

進修生活

Lifelong Learning Magazine

全方位進修雜誌

270

AUG - SEP 2026



PHYSICAL FITNESS ASSOCIATION OF HONG KONG, CHINA

中國香港體適能總會



化身美甲師
學做靚靚穿戴甲

治好厭食症的「神畫」
AI取代不了

想健身 體適能

專家教你進修入行



手機足本版
一睇即睇



Department of
PSYCHOLOGY
香港中文大學心理學系

Pathway to a Psychology Profession

**ADMISSION
2027/28**

Master of Arts in Psychology

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

**Application Deadline:
1 December 2026 (Tue)**

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

ONLINE ADMISSION SEMINAR

Date: 18 September 2026 (Fri)
Time: 18:30-19:30

REGISTRATION



LEARN MORE



APPLY FROM 1 SEP 2026



大熱

在每天三十多度高溫的時候冷氣機壞了，真的會令人仰天長歎：「唔通連個天都唔鍾意我？」筆者體會過前天文台長林超英的感受後，唯有自我安慰：說不定可以燃燒脂肪呢？

當然，想健身還是要做運動的。體適能大行其道，在再找不到書店食肆的街上，仍可找到健身中心。AI說，「體適能與功能性體能（如 HYROX 等綜合體能賽事）成為當代流行潮流，主要歸因於心理療痛需求、社群媒體的強大帶動力、注重實用機能的訓練，以及將健康視為新身份認同的社會心態轉變。」AI又謂，體適能大熱的原因，包括可以打卡與放閃：「穿着繽紛裝備、挑戰標準化賽事（如跑步或體能競技）成為社群展示自我與生活風格的方式」，又可以用健康聚會取代飯局：「相較於無意義的應酬，共同備戰、組隊參賽與蛋白質聚餐成為主流的社交凝聚力。」

忽然想起2025年有一部改編自史蒂芬·金（Stephen King）小說的反烏托邦驚悚電影《大競走》（The Long Walk）。故事設定在一個極權統治下的反烏托邦美國，每年官方都會舉辦一場慘無人道的極限求生競賽「大競走」。五十名青少年參賽者必須日夜不停地持續行走，且時速不能低於三英里（約四點八公里）。每當減速或停下就會收到警告，收到三次警告後若再犯，就會被隨行的軍隊當場擊斃，直到只剩下最後一名倖存者為止。

這個大熱的地球，真是「有能者居之」。作為倖存者，酷熱與否，路都要走下去。

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8月21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.270 Contents

AUG ~ SEP 2026

p.18 玩過界

Feature

4-6 封面故事

想健身 體適能
專家教你進修入行



People

8-10 增值百味

鋼鐵的他是這樣煉成的
黎鐸威

12-13 學術達人

訪義莊探公墓
找尋不尋常的生死課題



Learning Life

14-15 親子學堂

化身美甲師
學做靚靚穿戴甲

18-20 玩過界

治好厭食症的「神畫」
AI取代不了

22-23 學遊天下

閩南三城 暑假快閃遊
古都水鄉・文青蒲點・海岸秘景

24-25 藝文有術

莫扎特曲風蛻變神作
盧景文高難度挑戰
《獨裁君主斯拉》

Column

26 社創世紀

從願景到行動：
學習組織如何真正落實
可持續發展教育

28 職場升呢

智能手機社群政策收緊：
企業面臨的深遠衝擊
與戰略轉型藍圖

29 個性全面睇

新時代的ABCD：
贏在未來的關鍵
其實是E與F

30 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。

如果說體適能（Physical Fitness）已是今時今日的生活日常，應該沒有人會反對。黃永森博士一直從事體適能、運動及復康相關工作，主要希望透過專業知識，幫助不同年齡層的人建立更健康、更積極的生活方式。多年來，他參與前線服務、教育推廣、社區項目及跨界合作，深感體適能不只是一門專業，更是一種可以改善生活、連結社會的力量。今期就讓他為大家介紹一下體適能的發展和進修之道。



想健身 體適能 專家教你進修入行



香港體適能行業近年越趨成熟，由九十年代大型商業健身中心或俱樂部主導，發展到現時成行成市的二十四小時健身店。而體適能行業所提供的服務亦不再只局限於一般塑形、健身或體重管理，而是逐步走向運動表現提升及專項體適能訓練。

隨着香港精英運動員在國際賽場上的出色表現，社會對體適能專業的認識和重視程度都明顯地提升。體適能不單是「做運動」，而是要按不同需要設計訓練，例如田徑、游泳、球類或武術運動員，所需的力量、速度、耐力和爆發力各有不同。另一方面，文職人員、家庭主婦，甚或退休人士亦有不同的生活作息分別，他們所需要的體適能訓練方案各異。



◀黃永森博士（左一）早期工作照。

今時今日，體適能行業變得更專業化，從業員所需知識及技術亦變得更廣、更深。再加上人工智能及各式各樣數碼健身產品的出現，為體適能行業帶來更多發展機遇，同時亦為從業員帶來更大的挑戰。

黃永森博士表示，他投身這個行業，主要是因為親身見證過運動對健康和生活質素的改變力量。「無論是協助長者由不敢外出活動，慢慢建立步行習慣；或是幫助久坐辦公室的人改善肩頸和腰背不適，運動都能帶來實在效果。這些經驗令我深刻感受到，體適能不只是訓練技巧，更是一份幫助別人重拾信心、改善功能和提升生活質素的工作。」當他看到服務對象由「做不到」變成「做得到」，由「被動」變為「主動」參與，這份滿足感，正是他一直堅持走下去的原因。



黃永森博士
中國香港體適能總會
行政總監

有志者事竟成

黃博士表示，如果有志投身體適能行業，除了基礎學歷和專業證書外，持續進修是非常重要的環。「這個行業涉及運動生理學、解剖學、功能評估、訓練設計和風險管理等範疇，知識需要不斷更新。」至於性別和年齡，一般都不是硬性限制，最重要是對運動有熱誠，願意學習，亦樂於與人溝通。

「其實不少優秀從業員並非運動員出身，而是因為本身願意一步一步裝備自己，最後在行業中建立專業。專業並不是天生的，而是靠持續累積而來。」

他又謂，除了專業證書，一位成功的體適能教練還需要具備觀察力、同理心、耐性、溝通能力和應變能力。「因為每位服務對象的年齡、體能和目標都不同，有人希望減脂，有人想改善膝痛，也有長者只希望行路更穩。教練若能細心理解對方的狀況，再設計合適方案，效果往往會更好。」

心急的香港人甚麼都講求速效，「新人常見的誤區，是太急於追求速成，或者盲目跟隨網上流行訓練，忽略基本動作、個別差異和安全原則。」真正專業的教練，不是

令動作看起來最「勁」，而是令對方長遠受益。



▲▼中國香港體適能總會一直提供多元化的課程，培訓有志投身體適能行業人士。



▲黃永森博士入行初期，須接受連串專業培訓。



循序漸進

體適能行業的發展路徑

其實相當多元，並不局限於前線

教練工作。「初入行者可以由基層教練做起，之後逐步發展至資深教練、督導、導師、課程設計、項目管理，甚至機構管理層。」若對不同範疇有興趣，亦可以向長者運動、學校體育、企業健康、復康協作或社區健康推廣發展。「例如有人專注為辦公室人士設計簡單伸展課程，有人則為長者中心策劃平衡訓練班。」黃博士強調，這些不同方向都反映，體適能行業不只是「教人做運動」，而是一個可連結教育、健康和社會服務的重要專業平台。

人工智能助力

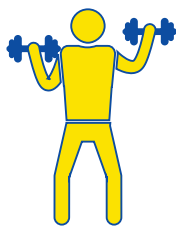
隨着人口老化及人工智能普及，體適能行業未來會更重視個人化、數據化和跨專業合作。「AI可以協助記錄訓練進度、分析運動數據，甚至提供初步建議，但真正因應個別需要作出調整，始終還是要靠專業人員的判斷。」

黃博士謂，特別在長者健康、慢病預防和復康方面，教練需要懂得觀察、溝通和靈活應變。「例如同樣是膝關節不適，有人適合強化肌力，有人則要先改善活動方式。未來有競爭力的從業員，必須懂得結合科技和人本服務，才能在行業中持續發展。」看來體適能跟其他行業一樣，必須與時並進。

另外，體適能與醫療、物理治療、安老及社區服務的跨界合作日益緊密，亦為新入行人士帶來更多發展機會。除了傳統前線教練職位外，亦可以參與復康運動指導、長者健康推廣、慢病管理項目、企業健康顧問、學校體適能教育及社區活動策劃等工作。「例如在長者中心帶領平衡訓練，或者在學校協助學生建立正確運動習慣，都是很有意義的發展方向。」這些新機遇說明，體適能已不再只是單一技能，而是連接醫療、教育與社會服務的重要專業。



◀▶ 體適能已不再只是單一技能，除前線教練外，亦可延伸至復康運動指導、長者健康推廣、學校體適能教育及社區活動策劃等多元發展。



關於總會

中國香港體適能總會一直致力推動全民運動、跨代共融和專業發展，期望將體適能由傳統訓練場景帶入社區，讓更多人都能接觸適合自己的運動。除了培訓和推廣工作，總會亦積極舉辦不同活動，將健康理念落實到生活之中。

