勇，全季世界排名升上第一，職業生涯累計贏得二十一項錦標，是歷來第六位女桌球手有此佳績，她更破紀錄第十一次當選香港傑出運動員。然而，吳安儀仍擔憂桌球明年或被香港體育學院從A級精英項目降格至B級，一度考慮提早退役，「現在我一年打十幾個海外比賽，降級後的資助，可能只夠打兩個，到時比賽減少，肯定保持不到排名，連帶我的水平是否還能夠保持，跟其他球手競爭呢？」招牌圓框眼鏡片下，吳安儀看到的大世界，不只是自己世界第一的排名，她更希望看到香港桌球運動能有更好的發展。

▼過去一個球季，吳安儀狀態大勇，單季世界排名升上第一。

一桿四眼廿一冠

吳安儀

與

她的「世一路」

認識吳安儀的人，近年大概都感受到她的不安，不論是比賽獲勝或當選傑出運動員，接受訪問時總會把話題帶到政府對桌球的資助問題，一來是對她有直接影響，二來也影響到桌球運動的發展。

吳安儀說：「我覺得很可惜，整個桌球運動其實一路向前行，近年香港運動員屢有佳績，小朋友或許都會想長大後當職業運動員，如果一個項目，好像桌球的狀況這樣不穩定，小朋友還會否選擇做運動員呢？」

桌球項目因在2010至2030年間，未能成為三屆亞運會的項目，明年將被體院從A級精英項目降格至B級，吳安儀希望當局重新審視，「不是運動會的項目才該重視，桌球也有很多不同比賽，社會講求多元化，不該就只有一個單一標準。」

香港先後有傅家俊、吳安儀等桌球手打出名堂，兩人亦積極推動香港桌球發展，政府去年提出修例建議，將進入桌球室的年齡限制由十六歲降至八歲，並允許穿着校服者進入桌球室，吳安儀稱讚這些政策，「明明桌球在各方面都在發展中，如果這時候減少資助，很擔心大家的努力會前功盡廢。」

吳安儀對於桌球運動在香港的發展，感受至深，她成長的年代，桌球室仍被視為是烏煙瘴氣、品流複雜之地，可幸她有爸爸樹立良好榜樣，又有愛惜人才的桌球室老闆支持，才令這位具潛質桌球手的天分沒有被埋藏。



肥妹仔成桌球室焦點

吳安儀生於桌球家庭，父親吳任水（人稱「水哥」）是本港桌球壇名宿，他在桌球室當經理，吳母則在桌球室當主任，吳安儀五、六歲時拿着球桿坐在球桌上拍的一幀照片，至今還掛在桌球室的牆壁上。

▼吳安儀今年5月首度贏得英國公開賽冠軍，並在賽季排名第一。



約十三歲的安儀在桌球室附近補習，補習後便上桌球室，開始叫爸爸教她打波，成為桌球室的焦點，「可能大家比較少見到一個小朋友，女孩子，還要戴眼鏡的，自己開一張枱在練波，會較引人注目，他們都是爸媽的朋友，人人叫我『肥妹仔』，看着我長大。」

未滿十五歲，吳安儀在本地「學生盃」奪冠，2006年到約旦參加國際賽，爸爸參加同一比賽四十歲以上組別，兩父女一同出征，「第一次坐飛機，拿着相機周圍拍照，被教練罵『你是來比賽，不是去旅行』。」首次出戰結果一敗塗地。

翌年再到印度參加世界二十一歲以下青少年桌球錦標賽，因為自費，只有爸爸陪伴，「轉機轉了四、五趟。」更難忘的是，在小組比賽勝出後，他們開心得外出吃晚飯慶祝，豈料吃完龍蝦當晚上吐下瀉，從此知道出外比賽要注意飲食，甚至飲汽水也不加冰。頂着肚痛比賽，吳安儀仍殺入決賽，取得亞軍。



▲「桌球女皇」伊雲絲(左)與吳安儀經常在大賽中碰頭。



▲吳安儀三年前在英國偶遇偶像奧蘇里雲，並相約練波，令她夢想成真。

爸爸陪同比賽最放心

爸爸陪同出賽的日子，都是幸福的回憶。「同爸爸出外比賽有一個好處，一來是他啟蒙我，打得不好可即時指點，我的球桿也是由他保養，桿頭有問題或是彎了，也可以交給他處理。」

出道僅兩、三年，吳安儀於2009年贏得世界業餘桌球錦標賽女子組冠軍，是香港第一人，同年首次當選香港傑出運動員，當時她才十九歲，世界桌球壇開始注視這個「四眼妹」。她亦不負眾望，越打越好，2018年在世界女子桌球總會公布的世界排名中，首次登上第一位，「升到第一後，開始有點壓力，常想世界第一是否就要在所有比賽都贏呢？」

「最低潮時，我不肯定是否就是排名剛升上第一，那時候很多比賽在早段出局，連練波也打不好，不知為甚麼，一次在比賽中又是早段出局，我哭着走向教練，他說我不享受打波，整天繃着臉怎會打得好。然後我想也是，當時打失了波，會將錯誤無限放大，其實打失的球也可以看成一個學習機會，慢慢放開，尋回打波的樂趣。」

三年前，吳安儀獲發兩季參加職業巡迴賽的「外卡」，半年內打了九場比賽，一勝八負，但過程令她有很大的得着，「學懂原來有些球要怎樣拆解。雖然不斷輸，但感到水平追近了，所以希望再有機會，有信心打得更好。」

吳安儀出道初期，世界女子桌球壇還是一枝獨秀，由英國球手伊雲絲稱霸，十數年間幾許風雲，除了吳安儀一度超越她，登上世界排名第一，泰國新星勒查露迅速冒起，成了三強鼎立的局面。

教練給吳安儀的評語，認為她抗壓力強，即使落後五、六十分，仍能沉着應對，吳安儀則自言，還有很大的進步空間，「主要是穩定性，還有連續得分的能力，好像打職業巡迴賽，往往一個失誤，被對手把握到，連續得分，就會敗下來。」

◀貪靚的吳安儀特別從海外訂製色彩斑斕的桌球桿盒。

▶吳安儀2018年當選傑出運動員時與父母合照。





目標打出

一四七

桌球一桿最高得分是一百四十七分，以此為其中一個目標。她現時也有一百三十九分的紀錄。

近年經常獲邀跟學生分享成功經驗的吳安儀，會以自己面對困難時的態度去鼓勵年輕人，「文憑試考得不好，也不是世界末日。」這番話出自吳安儀口中，最有說服力，當年讀商科的她，中學會考只有中文電腦一科取得一分，「當時無心機讀書，也讀不上，加上開始打波，想過會否像爸爸一樣，到桌球室做經理，由場務做起。」

二十歲那一年，吳安儀重拾課本，先在香港專業教育學院（IVE）讀工商管理，之後又再讀會計高級文憑課程，「選這些科目，是因為中學時也是讀商科，那時見到周邊的朋友，自己除了桌球，跟他們好像沒有甚麼話題，所以想再讀書，想在桌球以外，學多一點知識，將來還想再讀一個學士學位，不過目前比賽太密，實在兼顧不來。」