身為該會的行政總監，黃博士指，以今年的「SMART跨代虛擬運動計劃」為例，活動透過虛擬運動科技，讓長者與兒童共同參與，既可一



起活動身體，也能增加互動和交流。「試想像祖孫一起完成遊戲式運動任務，既增進感情，又培養運動習慣，這正是跨代共融最具體的實踐。」



中國香港
體適能總會
體適能專業
級別

專家
資深教練
一級私人教練
二級私人教練
體適能導師
體適能領袖
體適能基礎證書

▲黃永森博士多年來積極推動全民運動、跨代共融和專業發展，期望將體適能由傳統訓練場景帶入社區，讓更多人都能接觸適合自己的運動。



Informatics
Thames
College

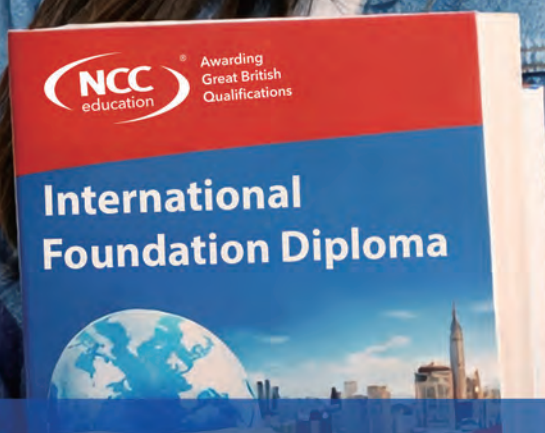


Awarding
Great British
Qualifications

Level 3 International Foundation Diploma

for Higher Education Studies
(L3IFDHES)

自主學習
銜接全球超過
100所頂尖大學



(852) 3556 6000 (852) 6647 3987

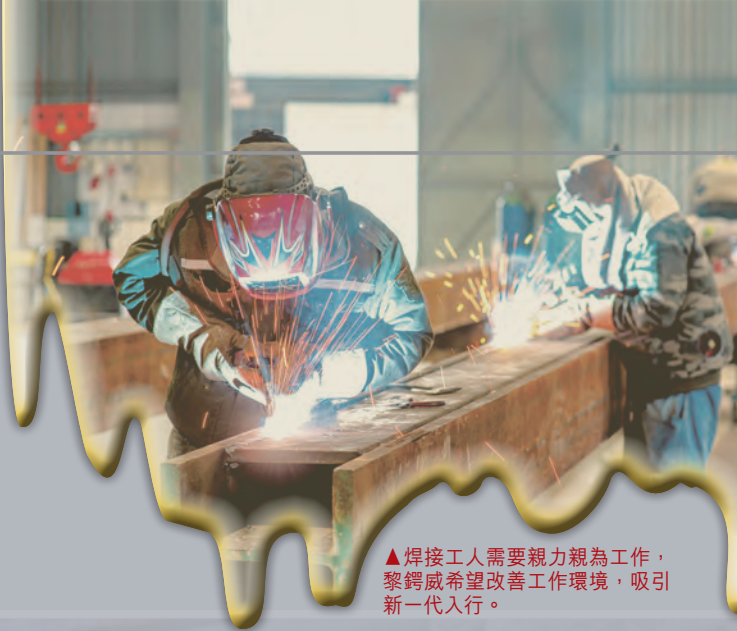
informatics.edu.hk informaticsthames.com

立即掃描
了解詳情





投身鋼鐵業四十多年的黎鏗威，在植根香港逾七十載的本地鋼鐵企業工作至今，七、八十年代，香港經濟騰飛，基建與樓宇的需要勢不可當，他走過盛世的黃金時代，也歷盡各種艱辛境況。今天世界經濟變幻莫測，當發展商起樓要三思而行之時，喜歡學習創新的黎鏗威仍無懼迎接新挑戰，正面樂觀應對各種變幻，與本地鋼鐵業一路走來，與時並進。



▲焊接工人需要親力親為工作，黎鏗威希望改善工作環境，吸引新一代入行。

鋼鐵的他 是這樣煉成的

黎鏗威

擔任香港應用焊接協會名譽會長的黎鏗威，在香港沒有原材料、只能靠进口的鋼鐵業打滾近半世紀，從小到大被鋼鐵包圍，但最有趣的是，其家族一開始並非從事鋼鐵業。他說：「父親、外公、阿爺本來從事五金行業。阿爺是賣鉛的，舊香港會以鉛製字粒來印刷，現時已不再有這個行業了。外公和父親是從事鋼鐵相關的行業，但都是打工的。所以我從小已經常去『行鐵』，走上躉船、帆船、『大眼雞』（中式帆船），又會走到貨倉玩樂。」

由於自小在鋼鐵環境下長大，他對此毫不懼怕，「很現實的，我們聘請過很多人，如果並非在這個環境成長，眼見這麼多鋼材，真的會害怕。特別是女生，看見污糟邋遢的環境，加上搬運的苦力『打大赤膊』工作，而且以前教育水平不高，說話較為粗魯，來到門口也不敢進來見工。」



他中七時遠赴加拿大升學，大學修讀農業經濟，「與耕田、經濟學、統計學有關，第一份工作是跟統計相關，要找數據、做分析，很享受這份工作。這些工作如今已被電腦、AI代替了。」讀書時期的他，沒想過會投身鋼鐵業，直至在加拿大逗留了九年，於1980年左右才回港發展。

▲黎鏗威經常修讀不同課程自我增值。

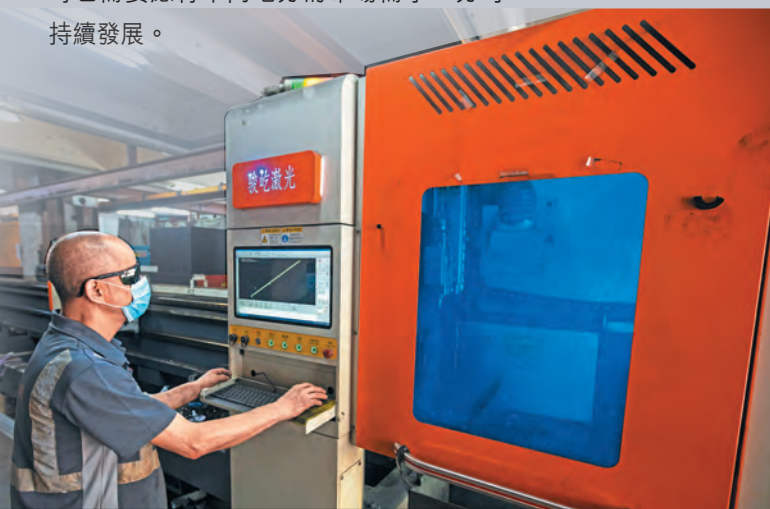
非機械化黃金時代

「最初不太享受在這個行業工作，即使公司算是較為先進，是首間使用電腦，但仍然是非常保守。當時尚未機械化，很多都是人手操作，有很多搬運工人又托又抬。」眼見同學都找到打呔穿西裝，可以歎冷氣兼準時放工的工作，黎鵬威卻自嘲資質較差，最終決定回到自己熟悉的環境發展。

現時的公司一開始並非黎的家族生意，經歷過部份股東離世及移民後，其家族漸漸獲得超過一半股份後，才開始接管公司。2004年，黎鵬威於其父親離世後開始正式接手公司。他形容八十年代中至九十年代為鋼鐵業的黃金時代，「中國經濟開始開放，做生意有機會走遍全國，亦很容易做到很多生意。當時內地甚麼也會賣，甚至有轉口的生意，包括轉口至紐西蘭、太平洋群島。」

直到2000年開始有所轉變，黎鵬威說「特別是

2008年之後，最大原因是國家的鋼鐵行業一直發展，很快接近生產至全球一半的鋼材。變相不再需要往外購買，所賣出的價錢亦相對其他地方較便宜。做生意一係就唔做，一做你就要打世界波，要面對世界。」隨着公司越來越多業務，同時也需要應付不同地方的市場需求，方可持續發展。



國家發展改變需求

黎鵬威曾遇上各種難關，如沙士、金融海嘯等，不過他認為現在才是處於最艱難的時代，「現在環境比沙士差，比之前各個時代也差。這個行業失業率高，特別是疫情過後，起了極大的改變。」

身兼多職的黎鵬威擔任了多個崗位，現為註冊小型工程承建商簽署人協會名譽會長、香港應用焊接協會名譽會長、中國鋼結構協會冷彎型鋼分會副理事長。他表示，「我一直都支持及幫助焊接協會成立，其日常事則不太理會。成立初期，我的參與度較多，協會就是聯合了一班在業內不同身份的成員，包括焊接人員、檢測人員、焊接材料供應商、鋼材焊接母材人員，他們一般都很少坐埋洽談達成一些目的，以及一同面對行業內的困難。」

他指焊接方面是青黃不接，年紀大的焊接工人難以繼續工作，黎鵬威希望新一代能夠加入，「除了提升技術和改革規範外，亦落實令年輕人接受培訓。環境是需要不斷改進，



◀▲隨着時代進步，鋼鐵業越來越多工序已機械化。

減少出現工傷、勞累的機會。」

他續說：「一直培訓了很多年輕人，但培訓過後，他們又會走。試試想，在攝氏四十度高溫下，身處戶外曝曬，加上焊接過程有數百度，在這種環境下連續做，真的很辛苦。污糟邇邇的情況下，不論是男或女也不願意入行。還要對着那些光，雖然戴上了護目鏡，但也是很辛苦，怎樣能吸引年輕人呢？」

曾當過中國鋼結構協會冷彎型鋼分會副理事長數年的黎鵬威，去年再獲邀擔任此崗位，「冷彎型材是指那些以鋼卷來製作的管，也就是冷彎型材，汽車裏會使用很多這種鋼材。」他指自己是會中年紀最老成員，「大家有很多新構思，讓我學習到很多，可以互相交流。」



焊接工人青黃不接

喜愛進修的黎鏢威經常修讀不同課程，「很感謝自己一直不斷學習，知道變動是一定有，變幻原是永恒。但是變幻之中，自己的心態很重要，最重要記住別去懼怕那些變幻，又或過於跟隨變幻去做，有時需要堅持自己的原則。」他引用《孫子兵法·虛實篇》，「兵形象水。水是不會亂衝亂撞的，但水其實很有力，總之就要『捐隆捐埒』出去，要懂得在不同環境裏順勢而行。」

其座右銘是來自《聖經》的「忘記背後，努力面前。不是要忘記以前的種種，以前的成功不是我以後的成功，總之每天也需要學習去面對新環境，但亦不需要懼怕現有的挑戰。這個世界是沒可能沒挑戰，但我們怎去應變，以及順着這個變幻去做。」



▲自動化機械焊接臂，已成為鋼鐵業常用的生產技術。

自我增值 傳承下代

黎鏢威與太太於1982年結婚，育有兩名女兒，不過他多年來一直專注於事業發展，坦言以前很少將時間放在家庭上，「年輕時很少陪伴太太，有時北上內地一整天也不在香港。真的很慚愧啊！肯定一星期做足六天甚至更多，有時工作至晚上十二時，翌日早上六時便開工，所以是非常遺憾。現時希望多點陪伴太太。」

其中一名女兒亦有在家族公司工作，他說：「她有老公、有一對孖仔，但她不會像我，將所有時間放在公司。另一名女兒則在海外工作。」他笑言，「我想明年退休，最好現在便退休。希望公司交由下一代接手，不是我的下一代。我相信有公司內好多位都能勝任，傳承上不一定要自己家人。」

▼黎鏢威過去將大部份時間放於事業上，圖為他到倉庫視察實況。



“以前的成功不是我以後的成功，每天也需要學習去面對新環境。”

假若成功退休，黎鏢威會繼續增值自己，上喜歡的興趣班，實現「活到老，學到老」。

▼黎的家族公司，是少數植根香港逾七十載的本地鋼鐵企業。



Study in Canada Fair

加拿大教育展

Discover Canada's Top Schools and Universities
- All in One Place

加拿大頂尖學府 一手掌握

Meet representatives from Canadian universities, colleges, and K-12 institutions to explore study options and stay informed about study permits and post-graduation work opportunities in Canada.

親臨現場，與加拿大大學、學院及K-12學校代表交流，了解留學方案、學生簽證申請流程，以及畢業後就業的最新資訊。

17 - 18 October 2026

10:30am - 4:00pm

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

2026年10月17至18日

上午10時30分至下午4時

香港北角歷山酒店

(炮台山港鐵站B出口)

Free admission 免費入場

More information 詳情及登記：



www.studyincanada.hk



Organizer 主辦：



Supporting Organization 支持機構：



Government of Canada
Consulate of Canada

Gouvernement du Canada
Consulat du Canada



The Canadian
Chamber of Commerce
in Hong Kong



近年青少年自殺情況令人關注，香港理工商業及持續教育學院學生事務總監劉銳業，留意到不少年輕人對前景感到迷惘。他選擇向學生推廣生死教育，帶學生訪義莊、探公墓、到護老院聆聽長者故事，藉認識死亡，了解生命意義，反思生存可貴。上月中學文憑試「放榜」，他指當上狀元固然可喜，但人生絕非一次公開試成績可以斷定。他在小學時曾考「尾二」，高中公開試成績幾近「滿江紅」，慶幸找到物流業志向，持續進修後轉走學術路，故勉勵年輕人，「路途縱使迂迴曲折，但找到人生方向便能按步前進」。

訪義莊探公墓

找尋不尋常的生死課題

劉銳業在大專院校擔任高級講師，教授物流業。他以物流比喻人生，認為人生旅程就如貨物經歷不同轉運站才送達目的地，有時過程直接，順風順水；有時迂迴曲折，兜兜轉轉。

早年他曾在香港空運貨站工作，處理過運送在港身故外籍傭工到家鄉落葬的個案。在運送亡者靈柩時，他強調要尊重亡者及家屬意願，物流業與殯儀業界的配合至關重要。

培養同理心認識生命可貴

以保存遺體為例，他指須以攝氏四度的低溫冷藏，以免遺體過份僵硬。靈柩須安放於外層為鐵架、內層為木板的大箱子內；若貨機超重，機組人員基於尊重亡者及遺體儲存考量，會選擇卸下其他貨物，為的是避免靈柩卸下時遭陽光照射，導致溫度出現變化，更重要是希望把靈柩如期送歸故土，讓家屬及早辦理後事。

華人社會忌諱死亡，劉銳業指，亡者離逝後，家屬親友難免哀傷，但如何節哀順變只靠自己摸索，曾有家屬無法走出哀傷，一蹶不振。近年學童及青少年自殺情況嚴峻，有指與青少年對前景感到迷惘有關，他直言這兩點均須正視，便嘗試從校園推廣生死教育，加強



◀ 劉銳業帶領公眾導賞團，參觀沙嶺公墓。

▼ 理大專業及持續教育學院學生事務總監劉銳業近年致力推廣生死教育。



▶ 近年劉銳業舉辦不同活動，讓學生認識生死，領悟生命重要。



年輕人的「心靈裝備」，好讓他們可以面對人生不同變化。

2023年，他於校內創立「生命教育學會」，向年輕人灌輸生與死的概念，培養同理心，認識生命的可貴。他曾帶領學生到訪東華義莊、探訪埋葬於沙嶺公墓的無人認領屍體，發現華人社會雖對死亡諸多忌諱，但對送別亡者最後一程仍是十分重視。

逾百年歷史的東華義莊，是本港僅存為海外華人暫存遺體或骨殖的地方，達成為亡者完成「落葉歸根」的遺願。新冠疫情期間，該義莊更一度「爆滿」。他亦曾帶領學生到殯儀館參觀靈堂，解釋各種後事儀式及其背後意義，冀潛移默化，打破坊間對死亡的傳統禁忌。

長者主動選擇後事令人鼓舞

人們常說「人死如燈滅」，但他反思每段人生背後都有故事，當中有成功、有失敗、有轟烈，亦有平凡，都足以成為年輕人的教材。因此他帶領學生探訪護老院，聆聽長者的故事，特別是昔日長者在艱苦環境下養家求存的意志，盼年輕人延續這份生命力，學習面對人生困境。他亦統籌學生參與拍攝生死教育推廣歌曲《不散筵席》的台前幕後工作，讓年輕人體驗箇中意義。

死亡也許是人生中最難面對的告別，他曾經歷不同的生離死別，有些親友的離逝來得太突然，令他措手不及，萬般不捨。如何協助在生者走出傷痛，他一直關注和重視。對坊間採用「遺物轉化」的做法，如將亡者衣服改成「咕喱」或手袋留作記念，他表示認同，認為過程中家屬透過構思方案，紓緩哀傷及釋放負面情緒，並藉轉化遺物延續對亡者的愛。



▼劉銳業帶學生參觀靈堂，破除禁忌。

出生與死亡都是人生大事，惟不少人認為出生時無法選擇父母和種族，感到十分被動。近年不少市民於生前選擇後事安排，取回主導權，當中綠色殯葬漸見普及。劉銳業曾辦導賞團，帶領市民到訪食環署轄下的紀念花園，了解撒骨灰儀式，亦與學生「出海」參與「海葬」儀式。

令他鼓舞的是，早前有一名六十多歲女士於參觀不同紀念花園後，透露喜歡紀念花園環境清幽，考慮日後將骨灰撒於此地。坊間有人擔心進行撒骨灰或海葬儀式後，亡者在缺少骨灰龕供奉或沒在墓地安葬，恐影響親屬追思拜祭的意欲，他直言是本末倒置的想法，重點是親屬有否孝心。



▼劉銳業帶學生「出海」，讓學生近距離了解「海葬」儀式。

上月中學文憑試「放榜」，傳媒鋪天蓋地報道狀元的奮鬥史。奮鬥故事固然吸睛，亦具正面價值，但他更關顧其他成績平平，甚至未如理想的考生。他指人生路漫漫，一次公開考試成績不能定奪一生，人生仍有其他路徑可走，莫因一時失意而氣餒。