因為降資助，吳安儀曾考慮提早退役，而她也確實考取了桌球教練第一階段的資格。當然，桌球手的生涯，比起其他運動項目長，吳安儀目前還是希望專注比賽，「桌球項目面對這個環境，確令我猶豫，但當下最想的，還是爭取打職業的資格。」

甚少公開談論感情事的吳安儀，年底便三十四歲，踏入適婚年齡，她可有結婚生小孩的打算？吳安儀說：「首先要看將來工作是否穩定。」

▶ 吳安儀於公開賽中一桿取得最高分數是一百三十九分。



愛

煲

韓

劇

迷BLACK PINK

出道十多年，不經不覺，吳安儀已由「少女」踏入「輕熟女」年齡，近年出席傑出運動員頒獎禮時，她脫下招牌圓形眼鏡，着起晚禮服，盡顯嫵媚美態，她笑言：「我也貪靚的，平時也會自己紮頭髮，這類造型要『梳、化、服』配合。」



▽不用出外比賽的時候，吳安儀一定陪伴愛犬Muffin。

但六百度近視、四百度散光，吳安儀始終無法擺脫「四眼妹」造型，唯有十多副配合穿搭，「可能度數深，少少偏差也會不舒服，圓形眼鏡視野範圍較廣，慢慢就變成了我的特色，幸好我覺得自己戴眼鏡都算戴得好看，哈哈！」

女性化的一面，還有桌球桿盒，吳安儀特別從外國訂了兩個彩色的桿盒，輪流更替，打破傳統桿盒沉悶造型。跟不少女性一樣，吳安儀愛追韓劇，「練完波做健身，或者在跑步機跑步時，就會邊跑邊煲劇。」她喜歡的韓星卻非任何一位「歐巴」，而是跳唱女團BLACK PINK……「黑柴」與「Pink波」，正是桌球枱上最高分數的。

PolyU
SPEED

2024/25

2025年
1月
開學

全新
碩士課程



培育醫療服務管理領袖 引領可持續發展

Master of Science in Health Services Management*

醫療服務管理理學碩士*

(全日制 / 兼讀制)

學位由理大頒授

- **應對全球醫療挑戰**—掌握最新管理技能及知識，應對老齡化人口及慢性病管理等挑戰，創建可持續的醫療系統
- **全面提升領導能力**—提供多元化培訓和資源，增強醫療管理人員的領導和管理能力，以確保可靠及適切的服務
- **成為醫療服務管理專才**—畢業生可在公私營醫院及醫療相關機構擔任高級職位，包括醫療保健經理、醫院行政人員等

立即報名



*該課程的正式開辦有待香港理工大學(理大)於2024年末作最後審批。待審批後，課程的名稱及內容或會有修改。

查詢 3746 0900 sp.car@speed-polyu.edu.hk



「多謝容醫生！」早前巴黎奧運，多位香港運動員在訪問中，感謝中大矯形外科及創傷學系系主任容樹恒的付出。多年來，他以義務醫生的身份，為港隊運動員提供醫療支援，並在中大創辦運動醫學碩士課程培養人才。他坦言，本港運動醫學發展仍面臨不少挑戰，建議政府大力推動「醫體融合」理念，將運動元素融入醫療架構，建立完善的運動醫學支援體系，為本港體育專業化注入新動力。



◀容樹恒坦言，本港運動醫學發展面對不少挑戰。

金牌精英「後盾」絕非庸醫 容樹恒力推「醫體融合」理念

他說得雲淡風輕。事實上自2001年起，他便開始在香港體育學院擔任義務醫生，多次隨港隊出征全運會和世界大學生運動會等重要賽事。每逢出隊，他與團隊比運動員起得更早，忙於診療直至深夜，甚少有休息時間，返港後亦常抽出私人時間為運動員治療。

身兼多職 從未抱怨工作繁忙

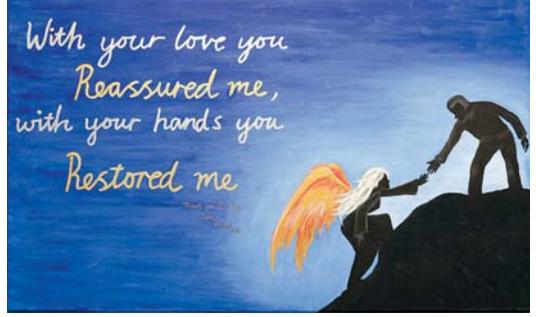
▽容樹恒多年來以義務醫生身份，為港隊運動員提供醫療支援。



這只是他的「義務工作」，容樹恒的正職是教授兼專科醫生，每周固定有三天在威爾斯親王醫院門診，另外兩天進行手術。此外，他還要到中大授課、出席學術會議，以及參與研究工作。儘管工作繁忙，他從未抱怨，「我很感恩能夠做自己喜歡的事，即使再累，從事臨床工作都是我的安樂窩。」

這份對醫學的熱愛，也讓他樂於傳授知識。在他的努力下，中文大學於2004年開設全港首個運動醫學及健康科學理學碩士課程，二十年來培訓逾千名本地及外地的運動醫學人才。

▽體操運動員黃曉盈畫出她與容樹恒的故事。



見證歷年醫學發展，容樹恒說，香港的運動醫學處於亞洲和世界的領先地位，在人才培訓、醫學知識和技術等方面均有出色表現。問題在於，該種領先未轉化為持續的發展動力。

「香港醫學架構上並沒有運動醫學的專科。」他特別提到，缺少法定認證機制，外界難客觀判斷從業員水平，使從業員的社會地位和工作機會受限。過去數年，他受邀到台灣、泰國和澳門，擔任當地運動醫學專科醫生註冊考核的考官，親身感受到相關專科在其他地區的蓬勃發展。他再舉例，2008年北京奧運後，內地的中華醫學會增設運動醫學分會，與其他專科並駕齊驅，「京奧距今已十六年，香港仍由民間自發推動運動醫學。」

另一隱憂是本港體育文化雖有緩步成長，卻反覆起伏，容樹恒慨歎，在奧運、亞運等大賽期間，市民熱情高漲，但數月後氣氛便冷卻，許多球隊和體育總會在資源緊絀下，難投放在醫療，「至今仍有球隊因資源限制，只能送傷員到急症室就診，再轉介輪候專科，而部分醫院的磁力共振檢查更須排期一年以上，實在不太理想。」

他提到，近年足總要求港超聯球隊須為球員購買醫療保險，幫補球員的醫療開支，屬一大躍進。然而，外地球隊做得更徹底和完善，如馬來西亞和泰國等地的球隊，多數已聘請專職醫生和物理治療師隨隊，「考慮到當地資源和薪酬水平，香港相對較難聘全職醫療人員，但制度上連請兼職也有阻礙。」

容樹恒直言，「醫生要用自己的假期，放下工作隨隊服務，若任職公立醫院，更需面臨繁瑣的申報程序。」他提到，如總會提供機票住宿等，醫院或當局或以利益衝突為由不予批准，近年國際賽事越趨頻密，私家醫生也難多次請長假，人員安排上變得棘手。