▲劉銳業帶學生參觀東華義莊，了解義莊的功用。



▲劉銳業帶學生參觀食環署轄下紀念花園，講解撒骨灰程序。

►尊重生命是生死教育的重點，劉銳業收留了友人棄養的淡水龍蝦。

自言是平凡人中的平凡人

在昔日「求分數」的教育制度下，他自言是個反面教材，幼稚園至中學均成績欠佳，小學二年級更考獲「全班尾二」，各科成績幾近「滿江紅」；往後成績略有改善，但仍徘徊在班中下游；中五會考及中七高級程度會考的成績俱不理想，他苦笑說，「高考四科中只得一科『及格』。」

成績未達大學標準，他選擇報讀感興趣的物流文憑及高級文憑課程，往後又報讀物流學士課程。畢業後他曾投身物流工作，及後半工讀修畢碩士學位，得以於大專院校任教，因而啟發教學興趣，最後修畢教育博士，成為大專院校管理人員。

他自言是平凡人中的平凡人，深明普羅學生的想法，亦以自身經歷勉勵考生及年輕人，「人生路途縱使迂迴曲折，但找到人生方向便能按步前進。」





女孩子天生愛美，很多年紀小小的女孩子，都已經喜歡裝飾指甲。有美甲店開辦兒童專屬的穿戴甲工作坊，在易戴易除的假甲上，塗上顏料和作裝飾，既容易製作又富趣味，兼體驗美甲師的非一般滋味，為自己扮靚，減壓又開心。

化身美甲師

學做靚靚穿戴甲

製作兩款美甲

「Rainbow Nails」於2004年由具有多年美甲經驗的Helen設立，並於兩年前，開辦工作坊及在派對活動中教小朋友美甲。當中的「指尖魔法師—專屬穿戴甲創意營」，便讓小朋友變身小小美甲師，初嘗易戴易除的美甲新體驗。在兩小時的工作坊上，小朋友可以掌握整兩款穿戴甲的方法，包括：印板及貓眼的基本技巧，簡單易做，好玩又靚靚，以及貼在指甲上不傷甲。

▼小女孩自己動手在穿戴甲上塗顏料，需要手眼協調和專注。



▲創辦人兼導師Helen教小朋友學做設計獨一無二的穿戴甲，讓他們初嘗美甲體驗。

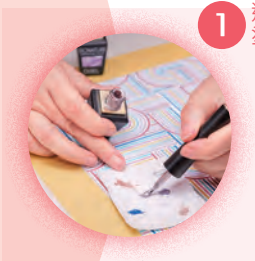
►對於年紀較小的參加者，導師會加以協助和指導。



這個工作坊適合五歲或以上小朋友參加，創辦人兼導師Helen先向他們解釋所用的工具，再讓他們選擇三種塗在穿戴甲上的顏色，從中學習不同色系和顏色的配搭，例如：充滿「cool」感覺的藍色、深灰色色系、女孩子喜歡的粉色色系等；然後，在穿戴甲上輕力地掃上三層顏料，再放在UV燈內照分半鐘；跟着，選擇兩種顏色的甲油，厚厚一層塗於穿戴甲上，再用磁棒於穿戴甲上掃出不同的紋理，形成貓眼款式，接着照UV燈。最後，將貼紙或閃石貼在手指甲上，既可愛又富創意的穿戴甲便完成。這款穿戴甲可維持約兩日，如果脫落可以用膠紙重新貼上。

製作步驟

1 選擇三種顏料，塗在白紙上。



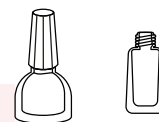
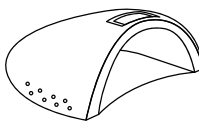
2 配好穿戴甲的size後，將顏料塗勻於穿戴甲上。



3 放於UV燈內照分半鐘。



4 選擇兩種顏色的甲油，並塗於穿戴甲上。



5 用磁棒在穿戴甲上掃出不同紋理，再放入UV燈照二十秒。



6 在穿戴甲上黏上貼紙或閃石。



7 塗面油。



完成!



◀小朋友互相幫助對方在指甲上貼上穿戴甲，建立友誼。

▼工作坊以小組形式進行，Helen先向小朋友講解所需要的工具和用法。



訓練專注和耐性

小朋友透過參加這個美甲工作坊，可以學習到基本的美甲技巧，以及工具的使用方法。

✱ 此外，在製作過程中需要專注和耐性，可以讓他們放下手機，集中精神地學美甲。當中亦有很多細緻的步驟，同時需要小朋友的手眼協調；而選擇顏色和配飾時，可以加強他們的自主性和創意，從而製作出自己喜歡的穿戴甲，扮靚特別開心又滿足。





為了讓中學生
觸碰並理解真實
商管理學院（理
in Business C
這場比賽成功
藩籬，激發了
運

理大商學院 智匯商業未來

高中生化身 商界專才 迸發新思維

是次比賽報名反應熱烈，吸引了多達一百三十二支隊伍、近五百名中四與中五的本地及非本地高中生參加。賽事不設任何科技或商科背景的門檻限制，不論是文科生、理科生或是商科生，只要懷揣着對創新的滿腔熱忱，皆能組隊登陸理大校園同台競技。

大賽的核心環節是一場在四十八小時內必須完成的極限商業挑戰。參賽隊伍被賦予了「企業創新智囊」的全新身份，需要緊扣真實的商業生態，為三星電子香港專門店度身定做一套創新概念方案。任務的考驗重點非常明確：如何巧妙結合前沿智能科技，全面升級實體店面的顧客體驗攻佔「Gen Z」（Z世代）年輕消費族群的心智。

在短短兩天的時間裏，學生們必須完成資料搜集、市場分析、戰略擬定到最後的原型建構。



深度賦能：////// 學院教授與企業高管聯合施教

為了讓沒有商學底子的同學們也能迅速進入狀態，主辦方在比賽的第一天安排了AI與商業實務工作坊。許多參賽同學在工作坊後表示，這場比賽讓他們獲益匪淺，不僅學會了如何把AI當作強大的工作副手，更體會到大學講堂與產業實務緊密相連的獨特氛圍。

比賽的第二天迎來了最激烈的成果匯報大賽。本次賽事全程以英語作為演說語言同學們巧妙地將自行剪輯的宣傳短片、AI生成的虛擬產品概念圖，甚至是現場的角色扮演(Role-play)情境劇融為一體，將原本枯燥的商業企劃書變成了生動且具感染力的舞台演說。這種多維度的展示方式，博得了在場評審們的連連稱讚。

經過兩日的訓練及比賽，最終由保良局第一張永慶中學的學生團隊脫穎而出，她們表示致勝之道，得獎隊伍表示關鍵在於「精準的客群共情」與「紮實的實地考察」。她們坦言，由於自身本就屬於Z世代的一員，因此在剖析同齡人的日常消費偏好與心理預期時，往往能提



主能夠在步入高等教育前，搶先
的商業脈搏，香港理工大學工
大商學院) 舉辦「Technology
Case Competition 2026」。
打破了傳統文理科目的學術
年輕一代對數碼時代商業
作的深度探索。



出更具切入點的真实洞察。
然而她們並未止步於主觀想
像，為了印證方案的合理性，
隊伍在比賽期間親自走訪了三
星電子的實體專門店進行野調查。她們在店內仔細觀察了現有的陳列架
構與顧客動線，主動向第一線的店員
請教各類產品的特色功用，並橫向對比
了市場上其他競爭品牌的優劣勢。在最終的企劃中，她們將學校課堂裏學到的經
濟學原理、企業會計與財務概論以及資訊及
通訊科技等跨學科知識完美融合。

科技是輔助， 批判性思考才是靈魂

作為本次大賽的評審，理大商學院助理院長
(學生發展)李崇欣博士對這群高中生的整體素質給
予了高度讚譽。她指出，同學們交出的答卷不
僅緊扣題目核心，更能多角度洞悉市場變
局。李博士強調，理大一直致力推動
以創新驅動教育的理念，積極將
AI新興科技深度植入日常教學
中，旨在孵化具備科技底
蘊與商戰思維的未來
領袖。



如想了解更多理大商學院工商管理組合學士課程資訊，
可瀏覽：<https://www.polyu.edu.hk/fb/study/ug/bba-schemes/>。



(以上資料由理大商學院提供)



提着燒味飯回到工作室，本地畫家鄧梓俊（Steven）沒有急着吃，反而把叉燒、燒鵝脾和青菜等逐一挪位，直到與腦海中的構圖一致，才在畫紙下筆勾勒。經過數個日夜，一碟油亮誘人的燒味飯躍然紙上。Steven筆下的食物，不止畫得逼真，更成為不同人的情感寄託，曾讓接受化療、胃口欠佳的病人重拾食欲，也讓已消失的味道在畫作中延續。近年，他開辦木顏色繪畫班，並走進校園，希望激發更多人對畫畫的熱情，「說到香港的木顏色、食物繪畫時，希望別人會想起我。」

治好厭食症的「神畫」 AI取代不了

擺弄食材、耐心調整角度，這是作畫前的準備工夫，也是Steven對於美食的追求。他笑言，自己對「食」的要求甚高，「排在我的首位」。說到此處，他忍不住分享日前吃到不合心意的一餐，至今仍耿耿於懷。

這份對食物的執着，也體現在他的創作中。近年，他的作品多圍繞食物，包括燒味飯、傳統麵包、海鮮丼等。他會親自購買食材，再逐一調整擺放角度，尋找心目中的理想構圖，作為繪畫時的參考。

▼鄧梓俊筆下的食物畫得逼真，更成為人們的情感寄託。



大學餐廳結業 畫「是旦飯」記錄味道

「我覺得畫食物相對較自由，因為形態可以很多變，例如有不同的質感、油光。」他強調，寫實畫並非追求「百分百還原」，而是盡可能具象呈現食物的模樣。以作品《燒味自由》為例，他會重新調整燒鵝脾的比例、叉燒的油光，甚至加入塑膠羹等細節；繪畫

另一幅大型作品「角切魚生丼」，他更曾花費千元購買刺生，並親自擺盤，把「最喜歡的魚生」全數放進畫作中。

感性的構圖，



▼鄧梓俊形容，畫畫使他有機會認識不同背景的人，也是他與外界保持聯繫的方法。



▲鄧梓俊表示，會購買食材作為道具，並擺放成心中理想的構圖，作為繪畫的參考。

謹慎的落筆，是Steven的創作方式。對他而言，畫作不止於視覺呈現，也是記錄回憶與經歷的載體。他憶述，作為香港中文大學校友，曾因母校餐廳結業感惋惜，特意繪製了增量版的「是旦飯」，希望透過畫筆記錄回憶中的味道。他坦言未來想嘗試進一步以故事串連作品，讓畫作不止停留於視覺上的寫實，而能傳遞更多情感。



▼鄧梓俊繪製的《燒味自由》(Siu Mei Freedom)。

然而，令他沒想到的是，原本只想畫下自己喜歡的食物、記錄生活中的味道，卻意外帶來別樣意義。他回憶道，有顧客在社交平台聯絡他，提出希望購買其作品《沙爹牛肉麵》，送給正接受治療、胃口欠佳的哥哥，盼透過熟悉的食物幫助對方恢復食欲，「那時候覺得很有意義，有人會這樣欣賞我。」

辦木顏色畫班 醫生也來放鬆

除了創作，Steven幾年前亦開辦木顏色畫班，並通過工作坊、課程與講座走進校園。他說，畫畫令他有機會認識不同背景的人，也是自己與外界保持聯繫的方法。相比長時間獨自在工作室創作，他更喜歡透過課堂與學生交流，了解不同人的想法。

學生之中，有醫生剛完成手術不久前來上課，將繪畫視為放鬆方式，甚至對Steven能以畫畫謀生心存憧憬；有紋身師把課堂學到的寫實技巧應用在作品上，更憑一幅「咕嚕肉」奪得紋身設計比賽冠軍；有中學生其後選修視覺藝術科，作品更在「香港冉起當代」藝術博覽會（Affordable Art Fair）中展出。

談及與繪畫的緣份，Steven笑言，「一出生就喜歡畫畫。」小時候，他會利用紙皮繪畫喜愛的動漫角色，又會自行組裝變形金剛。他說，畫畫是生活中不可或缺的一部份，一直陪伴他走到今天。論起何時真正踏上藝術路，則源於一次偶然機會。當時，他看見美國畫家Heather Rooney以木顏色繪畫已故歌手米高積遜（Michael Jackson）的影片，讚歎之餘也大感新奇，因而啟發他嘗試以木顏色創作人像。

2018年起，他開始創作，並製作縮時影片，將繪畫過程分享到網上，嶄露頭角。後來，他繪畫連鎖食店的米線，再次引起迴響，令更多人注意到木顏色寫實畫。

然而，真正讓他想成為全職畫家的轉捩點，則發生於大學時期。當時他應邀擔任一個品牌的木顏色工作坊導師，意料之外獲得不錯的反應，促使他在大學四年級時嘗試開班授課，成為日後創業的起點。他笑言，家人過去亦曾婉轉提問，會否尋找一份全職工作，將教畫作為副業。





開「食物」畫展 寄語年輕人勇敢追夢

回望近八年的歷程，Steven坦言心態有不少轉變。以往創作時，他只希望完成作品；成為全職畫家後，除了創作，亦需要學習如何與畫廊合作、籌辦展覽、準備作品，以及思考如何吸引收藏者，經營個人藝術事業。

他直言，在創作、教學與現實生活之間取得平衡，並不容易。他形容，自己並非純粹的藝術家，而是身兼內容創作者、畫家與導師等多重身份，笑言常常面對現實與理想、教學與創作之間的拉扯。他說，教學是主要收入來源，佔據大部份時間，有時候完成一天教學後，仍需要投入創作，如同完成一份工作後，再開始另一份工作。

惟Steven說，仍享受目前的生活，也沒有刻意為自己訂下「幾歲前一定要成功」的目標。他笑言，自己的最大願望反而是「自由一點生活，做個好人就可以」，希望維持現在平衡創作、教學和生活的狀態。

▼鄧梓俊曾在「藝術中環2023」（Art Central）中展出16幅作品。



回首一路走來，他自認是幸運兒，感恩人生路上遇到不少伯樂，若一切遲兩年發生，他坦言自己很可能已是「工程佬」。他又提到，以前香港較少人用木顏色創作，如今相對多了，這種獨特性也漸漸淡化，但他不擔心被取代，也未有因此焦慮。他認為，最重要的是做好自己，建立個人特色。

不久的將來，他將舉辦首個個人木顏色畫展，延續「食物」主題，展出全新作品。他亦寄語有志投身藝術的年輕人，勇於透過不同渠道展示作品，因為若不嘗試，便連被看見的機會也沒有。

►鄧梓俊曾獲邀到瑞士著名製筆廠Caran d'Ache參觀。



「自己畫的作品有靈魂，AI取代不了」

身處人工智能（AI）興起的時代，只需輸入文字提示，數秒內便能生成風格各異的圖像。對此，畢業於香港中文大學計算機科學系的Steven抱持平常心，在他眼中，AI更像是一種提升效率的工具，而非取代創作的存在。

他認為，AI生成的圖像建基於大量既有作品與數據，例如

所謂「宮崎駿風格」，也是因為先有宮崎駿多年來的創作累積，AI本質上仍是建基於既有創作，而非真正創作。

「自己畫的作品有靈魂，是AI取代不了的。」Steven相信，手繪作品承載着創作者投入的時間、觀察與思考。

他形容，即使同一群人一起寫生，每人看到的事物和角度都不盡相同，最終呈現的作品自然各有特色。他認為，畫家是透過雙眼觀察世界，再用雙手重新詮釋眼前景象，這份溫度與獨特性，正是AI無法複製的價值。



理想人才 隨搜可得



《JobMarket.com.hk》招聘網站

為僱主提供更**全面網上招聘服務**

24小時不斷放送

全天候為你招攬人才



www.jobmarket.com.hk/Employer

   JobMarket 求職廣場 

廣告熱線：3181 3181

客戶服務熱線：3181 3322



暑假就像一陣風，來得快又離得快？想把握最後機會一睹古樸紅磚與蔚藍海岸交織的浪漫風光？福建沿海的「閩南三城」——漳州、廈門、泉州，是近年極受歡迎的旅遊勝地，除有世界級的文化遺產和千年古城，更有隨潮汐變幻的隱世海島沙洲、文青必朝聖的彩色漁港與空中索道，以及極具歷史底蘊的水鄉古鎮。由香港坐高鐵最快約三小時直達，很適合快閃自由行。

閩南三城暑假快閃遊

古都水鄉 • 文青蒲點 • 海岸秘景

▼「魚骨沙洲」被譽為秘景。



1. 東山島 隱秘魚骨沙洲

東山島「魚骨沙洲」被譽為海上最神秘的「隱世秘境」，因退潮後海中會浮現形似魚骨的雪白沙灘而得名。這片純白色的魚骨形沙洲橫臥於藍海之中，唯有在退潮時才會短暫出現，退潮後沙質幼細，非常適合漫步，踏上沙洲便360度被海景環抱，隨手一拍都能拍出「天空之鏡」般的電影級照片。

Info Box

地點：福建省漳州市東山縣陳城鎮岐下村內海與外海交界處
交通：須乘漁船登島，往返船票約人民幣九十至二百零八元。
備註：每日退潮時間因潮汐而異，務必提前確認當日潮汐表。



▲入夜充滿熱鬧的海鮮大排檔風情。

漳州 著名歷史重鎮

漳州位於福建省東南部、九龍江下游。這座國家歷史文化名城擁有超過一千三百年歷史，亦是閩南文化的重要發源地。



▲入夜後古城「華燈初上」，別有一番景象。

2. 南門灣 最佳退休天堂

南門灣是如月牙形的絕美海灣，因電影《左耳》在此取景而爆紅，更被譽為「全球最佳退休天堂」之一，這裏的海水蔚藍清澈，岸邊布滿色彩斑斕的漁村房舍，白天可喝咖啡看海，夜晚則充滿熱鬧的漁家海鮮大排檔風情，享受島嶼專屬的慢活步調。