倡政府出面協調 增人手彈性

反觀日本，當地足協與公私營醫療機構有合作協議，支持醫生為代表隊服務，有數十名醫生輪流兼職。他指，類似障礙也發生在物理治療師身上，「除了足球，其他體育總會同樣面對類似困境，非民間和學界可解決，必須由政府出面協調。」

在他看來，本港運動醫學發展仍大有可為，自東京奧運後，政府已意識運動專業化的重要性，「我認為可再大膽向前走。」他期望是次港隊取得佳績，能推動當局加大投放發展運動醫學，不僅為了運動員，也為普羅大眾的健康。

他多年來致力宣揚「Love sports, play smart」（愛運動、愛健康）的理念。自2008年起，其團隊通過「運動醫學在社區」計劃，舉辦數百場工作坊，培訓數千名市民「聰明地」運動，掌握正確的熱身、預防受傷和及時求醫之道。

「運動是良藥，能保障健康，降低醫療開支。」容樹恒說，雖是老生常談，然而昔日市民和醫生少有迴響，強調已有充分科學根據，證明適當運動有助健康。他詳細闡述「醫體融合」的概念，盼將運動元素滲透至現有醫療架構，「未來醫生看診時，除開藥和動刀，還有第三個選擇——開『運動處方』。」



▲重劍金牌得主江旻憓自巴黎奧運返港後到訪中大醫院，感謝容樹恒及運動醫學團隊。

盼參考內地 善用科技鼓勵運動

可惜的是，他過去多次向當局獻計卻未能如願，「祖國在『十四五』規劃已明確提出『體衛融合』，是國策所向。」去年他到訪內地多地，以嘉興市為例，當地已建立完整的檢測中心和中央數據管理系統，善用科

技讓運動更添趣味，且持之以恆。已登記的市民於運動場所活動時，人臉識別系統能自動記錄各項數據，「可了解指定時段和區域內，有多少人在做運動，每人分別做了哪些運動等。」

容樹恒認為，香港難複製內地模式，但可參考當中「測、評、導、練」的理念，為市民提供測試和評估服務，經適當的指導和監察，定期檢討成效。過程中需要醫生、物理治療師、體適能訓練員等合作，「這正是產業化和專業化，可藉十八區社區健康中心作切入點，惟須政府各部門支持。」

奧運落幕，意味新機遇的開始。容樹恒期望公眾在喜悅慶祝之餘，多關心香港的體育發展，例如運動員的福利、退役後的保

障，以至運動醫學發展，「多些討論，希望能為政府提供好的意見，共同推動香港體育前進。」

▽容樹恒與團隊通過「運動醫學在社區」活動，推廣「愛運動、愛健康」的理念。





陳國豪於大學時代修讀「文化遺產管理學」，2018年元旦，他與三名同學創立「尋蹤覓蹟」專頁，他笑言當初只是幾個「香港仔」的尋根故事，希望腳踏實地，有系統地記錄和研究香港古物古蹟，尋找背後故事。該專頁至今獲二點四萬人追蹤，成績不錯，惟昔日同伴因工作及移民因素退出，現時只餘他「一腳踢」全職負責。早前他到訪中區卅間街坊孟蘭勝會，拍照見證這個因疫情停辦的法會復辦，隨即於專頁上載相片及文字紀錄，又頻頻更新內容，好不忙碌。

他仍記得專頁上的首篇帖文，是關於摩星嶺軍事遺址。歷年訪尋不少廟宇教堂，但最令他着迷的還是散佈舊區，不顯眼、不受關注，街頭巷尾總見到幾幢的破舊唐樓。他說，童年曾住唐樓，但真正對唐樓產生興趣，還是成年後迷上攝影，深深被老照片中唐樓群的璀璨霓虹招牌吸引之時，「五光十色的霓虹招牌伸出街外，見證香港經濟發展，亦構成一道迷人的城市風景，是真正的「夜繽紛」。」

90後男生到處「樓」情

保育與發展兩全其美

◀陳國豪認為唐樓是被遺忘的香港發展活見證，盼當局珍惜唐樓，加以保育。

香港發展步伐急速，拆樓重建與保育活化互相角力，未來數年將啟動多項市區重建計劃，社交媒體專頁「尋蹤覓蹟」創辦人陳國豪，擔憂連串大計下不少唐樓難逃清拆厄運。唐樓是尋常百姓家，不顯眼，備受忽略，過去雖有和昌大押獲保育，但他指活化後，昔日情懷蕩然無存，普羅市民只能遠觀，殊感可惜。這位「90後」男生，情迷唐樓背後的人文故事，大膽建議當局保留具代表性的唐樓建築群，配合深度遊，展現這些被遺忘的香港發展活見證，但先要訂立保育藍圖，並修訂唐樓評級標準，盼在發展與保育古蹟取得平衡。



在他成長的年代，多項市區重建計劃推展，眼見不少從前熟悉的唐樓一一清拆，建成冷冰冰的豪宅商廈，即使部分列作古蹟的唐樓得以保育，但他慨歎往往徒具外形，元神早已不在。對屬二級歷史建築的莊士敦道和昌大押，他感受至深，指和昌大押屬灣仔三大押，惟保育後古蹟沒有介紹灣仔或香港當押業發展的資料，更甚是古蹟變成高級餐廳，市民若非光顧不能入內，直言古蹟雖「活下來」，但已不再是從前樓上住人，樓下經營店舖的人文風貌，跟公眾距離越來越遠。

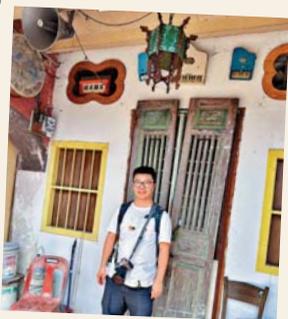
陳國豪多年來發現，無論是居於唐樓的庶民，或是置身古宅的富商，都為安穩家園奉獻一生。今時今日不少唐樓已然破舊，但這些盛載幾代港人安樂夢的蝸居，卻隨每次舊區重建越見減少，令他反思唐樓是否一定要為發展而讓路，而保留下來的，又可以怎樣有意義地「活化」。他舉例，位處灣仔船街的南固臺，市民現時可沿新落成樓

思考如何有意義地活化

梯，近距離觀賞這幢紅磚歷史建築，惟諷刺的是南固臺仍遭圍封，讓古蹟於風雨烈日下繼續荒廢，十分可惜。

早前，他到訪馬來西亞的旅遊重鎮檳城，這座古城於2008年列入「世界文化遺產名錄」，那裏不少兩層高「店屋」的建築風格及「上居下舖」形式，跟本港唐樓相近。他指，當地政府積極保留店屋，將城市劃分為核心區及緩衝區，前者主力發展旅遊業，保育店屋及古蹟，新建樓宇高度及風格須與舊建築相近；緩衝區則留作發展，建高樓商廈。過去十多年，核心區樓價因旅遊興旺而上升，反映保育跟經濟發展可以並存。

文明是種進化，時代巨輪永不停下，陳國豪指，獲保留的檳城店屋，樓上仍住人，樓下仍有小炒食店及其他商舖經營，人氣十足，每當農曆新年等節慶，居民都踴躍參加，是活着的社區，正是其被列入「世界文化遺產名錄」的原因。回看香港的唐樓群，他指九龍城仍有這樣豐厚的生命力，不少唐樓仍然有人居住，他們亦熱衷參加盂蘭節和泰國潑水節，直言檳城的經驗值得借鏡。



▲早前，陳國豪到訪檳城，認為當地保育「店屋」的模式值得借鏡。

保育藍屋最成功

談到香港的保育項目，他認為最成功的是灣仔藍屋，「那裏保留及改善了居住環境，現時仍有人居住其中，樓下商舖依然運作，保留濃濃的社區鄰里情，是有生命的歷史建築。」至於私家唐樓，他指不少業主是有心人，如深水埗醫局街的戰前唐樓「一平鏡廠」，便獲業主悉心保養，十分難得。他指，不少唐樓住客來自基層，他們胼手胝足討生活，簡樸的唐樓正是他們的安樂窩。

從檳城到藍屋，都是保育唐樓的成功個案，他預期未來數年啟動的數個市區重建計劃，將對僅存的唐樓帶來新衝擊。他指，現時全港只餘約一百幢戰前唐樓，當中深水埗及油尖旺區佔了一半，而未來重建計劃包含這兩區，恐難逃清拆，因此認為現在是關鍵時刻，「在重建來臨前，當局要制訂一個保育唐樓的藍圖，構建由一至兩條完整街道組成的唐樓建築群」，並配合深度遊趨勢進行規劃。



▲陳國豪指，深水埗醫局街的戰前唐樓一平鏡廠獲業主悉心保養，十分難得。

建議油尖旺 規劃深度遊



▲陳國豪過去曾多次帶領導賞團，跟市民分享古蹟及背後故事。

不過，若按古物古蹟辦事處沿用的「歷史價值」、「建築價值」、「組合價值」、「社會價值和地區價值」、「保持原貌程度」及「罕有程度」六項評分準則，唐樓於「歷史價值」、「建築價值」及「罕有程度」，確實不及廟宇及其他古蹟，但他強調，無論戰前或戰後的唐樓，於本港歷史上都有特殊意義，因此大膽建議，當局以社會價值及於香港發展的貢獻為額外評分條件，協助保留唐樓。

「有人說，為何房子是一磚一瓦地蓋，拆卸時卻不是一磚一瓦地拆，因為情感和記憶都黏結起來。」作為唐樓愛好者，陳國豪正與時間競賽，盡力記錄唐樓的點滴，留下絲絲記憶，亦記錄被遺忘的香港故事。

自發記錄香港 出書心血結晶贈父母

現年三十歲的陳國豪是家中幼子，過去七年他一直從事兼職攝影師的工作維生，同時「全職」營運「尋蹤覓蹟」的網頁及社交媒體專頁。他坦言感謝父母包容，讓他全情投入，記錄香港。

陳國豪與父母同住，他坦言大學畢業後，沒正式上班。於營運「尋蹤覓蹟」上，他除外出採訪，多數留在家中搜集資料、做紀錄及出帖文，日間則從事兼職攝影師工作。他最喜歡凌晨時分工作，「精神最集中」，有助寫書及找資料。因起居作息異於上班族，他指父母不太理解其工作性質，但慶幸他們沒太多過問，讓他獲得很大自由度，只是若攝影工作在早上，便須通宵工作十多小時，頗為辛苦。

近年，他出版三本實體書，每次他都會把書本送給父母，並詳細解釋內容，「兩老」才理解兒子是在自發記錄香港。

他指，每本書都是心血成果，由搜集資料到撰述均以年計，「近年探討得越深，便會發掘得越多題材。」未來，他希望撰述有關香港工廈及樓梯底舖的書籍，記下另一頁香港歷史。

▼陳國豪情迷唐樓，曾出版書籍記述香港唐樓故事。



▼陳國豪曾撰寫三本書籍，讓父母看到成果。

唐樓、古宅雖是冷冰冰的石屎建築，但有人住下，背後就有故事。多年訪尋中，陳國豪指大埔廣福道的西式別墅「萬四長園」，便藏着一個豪門望族的父女故事，感人至深。

「萬四長園」 見證父女情深

這座麻石磚建成的大宅屹立多年，圓形露台更是獨有標記，多年前附近的大樹鷺鳥林更曾引起關注。陳曾接觸大宅屋主的親屬，得悉建屋者是早年大埔望族鄧若璠，50年代因其女兒決定獨身不婚，鄧老建此大宅讓女兒居住，又於酒樓廣宴親朋公布此事。為保障女兒日後生活，亦連同附近兩幢樓宇一併送贈，給女兒收租作日常開銷。陳稱，女屋主一直居於大宅，至多年前才高壽離世，但建屋一事，卻充分顯示鄧老思想開明，以及對女兒的關愛。

他稱，每幢古宅、唐樓背後總有故事，隨着清拆而湮沒人間，十分可惜，然而能否留下紀錄亦要有機緣，正如「萬四長園」背後的感人故事，便得感謝鄧氏親屬的信任，才能讓這個溫馨故事流傳後世。

▲大埔古宅「萬四長園」背後的父女故事，令陳國豪動容。



PolyU
SPEED

2024/25

2025年
1月
開學

全新
碩士課程

成為綠色商業管理專才 抓緊可持續發展商機

Master
of Science
in Green Business
Management*

綠色商業管理理學碩士*

(全日制 / 兼讀制)

學位由理大頒授

- **綠色管理專業技能**—為中層管理人員裝備專業知識和技能，以應對各行各業的綠色商業議題和挑戰
- **課程內容既專且博**—涵蓋綠色金融、供應鏈管理、可持續旅遊及營銷等，並設綠色商業研究中心，支援教學
- **行業發展前景無限**—全球企業重視可持續發展及環境、社會和管治 (ESG)，具備綠色商業管理知識的人才炙手可熱

*該課程的正式開辦有待香港理工大學(理大)於2024年末作最後審批。待審批後，課程的名稱及內容或會有修改。

查詢 3746 0900 spadmission@speed-polyu.edu.hk

立即報名





中國有不少歷史悠久的傳統藝術，值得推崇和學習，當中的燒箔畫更被譽為中國金屬工藝中的瑰寶之一，已被列入第二批國家級非物質文化遺產的名錄。燒箔畫在香港雖然尚未流行及為人所認識，但有畫室已舉辦兒童燒箔畫，將這門藝術融入兒童藝術班中，教導他們認識最基本的技巧，讓他們有所體驗，感受這門中國傳統藝術的獨特之處。