▲南門灣的景色優美。

Info Box

地點：福建省漳州市東山縣銅陵鎮
交通：可從廈門或漳州乘高鐵至「雲霄站」，再轉乘公交車或出租車直達東山島，鎮內可步行或租用電動車前往海邊。

3. 漳州古城 體驗舊時文化

擁有超過一千三百年建城歷史的漳州古城，是閩南文化的核心區。現存老城區保留着「九街十三巷」格局與「唐宋古城」風貌，而香港路與台灣路石牌坊群更是全國重點文物保護單位，明清時期留下的精美石牌坊極具歷史藝術價值。現今古城內聚集了布袋木偶戲館、南音閣，以及眾多閩南特色老字號茶館與手作店，非常適合漫步探索、品嚐地道小吃及體驗豐富的非物質文化遺產。入夜後古城「華燈初上」，更是別有一番景象。

Info Box

地點：福建省漳州市城區核心區
交通：於漳州站轉乘公交車或出租車，約十五至二十分鐘到達。



▲現存老城區保留着「九街十三巷」格局與「唐宋古城」風貌。



▲沙坡尾文創區是廈門首個年輕文化藝術園區。

廈門海上花園美譽

廈門別稱「鷺島」，位於福建省東南部，與台灣金門縣隔海相望。作為中國最早對外開放的四個經濟特區之一，它是一座現代化港口風景城市，素有「海上花園」美譽，融合了豐富的閩南文化與南洋風情。

Info Box

營運時間：周一至日，上午八時三十分至下午五時三十分
門票：成人來回票，約人民幣八十元。
地址：福建省廈門市思明區虎園路31號

1. 沙坡尾文創區 年輕藝文天堂

沙坡尾文創區是廈門港最古老的避風塢與發源地，成功轉型為融合閩南傳統漁村文化與現代潮流藝術的指標性文創聚落，是廈門首個年輕文化藝術園區。這裏隨處可見大型塗鴉牆、專業滑板場與音樂表演，聚集許多服飾設計、雕塑與陶藝工作室，周末不定期舉辦市集，被譽為廈門的「文青天堂」。

Info Box

開放時間：街區全天開放，藝術西區核心店家與市集
營業時間上午十時三十分至晚上十時。
交通：乘廈門地鐵3號線至廈大白城站，由3號出口步行約十五分鐘。
地址：福建省廈門市思明區沙坡尾

2. 鐘鼓索道 盡覽市郊美景

鐘鼓索道全長一千多公尺，離地最高處達一百五十公尺，歷時約四十分鐘的空中之旅，可俯瞰整個廈門市區的景致，包括鼓浪嶼、廈門大學及環島路海景等，美景盡收眼底。



▼坐纜車可盡覽美景。



▼開元寺是福建規模最大的佛教寺院。

泉州 東方第一大港

泉州位於福建省東南沿海，古稱「刺桐」，是著名的國家歷史文化名城，曾是古代「海上絲綢之路」的起點、宋元時期的東方第一大港，素有「半城煙火半城仙」的美譽，並被列為世界遺產地，是一座活生生的歷史博物館。

►「簪花圍」習俗是國家級非物質文化遺產。

2. 蟳埔村 海上絲路起點

作為千年歷史古漁村，蟳埔村曾是古代「海上絲綢之路」的重要起點之一，以獨特的閩南漁家文化、頭戴鮮花的簪花圍習俗，以及蚵殼厝建築聞名。



Info Box

地點：福建省泉州市豐澤區東海街道蟳埔村
門票：免費開放
交通：從泉州古城區出發，可以搭乘K301路、44路或1路巴士，在蟳埔菜市場站或蟳埔村口站下車步行前往。

1. 開元寺與西街 深厚宗教底蘊

開元寺與西街是閩南泉州最具代表性的文化地標，兩者相連，展現了深厚的佛教底蘊與古城煙火氣。開元寺始建於唐垂拱二年（686年），是福建規模最大的佛教寺院。寺內的標誌性建築為宋代建造的「東西塔」（鎮國塔與仁壽塔），是中國現存最高的一對石塔。參觀後到最熱鬧的西街，品嚐正宗的薑母鴨、滿煎糕等地道小吃。



►潤餅是人氣小食。

Info Box

開放時間：上午六時三十分至下午五時四十分（五時停止入園）
門票：免費開放
地址：福建省泉州市鯉城區西街176號（西街緊鄰開元寺）

高鐵直達 交通便利

由香港出發到訪漳州、廈門和泉州，可由西九龍站乘高鐵前往，班次頻密。每日前往漳州的主要班次有四班，首班車（G924）於早上約八時四十八分開出，車程約三小時，約上午十一時五十分抵達漳州雲霄站，出站即展開行程。每日由泉州回程到香港西九龍站共有兩班車次，分別於早上九時四十七分由泉州東站開出，以及於下午三時五十二分由泉州南開出，相當方便，適合短途旅行。



十八世紀古典音樂巨匠莫扎特，自幼展現出驚人的音樂天賦，被譽為「音樂神童」。他後期的代表作如《魔笛》、《費加洛的婚禮》等早已家喻戶曉，然而他十六歲時在米蘭創作的三幕正歌劇《獨裁君主斯拉》（Lucio Silla），卻是一顆被忽略的遺珠。非凡美樂首度將這部難度極高的傑作搬上香港舞台，由「香港歌劇之父」盧景文擔任監製及導演，並聯同指揮薛毅章，為樂迷帶來這部不容錯過的英雄史詩。

▼盧景文此次身兼監製與導演，他將為觀眾帶來忠於原著的歌劇。



▲指揮家薛毅章認為，《獨裁君主斯拉》是莫扎特由創作初期邁向成熟期的過渡之作。

莫扎特曲風蛻變神作

盧景文高難度挑戰《獨裁君主斯拉》

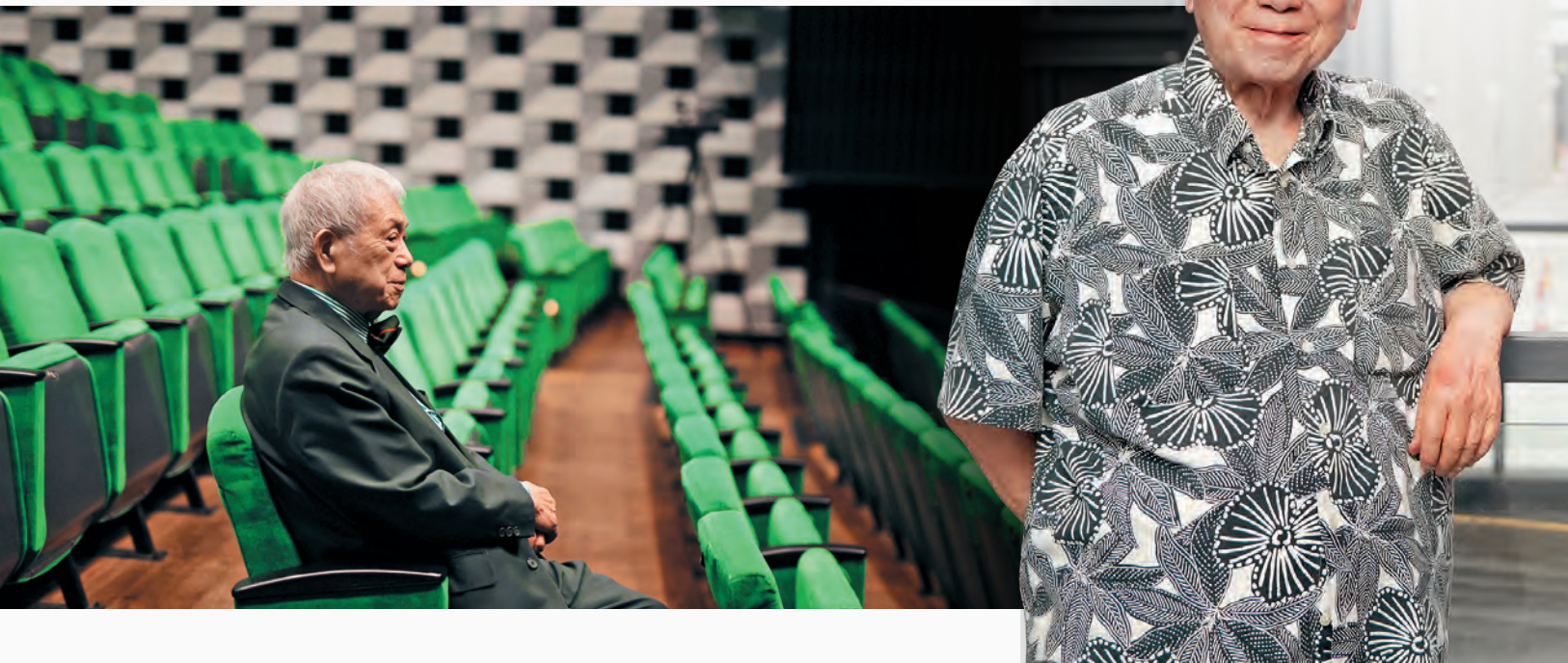
打破傳統音樂框架

「《獨裁君主斯拉》是莫扎特由創作初期邁向成熟期的過渡之作，鮮明地呈現了他在音樂風格上的蛻變，是音樂路上極為關鍵的轉型。」指揮家薛毅章解釋，傳統的正歌劇結構涇渭分明，宣敘調負責推動劇情、交代事實，常僅由古鍵琴伴奏；詠歎調則負責抒發情感，多由管弦樂團伴奏。莫扎特則選擇在劇中大量運用管弦樂團來伴奏宣敘調，使宣敘調及詠歎調間的音樂更連貫，「使歌劇的情節與畫面更加生動，同時亦更具張力。」