▲小朋友將燒好的金屬箔貼在畫作上，發揮創意。



▲透過參加這個燒箔班，小朋友可以接觸較冷門的中國藝術，增廣見聞同時減壓。



▲小朋友先用鉛筆起稿，繪畫自己喜歡的圖案。



▲青少年都適合參加這個燒箔班，訓練專注和耐性。

學習罕見燒箔畫

體

中國藝術精萃

驗

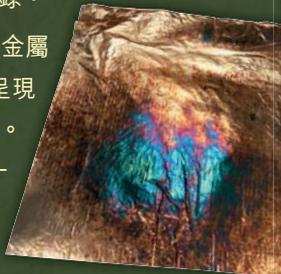
金屬箔之美

「趣意畫坊 Fanny's Art」在2009年成立，對小朋友因材施教並以小班教學為主。導師着重突破參加者對藝術的認知規限，讓他們有充分的空間發掘喜歡的題材及演繹方法，表達自我。當中舉辦過香港罕見的燒箔畫，亦是唯一將這門傳統藝術融合在兒童藝術課程中的畫坊，讓小朋友有機會體驗學習，弘揚中華及承傳文化。

燒箔畫是中國一種傳統的民間藝術，起源於唐代，興盛於明清時期，距今已有千年的歷史。燒箔畫有着精湛的技藝和獨特的藝術風格，被譽為中國金屬工藝中的瑰寶之一，已被列入第二批國家級非物質文化遺產名錄。

畫坊創辦人Fanny表示，這個班的特色是使用燒色的金屬箔來創造各類型的畫作，透過特殊的處理技術，金屬箔呈現出藍、綠、紅等不規則的外觀，形成一種獨特的視覺效果。這種藝術形式結合了金屬箔的質感和特色的美感，帶來一種獨特和吸引人的視覺體驗。適合五歲或以下小朋友及其家長參加，五歲以上可以獨立參加，課堂合共三小時。

課程中，導師先向小朋友介紹燒箔工藝歷史，並展示以燒箔工藝製成的作品，然後體驗「燒箔」過程，他們從旁觀看由導師示範用電熨斗，通過熱處理及化學反應，使金屬箔產生不同的顏色。然後，小朋友可選用已燒製好的金屬箔來製作燒箔畫，在製作時都要留意一些地方，例如：由於塗膠水的位置便是貼金屬箔的位置。期間，他們一定要集中精神，運用手眼協調的能力，仔細填塗，若不小心塗錯，便要重做一次；加上金屬箔的質地很薄，輕輕的一個呼吸動作，很可能會把它吹得四分五裂，所以處理時同樣要小心翼翼。最後，小朋友完成燒箔畫，便是分享作品的環節。



製作步驟



燒箔畫所用的工具包括：畫紙/紙扇、鉛筆、擦膠、膠水、小號/中號畫筆、金屬箔及電熨斗。

製作過程主要分為「畫」、「塗」、「貼」及「掃」四個步驟。

步驟 1



◀「畫」：用鉛筆在黑紙或扇面上畫出自己想要的圖形，以便之後用膠水勾線填圖。

步驟 2



▶「塗」：用畫筆黏上膠水，透過勾線和填圖兩種繪畫方式完成。

步驟 3



◀「貼」：這個步驟主要是把已燒製好的金屬箔，輕輕的平鋪在畫上，讓金屬箔和膠水充分融合。

步驟 4



▶「掃」：輕輕拿起畫紙或扇面，緩緩掃掉上面多餘的金屬箔，畫作就完成了。

訓練專注力

透過這個燒箔班，小朋友可以認識這門中國傳統的民間藝術，感受中國傳統畫與金屬箔的奇妙結合，以及傳統與現代的融合，還有擴闊藝術創作的視野和思維，有助培養這方面的興趣。在製作過程中，訓練小朋友的專注力、耐性及手眼協調能力；同時可以促進親子關係。

完

成





▼首屆青森五館藝術節，在當地五大藝術設施鼎力支持下順利開幕。

日本本州最北端的青森縣（Aomori），除了8月上旬舉辦的睡魔祭為人津津樂道，首屆青森五館藝術節（AOMORI GOKAN Arts Fest 2024），同樣充滿魅力，其以「延綿連接的原野」為主題，透過不同的展覽及活動，予人五感刺激，為一眾藝術愛好者帶來多元化的藝術盛宴。



日本青森 五館藝術節 五感刺激魅力

文化盛宴首度登場

當大家在青森縣遊走時，均可感受濃烈的藝術氣氛，因不論置身青森市、弘前市、八戶市或十和田市，都能發現趣味盎然的藝術設施。

為鼓勵縣內市民及各地遊客前往探索青森的藝術氛圍，青森縣立美術館、青森公立大學國際藝術中心、弘前紅磚倉庫美術館、八戶市美術館及十和田市現代美術館等縣內五大藝術設施，都在2020年開始籌備「五館刺激五感-AOMORI GOKAN」合作計劃，並在今年始辦首屆青森五館藝術節，以「延綿連接的原野」為主題，透過上述五館的不同展覽及活動，展示各館的特色魅力。

青森五館藝術節2024，早在今年4月13日開幕，並辦至9月1日。早前記者便把握機會，到了東京銀座七丁目的DNP銀座Annex三樓，看看由大日本印刷株式會社（DNP）Maison de Me de Mont項目（MMM）與青森五館藝術節合辦的展覽。



▶為宣傳藝術節，在青森市街頭也有藝術裝置。



△為宣傳藝術節，在青森市街頭也有藝術裝置。



▲參與藝術節的設施，分別位於青森市、弘前市、八戶市及十和田市。

▼身處銀座都可看到介紹青森五館藝術節的展覽。



網址：

aomori-artsfest.com（青森五館藝術節）

www.mmm-ginza.org（MMM）

▶本年度的青森五館藝術節，會期辦至9月1日。



▶栗林隆的《元氣爐》，現在在青森五館作巡迴展出。



2024.4.13 SAT - 9.1 SUN
AOMORI GOKAN
0+7+2024
25th Anniversary

名師賞造人氣展館

難得參觀首屆青森五館藝術節，記者自然順道欣賞各個藝術設施的建築和主要藏品。青森縣立美術館由著名建築師青木淳以縣內世界遺產三內丸山遺蹟為靈感設計，館內藏有奈良美智的《青森犬》及棟方志功、成田亨等大師作品。青森公立大學國際藝術中心則是安藤忠雄的傑作，融入自然的建築與大量戶外雕塑作品均是亮點。

▼弘前紅磚倉庫美術館，由百年歷史倉庫變身而成。



至於由西沢立衛設計的十和田市現代美術館，便以館外草間彌生的作品、崔正化的《花馬》，以及館內Ron Mueck的《站立的女人》、鹽田千春和小野洋子的作品為人津津

樂道。2020年開館的弘前紅磚倉庫美術館，便由逾一百年歷史的紅磚倉庫變身而成，焦點藝作是生於弘前的現代藝術巨匠奈良美智的《A to Z Memorial Dog》。而2021年啟用的八戶市美術館，是京都京瓷美術館建築師西澤徹夫的新作，有「藝術農場」的美譽，主要收藏橋本雪蕉、七尾英鳳和月館麗等當地藝術家的作品，同樣值得細看。

►由青木淳設計的青森縣立美術館，簡約中見特色。



▼在青森五館藝術節，可看到大約五十組藝術家的作品。



六大企劃目不暇給

首屆青森五館藝術節，合共邀來大約五十組藝術家參與，當中被視為重點企劃的展覽活動共有六個。在青森市的青森縣立美術館，便可看到《重疊與相交》，展示井田大介創作的主题藝作之餘，也有美術館建築師青木淳以蘋果箱打造的作品。來到同市的青森公立大學國際藝術中心，重點展覽便是《currents / undercurrents》，有多達十一位藝術家以流動為題呈獻精彩作品，兩者的展期均至9月29日。

►井田大介的作品，是青森縣立美術館《重疊與相交》展覽的主角。



錯過了上述的展覽，請轉至弘前紅磚倉庫美術館，便可欣賞到兩個主题藝術展，繼有著名攝影家蜷川實花的花藝與攝影展《蜷川實花展 with EiM：倖逝燦爛的境界》，以及由野野哲郎、佐藤朋子、永沢碧衣和L PACK等人以青森縣世界遺產白神山地為靈感創作的《白神視見考》，還有在八戶市美術館與十和田市現代美術館，分別可看到由磯島未來等五位藝術家打造的《Enjoy! ArtFarm!!》，以及由丹羽海子等四位年輕藝術家創作的《成為野生》企劃展，後者展期更達至11月17日。



▲弘前紅磚倉庫美術館藝術節的重點企劃，是蜷川實花的花藝與攝影展。

專程欣賞稻田藝術

此刻來到青森縣，不妨專程前往南津輕郡的田舍館村一遊，因為由即日至10月14日，都可在該村村公所展望台及彌生之里展望所，居高臨下看到別具特色的稻田藝術畫作。



▲田舍館村的稻田藝術畫作，是青森夏日的一道好風景。

據悉當地農民早在1993年便以不同顏色的稻米代替顏料創作主题畫作，讓大家關注人力種稻文化外，更為田間藝術賦予新意，致令日本天皇與皇后也曾在2014年到訪。

今年的兩幅稻田藝作，其中一幅《神奈川沖浪裏及北里柴三郎》，主角是新版一千日圓鈔票圖像的日本醫學之父北里柴三郎及浮世繪大師葛飾北齋的傑作《富嶽三十六景》；另一幅作品，則以津輕為背景的動畫《老夫老妻重返青春》創作而成。



伏虎降龍 哀莫理 法國古典移植荒誕武林世界

相信在去年之前，沒有人會想像到，法國喜劇大師莫里哀（Molière）經典之作《史嘉本的詭計》，竟然可以改編成如《史家本第二零二三回之伏虎降龍》那麼充滿本土色彩的戲劇作品，當中的故事背景、人物、對白、笑位，從古典法國移植到江湖武林世界，無厘頭、錯摸、誇張、誤會、荒誕等等共冶一爐，與香港產武俠片、周星馳電影長大的香港觀眾零距離，全場笑聲此起彼落，反應甚佳。今年「重啟」，劇名成了《史家本第二零二四回之伏虎降龍》，精益求精，欲知後事如何，且看今回分解。



▼全劇節奏流暢活潑，觀眾開懷大笑，拍案叫絕，氣氛熱鬧。





▲斬不諳武功的家僕史家本，憑機智成功周旋於降龍寨及伏虎幫之間。（攝影：Carmen So）



▼故事背景從古典法國移植到無厘頭式江湖武林世界，讓香港觀眾大為受落。（攝影：Carmen So）

《史家本第二零二四回之伏虎降龍》成功把十七世紀的故事改頭換面脫胎換骨，讓傳統表演形式在地化，一年下來，史家本研習「史氏體系」更是日子有功，感悟更深，於《史家本第二零二四回之伏虎降龍》繼續嬉皮笑臉古靈精怪不變應萬變，且看是次重演怎樣再接再厲，作更精彩的鋪排。

《史家本第二零二四回之伏虎降龍》

日期：9月27日（五）至10月6日（日）
地點：香港大會堂劇院

在製作之初，香港話劇團藝術總監潘惠森一句「放心做，榮辱與共」，叫不欲舊調重彈的劇組放手一搏、放膽創作，除了借用原著主要設定，大刀闊斧改編，成就了這次別開生面的成功製作，也是集體創作的成果。劇中不諳武功的家僕史家本，周旋於身處的降龍寨、「對家」伏虎幫兩派之間，憑藉聰明才智還有三吋不爛之舌，逢關過關，成功擺平各種危機，伏「虎」也降「龍」，不僅化解幫派之間多年恩怨，還為兩派少主締結良緣，是名副其實的一笑泯恩仇。該劇也有對表演藝術致敬之意，史家本不也承襲自「史氏體系」（史坦尼斯拉夫斯基表演方法），然後發揚光大？

飾演史家本的歐陽駿演得很放，一眾演員也非常投入，盡情發揮搞笑一面，全劇節奏流暢活潑，觀眾開懷大笑，拍案叫絕，氣氛熱鬧。《史家本第二零二四回之伏虎降龍》在第三十二屆香港舞台劇獎一口氣捧走六大獎項，包括最佳製作、最佳導演（喜劇／鬧劇）一方俊杰、最佳男主角（喜劇／鬧劇）一歐陽駿、最佳男配角（喜劇／鬧劇）一余翰廷、最佳化妝造型一王健偉、蘇善誼，以及年度優秀製作，其中方俊杰和歐陽駿更雙雙「冧莊」再下一城，承接上屆再度贏獲相同殊榮，實力備受肯定。

▼史家本第二零二四回之伏虎降龍》在第三十二屆香港舞台劇獎囊括六大獎項。（攝影：Wing Hei）



南拳北腿 莫里哀

莫里哀是17世紀法國喜劇作家、演員、戲劇活動家，法國芭蕾舞喜劇的創始人，也被認為是西洋文學中最偉大的喜劇作家之一。莫里哀著名的作品有《偽君子》、《吝嗇鬼》、《太太學堂》、《唐璜》、《憤世者》、《史嘉本的詭計》等，和皮埃爾·高乃依與拉辛合稱為法國古典戲劇三傑。

莫里哀出生在富裕的家庭，且在克萊蒙學校就讀，他很適合在劇院開始事業。他曾擔任巡演演員十三年，因此在開始寫作時，這幫助他提升喜劇的能力，可以結合精緻的法國喜劇以及義大利即興喜劇的元素。

不過，莫里哀雖深受法國人的喜愛，及天主教教會的批評。《偽君子》攻擊在責；而《唐璜》一劇更被禁止演出。作品的同時，這也影響了他的健作。1673年莫里哀在製作《無核。在第四次演出《無病呻爾岡這個「心病者」時咳出演出完成時，莫里哀在上，幾小時後不治身

但他的諷刺遭到道德主義者以宗教上的虛偽，遭到教會的譴而他辛勤的工作，製作許多戲劇康。在1667年被迫暫停戲劇工病呻吟》時，感染了肺結吟》中的主人公阿血。當最後一幕掌聲中倒在舞台亡。