高技巧花腔旋律唱段

莫扎特的另一創作特色，在於他會針對演唱者的聲樂造詣、獨特音色及風格，去創作獨一無二的歌劇。盧景文教授分享，莫扎特當時受米蘭歌劇院委約創作《獨裁君主斯拉》，在動筆前便詳細了解演出的歌唱家特色，確保旋律與他們的優點完美結合，並造就歌劇中極高難度的「炫技詠歎調」。薛毅章特別提到，劇中男女主角的唱段包含大量極快速的音階、音域極高的

▼「香港歌劇之父」盧景文談及未來作品，指其目標是製作所有由莫扎特創作的意大利歌劇。



花腔，對歌手的呼吸、音準與技巧要求極其嚴苛，「希望可以將這些高難度的唱段完美呈現予香港觀眾。」

其中最具代表性的場景，愛侶西利奧與茱妮亞在墓地重逢，伴隨管弦樂伴奏及合唱團的歌聲，加上男、女主角的獨唱樂段，帶來充滿張力的一幕。此外，本次演出更迎來難得一見的陣容——同台呈獻兩位假聲男高音（Countertenor）演出，這在近年香港的歌劇舞台上極為罕見，是全劇一大亮點。

舞台重現古羅馬意象

相較於近年歐美流行將古典歌劇改編為現代背景，盧景文選擇回歸原創風味，舞台服裝與裝飾均保留古羅馬風格，但在佈景上則捨棄繁複的寫實透視，改以「意象化」的簡約設計，用象徵性的元素勾勒時代背景，將焦點完全留給音樂與角色之間的戲劇拉扯。

「我希望在有生之年，每年一部，將莫札特所有的意大利文歌劇介紹給香港觀眾。」盧景文直言，「並將莫札特音樂的所有特點、技巧都傾力表演出來，按照原作的韻味、內涵呈現給觀眾。」



▲非凡美樂首度將莫札特經典三幕正歌劇《獨裁君主斯拉》搬上香港舞台，並由盧景文（左）擔任監製及導演、香港本地指揮家薛毅章（右）出任指揮。

莫札特特別的事

1. 莫札特不是姓莫：

莫札特出生受洗時，他的名字是Joannes Chrysostomus Wolfgangus Theophilus Mozart（約安內斯•克里索斯托穆斯•沃夫岡古斯•特奧菲盧斯•莫札特）。Theophilus來自希臘文，意為「天主之愛」，這個名字相當於德語的Gottlieb、義大利文Amedeo以及拉丁文Amadeus，但生前卻從未有人以此名號稱呼他。不過，Wolfgang Amadeus Mozart為莫札特在正式場合用的名字。成年之後，他通常稱自己為沃夫岡•阿瑪德•莫札特（Wolfgang Amadè Mozart）。

2. 五歲真的懂作曲：

三歲的莫札特便已展現出他非凡的音樂才能，他不僅具備絕對音準更有超出常人的記憶力；五歲時更請求父親教大鍵琴給他學，隨後亦涉獵小提琴、管風琴和樂曲創作；六歲的莫札特已譜出四首小步舞曲和一曲快板。能夠贏在起跑線，他的父親兼教師Leopold Mozart可謂居功至偉。



《獨裁君主斯拉》 《Lucio Silla》

日期：2026年9月11日及12日

時間：晚上七時三十分

地點：香港大會堂劇院

購票：城市售票網（urbtix.hk）

▲《獨裁君主斯拉》是莫札特十六歲時，在米蘭創作的三幕正歌劇。

▼薛毅章指出，同台呈獻兩位假聲男高音演出，是近年香港的歌劇舞台上極為罕見的陣容。





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

從願景到行動： 學習組織如何真正落實 可持續發展教育



近年來，隨着可持續發展議題日益受到重視，不少學習組織亦開始將聯合國可持續發展目標（SDGs）納入教學議程。然而，從宏大的願景落實到日常實踐，這些學習組織仍須面對眾多未知與創新挑戰。本會謝思熹博士曾於《灼見名家》撰文指出，可從三層框架構建香港的可持續發展

學校：包括培養學生成為可持續發展的實踐者、推動教師轉型為引導者及促使校長及管理層轉化為社會創新教育的引領者。三個層次各有不同的發展目標與導向，但如何把握契機，實現這種轉化，仍有不少可探索的實踐空間。

豐盛社企學會於2025年獲得香港交易所慈善基金支持，與二十間夥伴學校攜手策劃可持續發展及綠色校園願景，聚焦於SDG 11—15的實踐案例，長遠構建一個共學生態圈，推動可持續發展教育，現歸納部份實踐方案與大家分享。

可視化的社會發展藍圖，建立可持續發展城市及社區（SDG 11）：坐落於上水的東華三院甲寅年總理中學，位處北部都會區核心地帶。隨着政府積極推動當區發展，城市轉型、人口流動及生態變化等議題，將成為區內居民日常所見所感，學校以這些發展為切入點，建構了一個「以人為本」的教育藍圖，採取「三軌並行」的策略深度與社區聯繫。第一，從宏觀視角認識北都規劃，透過《我的北部都會區》計劃，聯同企業及中大社創團隊，運用Minecraft、編程及AI技術，讓學生構想理想城市藍圖；第二，首創將社會創

新融入高中恒常課程，培養學生關懷社會的價值觀；第三，設立Dreamland學生營運咖啡室，善用咖啡渣製作環保產品及舉辦慈善義賣，深化社區關懷與企業家精神。

主題連結跨學科學習，呼應可持續發展商業模式（SDG 12）：東華三院馮黃鳳亭中學於中三級推行「我的招牌餅乾」跨學科專題研習，涵蓋九個學科。家政科指導學生設計切合長者健康與口味的需要，化學科探究膨脹劑對口感影響，數學科進行成本計算，商業科評估營運可行性，生物科分析營養標示，設計與科技科則優化包裝結構。課程以「創新是對他人負責的行動」為核心：從長者需要出發；跨科協作提升資源與成本效益；設計清晰標籤促進理性消費；優化包裝以減塑；並引導學生由「利潤極大化」轉向「回應需求、減少浪費」，把SDG 12具體落實於學習實踐中。

社區夥伴的策略合作，在校內實踐生物多樣性（SDG 15）：香港神託會培敦中學於2018年成立全港首創「螢火蟲生態教育廳」，兼具實踐學習與生態保育功能，飼養蛇類、昆蟲及兩棲動物，並聚焦螢火蟲生命周期保育與研究，把課本知識連結真實情境。透過跨學科整合，讓學生在生態廳觀察與照顧生物，培養責任感；運用See-Think-Wonder等思考策略，以自然視角理解環境；並組成「培螢先鋒」，引入智慧監測系統，提升幼蟲存活率，建構可持續科研環境。

（本文由豐盛社企學會的項目經理陳淑均撰寫）

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

智能手機社群政策收緊：企業面臨的深遠衝擊與戰略轉型藍圖

過去十餘年，智能手機與社交媒體的完美結合，為全球企業創造了一個以「精準數據交換」為核心的獲客紅利時代。然而，隨著全球隱私意識的全面覺醒與政府強力監管，智慧型手機上的社群媒體政策正經歷前所未有的緊縮，正式宣告「廉價精準流量時代」的終結。

這不僅是數位行銷的技術調整，更是一場攸關企業生死存亡的商業模式重構。

要深刻理解這場風暴，必須先釐清推動政策收緊的結構性力量。首先是作業系統層級的隱私革命。Apple 在 iOS 系統中強制推行「應用程式追蹤透明度」（ATT），預設關閉跨應用程式的數據追蹤；同時，Google 也正積極推進隱私沙盒計劃以淘汰第三方 Cookie。這項變革直接切斷了社群平台賴以生存的數據命脈。其次，歐盟《數位市場法》嚴格限制了平台利用敏感數據投放精準廣告，多國亦針對未成年人社群使用設下紅線。最後，面對資安風險，應用程式商店為求自保，大幅拉高內容審查標準，將合規壓力直接轉嫁給品牌端。這些變革徹底顛覆了企業行銷與營運邏輯。首當其衝的是精準行銷失靈與獲客成本（CAC）暴增。過去企業仰賴演算法進行精準投放，當跨應用追蹤被切斷後，廣告系統猶如盲人摸象。轉換率暴跌迫使企業投入倍數預算以維持訂單，中小企業面臨生存危機。伴隨而來的是行銷歸因模型全面失效。隱私政策讓數據鏈條出現斷層，企業難以準確追蹤消費者從點擊貼文

到官網結帳的完整軌跡，數據盲區讓投資報酬率（ROI）評估陷入困境。此外，過度押注單一平台的「租地建屋」風險也全面引爆。平台頻繁修改演算法，刻意調降商業貼文觸及率，導致企業粉絲庫自然觸及率趨近於零，資產貶值。在內容營運方面，合規風險與公關危機攀升。平台對敏感話題審查日趨嚴格，過去依賴爭議性話題創造流量的手法已遭淘汰。內容稍有不慎即面臨停權，迫使企業增加審核成本。

面對隱私洪流，企業必須迅速展開數位轉型。首要之務是打造堅不可摧的第一方數據壁壘。企業應將資源轉向建立客戶數據平台（CDP）與深耕私域流量。透過優化官網體驗、推動會員忠誠度計劃，鼓勵消費者提供零方數據。掌握授權名單，企業才能不受制於人地落實再行銷。在此基礎上，企業的廣告佈局應積極擁抱零售媒體網路（RMN）。大型電商平台內建的 RMN 成為新藍海，其擁有最真實的購買意圖數據，且交易均在平台閉環內完成，完全不受外部隱私政策干擾，能讓企業在消費者最接近結帳時進行精準打擊。同時，企業應深化對話式商務的應用，善用 WhatsApp 等企業級通訊軟體，繞過演算法限制，將訊息直接觸及消費者手機，建立一對一的品牌信任。最後，企業必須回歸內容價值與搜尋引擎優化（SEO），將資源投入長效內容行銷，提供專業深度內容，建立演算法無法剝奪的品牌心佔率。

羅子淇 (Jacky Law)



香港和解中心理事、大灣區調解員、香港人才管理協會執行幹事，並擁有香港董事學會資深會員、香港人力資源管理學會資深會員及香港電腦學會會員資格。擁有超過十五年企業人才管理經驗，由 HR 出發，以「公司治理 × AI 轉型 × 爭議解決」為三大支柱，協助企業建立負責任、科技合規及以人為本的管理框架，全面提升組織效能與競爭力。

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

新時代的ABCD： 贏在未來的關鍵其實是E與F



在我們小時候剛開始學習英文時，那時學的「ABCD」總是那麼簡單直接：A for Apple、B for Boy、C for Cat、D for Dog，這些基礎知識幫助我們初步認識世界。然而，在這個被科技巨浪翻騰的新時代，如果我們的認知還停留在「A for Apple」的幼兒階段，又該如何面對現實世界中的

殘酷競爭？

在今天，「ABCD」早已被賦予了全新定義：

A代表 Artificial Intelligence（人工智能）

B代表 Blockchain（區塊鏈）

C代表 Cloud Computing（雲端計算）

D代表 Data（數據）

這套新時代的ABCD已漸漸成為現代職場的必修課。試想像一下，假如我們依然故步自封地守住舊有思維，這無異於「以小朋友的知識應對大人的世界」。拿着小時候學的「ABCD」去面對大人世界的複雜環境，合理嗎？還有何競爭力可言？事實上，真實情況比想像中更嚴峻，因為現時已越來越多人掌握新ABCD，甚至開始熟練運用AI生成報告、並用數據作決策。這時候，個人又憑甚麼脫穎而出？當人人都能藉助科技工具拉近能力差距，而個人的認知卻只停留在工具層面時，我們的獨特競爭力究竟在哪裏？這正是我們在追求科技效率時，最容易陷入的思維盲點。科技工具運作得再快，終究只是底層運算；能真

正突顯個人價值的，往往是科技難以取代的軟技能。作為新時代ABCD基礎上的延伸，請大家回歸最根本的商業與管理本質，補上兩個最具人性價值的字母：E 代表 Empathy（同理心），F 代表 Fellowship（夥伴情誼 / 團隊互助）。

E for Empathy（同理心）：演算法可以處理龐大的數據，卻無法感知人類的情緒與痛楚。在企業管理與團隊溝通中，許多隱性衝突與轉型阻力，往往源於立場不一與缺乏同理心。一個只有高端科技而缺乏同理心的企業，只會帶來冰冷的效率卻失人心；唯有具備同理心的管理者，才能在推動科技轉型的同時帶來溫暖，建立真正以人為本的管治模式。

F for Fellowship（夥伴情誼 / 團隊互助）：科技可以提升生產力，大量減省基礎行政人手，但這並不代表我們可以單打獨鬥。面對未來的複雜挑戰，夥伴情誼 / 團隊互助（F）正是我們應對未來的終極武器。科技變化太快，個人或企業若孤立運作很容易被淘汰；唯有建立長期的夥伴情誼與互相扶持，才能在未來的科技浪潮中保持組織韌性，發揮真正的協同效應。

無論科技如何日新月異，人性的本質始終如一。畢竟，科技再進步，我們還是離不開人。



書名：《月收多少，才會幸福：
6個女子的理財故事》

作者：原田比香

譯者：王華懋

出版社：先覺

售價：港幣一百二十七元

太幸福的事 也許要變卦幾次

月收四萬日圓，要怎麼生活？月收三百萬日圓，就一定幸福嗎？無論年齡、收入，面對未來、面對自己，絕大部份的人都無法篤定，不安與自我懷疑始終存在。

失婚的家庭主婦響子、夢想當小說家的派遣員工成美、全力追求財務自由的上班族明海、專職做「爸爸活」的瑠璃華、貴婦企業家菊子和在育幼院長大的靜枝，她們帶着各自的煩惱，努力找出適合自己、也符合收入的生活與理財方式。幸福其實是很個人的，何須旁人理解？

美甲一方 首屈一指

經營美甲沙龍的月島美佐，當初一眼就相中了這個幾乎只有當地人的富士見商店街。她喜歡這裡隨處可見的美味餐廳，以及夜幕降臨時，陸續亮起的店家招牌。

讓客人的指甲變得閃亮璀璨，藉此滋潤生活與帶來希望——深信美甲魔法的她，日復一日勤奮工作。每天有形形色色的客人，來到月島的店裏。就在她忙得不可開交時，加入了一位不勝酒力卻滿懷熱情的新人美甲師大澤星繪，也讓原本平穩的日常，開始產生微妙的變化。



書名：《富士見商店街的奇蹟日常》

作者：三浦紫苑

譯者：王蘊潔

出版社：悅知文化

售價：港幣一百五十三元

HKMA全民AI培訓中心 已經正式成立!

AI、創新、大數據及數碼轉型課程系列

- ✓ HKMA全民AI培訓中心督導委員會由大數據之父車品覺教授及7位業界翹楚親自帶領
- ✓ 零門檻入讀，毋須IT背景或編程經驗

部分課程可享高達80%學費資助!*

AI 驅動決策 Lead with AI

解鎖大型語言模型(LLMs): 掌握生成式AI助理和自動化流程一日工作坊

AI 領航轉型工作坊 (與數碼港學院合辦)

AI 高效協作 Work with AI

AI 生產力工具職場應用實戰行政證書課程*

AI 業務診斷與智能解決方案專業證書課程*

AI 分析趨勢 Analyze with AI

「OpenClaw實戰: 打造超越對話的AI助理」一日工作坊

AI Agent 與 Vibe 應用: 企業流程優化專業行政證書課程*

AI 分析趨勢 Analyze with AI

大數據，數據分析及人工智能專業行政文憑課程*

Power BI 數據分析及數據故事化專業行政證書課程*

AI 賦能專業 Apply AI by Function

AI 提效金融營運工作坊 (與數碼港學院合辦)

AI 資產管理RWA: 與穩定幣工作坊 (與數碼港學院合辦)

AI 生成創作 Create with AI

AI生成創意電影 X 動畫及短劇製作證書課程

*需符合計劃資格

📞 查詢 2774 8500 / 2774 8501

📞 WhatsApp 9149 0408

www.hkma.org.hk



www.hkma.org.hk
NJB2608211

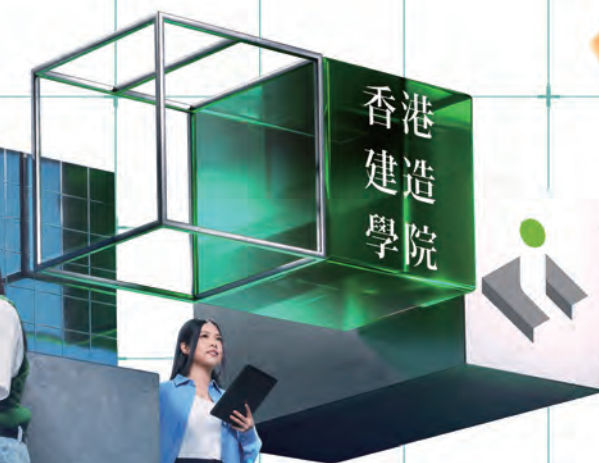
The Hong Kong Management Association
香港管理專業協會



香港
建造
學院
HONG KONG
INSTITUTE
OF
CONSTRUCTION

WE BUILD GEN C

築構未來 由你智領



一年及兩年全日制
建造業高等文憑、
建造文憑及證書課程

免學費
有津貼



CONSTRUCTION INDUSTRY COUNCIL
建造業議會

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