◀飾演史家本的歐陽駿，盡情發揮搞笑一面。（攝影：Wing Hei）

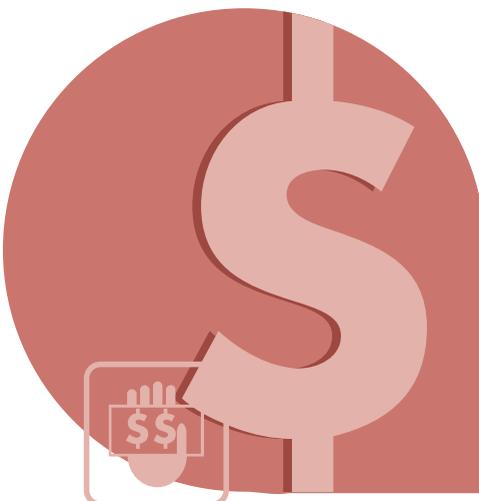
關志康



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

為甚麼公司需要投資社企或社會項目？



由二次大戰之後一直到八、九十年代，股東理論 (shareholder theory)，主導了整個商業社會的運作，繼而衍生了利潤最大化，就是經營生意的唯一目的。

而市場機制行之有效，即亞當史密夫所說的「無形之手」，公司只需要為自己的股東利益着想，就是對社會的最大貢獻，而這種方法是最有經濟效率的，即以最少的資源去達至最高的價值，筆者亦非常認同。

但市場機制要發揮其應有功用，就必須假設公司活動沒有帶來正面或負面的界外效應，這是一個古典經濟學的問題，即若一間工廠為環境帶來污染，由於公司的沒有承擔當中的費用，而是由社會上的其他人士負擔了，這會引致公司過度投資 (over invest)，即公司自己利益最大化時，其社會成本由他人代付。

不單是環境污染，一間公司在社會中運作必然會帶來界外效應。例如，員工工作過度而帶來健康問題、壓力問題、缺乏時間照顧家中的小孩及長者、忽略了弱勢社群參與經濟活動的空間等等，當中有環保亦有社會議題，但其社會代價就會由他人承受。公平地說，公司的活動亦會帶來正面的界外效應，例如附近周邊環境的改善、衍生周邊的行業、物流更暢順、改善居民收入等。

總括而言，公司的運作很難沒有界外效應，無論是透過監管或者正向鼓勵，目的都是要去解決這些界外問題。所以，持份者理論 (Stakeholder theory) 日漸為人接受，就是公司

應該認清業務中的重要持份者並照顧其利益，當中可能涉及某些成本，而這就像公司是需要申請一個讓它在社區營運的牌照 (A license to operate)。當初公司「利潤最大化」被捧為金科玉律之背景，就是福利主義盛行的五、六十年代，物質生活缺乏、經濟浪費巨大，高舉市場機制，大力改善民生應對了當時社會需要。但到了千禧年代，人們看到公司只追求利潤，而忽略其他社會階層的需要及衍出的環境問題，人心又開始思變。筆者認為，市場機制是一手段而不是目標，當它昇華至一種牢固的「利潤最大化」的價值觀而被認為不可撼動時，我們有責任去提出修正，因為沒有人是一個孤島，我們不能單顧自己經濟生活而忽略其他人的利益，一間公司亦然。社會企業的出現，就是以市場機制的效率，追求的不是利潤最大化，反而是社會效益。即清楚表達出市場機制是手段，達致社會最好利益才是目的，手段與目的沒有混淆。所以筆者鼓勵公司在追求股東利益同時，可以更多與社會企業或社福機構合作，既可避開負面批評的風險，又可增加其正面形象，何樂而不為呢？

當公司的管理層脫下西裝，他就是別人的子女或父母，究竟有多少人願意為了經濟活動而犧牲家人的利益呢？有不少專業人士錯過了子女的畢業禮而後悔，又為自己沒有時間陪伴年紀老邁的親人而感到內疚，只能眼白白把父母送到醫療系統，他們有錢但沒有時間去陪伴雙親。

如果一間公司的總裁，能夠分清手段與目的，對社會及對其家人，都有莫大的裨益，能夠為建設一個更美好的社會而出力。

搵工銅路

招聘增值展

搵工、轉行全力支援！
多個全職及兼職空缺

事業重新啟航
僱主「銅」你搵出至夾好工

好工極速配對
HR 即場面試

多場講座
助你提昇競爭力

1:30pm - **百萬views 網上影片創作者的創作秘笈**
2:00pm 水野月 影片創作者 馮錫潮先生

2:00pm - **搵工如攀山越嶺，如何谷底反彈？**
2:30pm Amy by Career 職涯服務規劃師 梁珮君女士

2:30pm - **00後品酒師 讀大學時已創業 興趣變事業！**
3:00pm AGOG 營運總監 江譽展先生 Benson

講座時間及場次以活動網站最新公佈為準。

10月7日(星期一)
上午11時 - 下午4時半
富豪香港酒店B1富豪廳
(港鐵銅鑼灣站F出口)

網上預先
登記並出席

送 「JM求職
必勝筆」乙支
(名額: 50個)*



免費入場 立即登記 www.jobmarket.com.hk/r/oct19

客戶服務 | 電話: 3181 3322 電郵: enquiry@jobmarket.com.hk

*圖片只供參考，數量有限，先到先得，送完即止。JobMarket 保留最終解釋及決定權。進場人士必須登記。



部份參展機構：
(參展機構眾多，未能盡錄)
(排名不分先後)



全力支持：



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)



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

智能手機新戰場

智能手機自2007年發展至今已十七年，智能手機市場一直保持增長；然而根據IDC全球手機季度追蹤報告（IDC Worldwide Quarterly Mobile Phone Tracker）的數據統計，2023年全球智能手機市場出貨量年減 3.2%，達到十一點七億部，是十年來最低年度銷量，主要受年初總體經濟挑戰和庫存增加的影響。

儘管蘋果在其最大的市場中國面臨着越來越多的監管挑戰和來自華為的新競爭，仍然能夠於去年奪得年度銷量第一的位置。蘋果的持續成功和韌性，在很大程度上歸功於高階手機的成長趨勢，常言道「花無百日紅」，蘋果能否延續去年的優勢則是一大疑問？事關各大智能手機生產商不單加強外觀設計，更積極加入人工智能（AI）元素，這兩點均是智能手機的新戰場。

從外觀設計而言，華為剛推出首款三摺疊手機，其發佈會還要跟蘋果的發佈會撞期，意味着華為對其產品的龐大信心，這部名叫Mate XT非凡大師是全球最大摺疊屏手機，擁有最大十點二英寸的屏幕，同時它也是全球最薄的摺疊屏手機，展開最薄至三點六毫米，售價超過兩萬人民幣，整體而言，這是一部華為炫技術、炫實力的產品，你可以說它工藝極致，說它形態創新，說它技術頂尖，因為目前它就是獨一無二。筆者深信其他品牌如榮耀、小米等也在佈局三摺疊手機，這對於三星和蘋果而言構成重大壓力，曾有消息指蘋果最快於2026年底才推出首款摺疊屏

手機，到時三星可能已經推出 Fold 8 / Flip 8，而華為亦可能已經推出更破格的摺疊屏手機。

摺機重新主導市場

大家試想摺疊屏智能手機是由三星帶來市場，可謂市場先驅；然而今天華為、榮耀、小米等已經青出於藍，發揚光大，相比傳統的雙摺疊屏幕，三摺疊同時結合了外折和內折技術，整體結構更為緊湊，這將是未來主流的三摺疊方案。相較於現有的大摺疊跟小摺疊，最新的三摺疊屏幕技術難度更大。分析師指出，三摺疊需要更大面積的軟式屏幕，以及在多個折痕處保持一致的顯示效果和耐用性，在屏幕、鉸鏈等較高難度零部件環節的技術面臨着不少挑戰，但隨着材料科學、工程技術和生產工藝的不斷進步，這些挑戰也會逐步被克服。

另一個戰場便是加入AI元素。不少人認為，是次蘋果剛推出iPhone 16 系列仍然未能加入AI 元素表示失望，還要等到明年才支援中文，到時可能已經跟iPhone 17 推出時間，為何不等下一代，現時買iPhone 16有點像買期貨；另一點是香港與台灣 Apple Intelligence介紹頁面上，出現有一個最大分別，就是只有台灣網頁有ChatGPT相關介紹，而香港網頁就未有關於ChatGPT的任何資訊，究竟香港版是否使用ChatGPT還是其他AI平台，仍然未能確定。

筆者深信未來的智能手機將會源於於以上兩大方向發展，大家不妨拭目以待。

講僱視 強勢登場!

每個職場背後 都有一個故事...



立即click入
睇睇片

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

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。

美麗的混亂效應



每個人都有感到混沌、失意、感到一切未如願的時候。然而，科學研究向我們說明，有時候我們對自己的想法，未必就是別人眼中的自己。這種看法上的偏差，形成了「美麗的混亂效應」(the beautiful mess effect) 這心理現象。

「美麗的混亂效應」指的是人們對於自己所展現的脆弱，傾向比他人以更消極的眼光看待。例如承擔錯失時，認為對方只看到自己的不堪和缺點（但可能對方覺得你敢於承擔）；又例如請求別人幫忙時，認為對方在內心質疑自己的能力（但可能對方認為這請求很合理）。研究指出，我們或誇大了他人的負面評價；而且我們的想法，通常不能反映在困難時刻，人們對我們的實際看法。然而，這是很常見的。心理學家認為，這很可能因為我們將焦點放在令自己帶來尷尬或羞恥感的細節上；而旁人則傾向看到事情的全局。

當念頭未如事實時，會有甚麼影響？當我們內心放大了他人的負面評價，或會因而害怕展露自己的脆弱，將真實感受和需求隱藏。但事實上，在舒適安全的環境，向有同理心的夥伴展現自己脆弱一面，能為關係帶來莫大益處。

研究顯示，分享和披露個人事，可以增加人與人之間的親密感和信任；而一個真誠的道歉亦有修復破裂關係的力量。真誠地溝通、願意讓對方看到自己的脆弱，實際上可能會在別人心中留下正面印象；因為展現脆弱是一個真實的人的表現，儘管可能令自己尷尬、害羞、愧疚，但更重要的是，這代表着我願意被你看見我真實，縱使可能不堪的一面；我選擇讓你走近真實的我。

自我關懷

研究指出，擁有更高程度自我關懷的人，會較少對自身的脆弱一面作出批評。自我關懷幫助我們在不完美中，找出美好一隅。自我關懷並非每個人與生俱來便懂得，需要練習和培養。請記住，情緒是自然產生的感覺，沒有對錯之分。

自我溫暖 (self-warmth) 即是積極地對待自己的態度和方式，能夠促進自我關懷，當中包括：

1. 善待自己：意味着面對痛苦、失敗和不足時，以溫暖和理解回應，而非忽視它或以自我批評回應。
2. 共同人性體驗：明白痛苦和掙扎、以至失敗，都是生而為人的共同體驗——每個人也有自己經歷的課題，你不是孤單的。
3. 活在當下：對當下保持清晰覺知，既不忽視自己的困難，也不誇大其程度。

我們可透過不同方法培養自我關懷能力：

1. 問問自己，此刻在經歷甚麼？覺察情緒、想法和身體感覺。
2. 提醒自己，苦痛是生而為人的共同經歷之一。
3. 此刻的自己需要甚麼？可以如何給予自己此刻所需的關懷？

實質的自我關懷方法有很多，例如自我慈心練習、寫一封給自己的信、自我欣賞練習。在心導遊+平台上的練習，你可以找到相關練習；學習以接納的角度看待自己、了解長短處；思考他人如何面對類似經歷，更坦然面對自身脆弱處。



《小貓料亭營業中》

作者：高橋由太

譯者：林孟潔

出版：皇冠

售價：港幣一百零七元

回憶總是美味的

推開「小貓料亭」的門扉，琴子對這裏的傳聞半信半疑。明明看起來只是一間再普通不過的餐館，二十幾歲的年輕老闆戴着眼鏡，店內還有一隻名為「小不點」的茶色虎斑貓坐鎮。

當老闆將料理端上桌，她品嚐了一口，驚訝的情緒瞬間湧上心頭：「這個味道，竟然和哥哥做的一模一樣！」她吃着吃着，絲毫沒有察覺早晨的薄霧已經漸漸籠罩，時鐘也悄悄停擺。就在此時，有人推開了小貓料亭的門，走進店裏的，竟是她早已離開人世的哥哥……

星期五書店的風波

大學生倉井史彌，不遠千里造訪「金曜堂」，想為臥病的父親尋找一本書。陰差陽錯下沒搭上末班電車，只得借宿書店。一夜過後，他竟不再害怕閱讀，並領悟父親真正的願望。解開他心結的關鍵，正是「金曜堂」真誠的夥伴——浪漫活潑的店長槇乃，寡言的藍眼青年店員栖川，散發江湖豪氣的老闆靖幸。於是，史彌懷着深深的感動，成為工讀生。

只是，本應平和悠閒的書店，不斷迎來意外的訪客。「金曜堂」該怎麼拋出救生圈？奇蹟的地下書庫，究竟藏着甚麼秘密，又將引發甚麼風波？



《星期五的書店》

作者：名取佐和子

譯者：韓宛庭

繪者：左萱

出版社：獨步文化

售價：港幣一百一十三元

裝備
自己



升職
轉工

ESG(環境保護、社會責任和企業管治)可持續發展是近年炙手可熱的話題，更與項目管理息息相關，所有可持續發展推進皆建基於項目管理(Project Management)。踏入2024年，想提升個人競爭力升職轉職，考取Project Management Professional (PMP®) 是你的進修不二之選。

考取PMP®後，事業有更好出路？

- 👑 PMP® 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® 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：2024年10月9日 (星期三)

時間：7:30pm – 9:30pm

地點：Webinar

查詢：☎ 35566000

☎ 66473987

立即登記留座



Education in Canada

A World of Possibilities Awaits
Un monde de possibilités vous attend

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

EduCanada Fair in Hong Kong 加拿大教育展

19-20 October 2024

10:30am – 4:00pm

Hotel Alexandra, North Point

北角 歷山酒店

Free admission

More information:



Northern Lights,
Northwest Territories



► EduCanada.ca



cmeC

Council of
Ministers
of Education,
Canada

Conseil des
ministres
de l'Éducation
(Canada)

Canada



EduCanada®

A world of possibilities
Un monde de possibilités