

進修生活

Lifelong Learning Magazine

全方位進修雜誌

242

FEB - MAR 2024

「以沙 說故事」

沙畫藝術家
胡藹的

不懂醫人的Doctor 救急扶危無國界

牛市總在絕望中誕生

星島 SING TAO
新聞集團



手機是本版
一睇即睇



Scholarships for Women 2024

Supported by
Sir Tang Shiu Kin Education Trust

5 fully funded scholarships for female students from Hong Kong to study the following courses at Newcastle University:

- MSc Environmental Engineering
- LLM Emerging Technologies and the Law
- MSc Sustainability Management
- MSc Economics and Finance
- MA International Development and Education with Cross Cultural Communication

Application deadline: 30 April 2024

Enquiry: scholarship.applications@newcastle.ac.uk

www.ncl.ac.uk



Scan for more info



關於足球

因為美斯訪港「欺場」事件，導致很多對足球從來不感興趣的人，也談起足球來。

關於足球，回憶太多。中學時代，為了趕在別人前面，不惜六時多起床，以免去到球場別人已在門波自己只能呆坐。為了趕赴球賽，匆忙中竟被課室門夾傷拇指（你看到個「痛」字嗎？），但也忍着痛由學校趕往球場，最後落敗了，為自己不能用左腳傳球而落淚（日後苦練了左腳）。打波至驟落雨，一個人不服氣到球場等，等到離場都沒有半個隊友冒雨來。拗柴重傷、腳趾爆甲，依然強行出場，觸球時痛到倒地，也不過是咬緊牙關。

當然，美斯是千金之子，他左腳的價值可能比政府目前的外匯儲備更大。教練先說他「有傷」，後來他自稱沒傷但「不適」，總之這個險就是別冒了，買了保險也是這樣說。球迷對他失望，政府對他失望，作為一個熱愛足球的人對他這種態度更失望：在香港零交代，在頒獎台上閃縮得像小偷，這種風範真的令人目不暇給。

其實，學習不也是一樣嗎？當你「稱傷」而缺席，當你「躲懶」而放棄一個實習的機會，當你考試「交行貨」卻聲稱已盡全力。就算你騙得過全世界，有一個人你一定騙不過的，就是你自己。

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2月23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

星島 SING TAO
新聞集團

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.242 Contents

FEB ~ MAR 2024

Feature

4-6

封面故事

「以沙說故事」

沙畫藝術家胡藹的

People

8-10

增值百味

硬地滾球金牌運動員

何宛淇笑看「世一」

12-13

學術達人

一帶一路研究學者陳文鴻

沉浸式看世界

Learning Life

16-18

玩過界

不懂醫人的Doctor

救急扶危無國界

20-21

親子學堂

學做迷你立體恐龍模型

練出專注來

22-23

學遊天下

岐阜郡上八幡

跳盆舞製食物模型

24-25

藝文有術

《自島而來》情感共鳴

意識流描繪和諧

Column

26

智富增值

牛市

總在絕望中誕生

28

職場升呢

可持續發展

對企業品牌的影響

29

個性全面睇

真誠才是最大本領？

從心理學淺談真實性

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。

「以沙說

沙畫藝術家 胡藹的

《沙畫三過》

「過去讓它過去、
過程用來享受、
過錯帶來創意。」

——沙畫藝術家胡藹的

胡藹的（Edith）第一次認識沙畫表演是在電視螢幕上觀看2008年北京奧運會，「直到2012年，我有機會親眼欣賞一名藝術家的現場沙畫表演，過程中配合背景音樂，陳述故事就像電影情節一幕幕的呈現在觀眾眼前，非常吸引，亦令我感到深深震撼。」

沙畫之所以吸引人，貴在其流動的、瞬間的、變化的特性——透過手的律動、利用光影並配以音樂來表達故事的一種藝術。

▲Edith研習了沙畫藝術十二年，糅合護理的專業知識，將護理、社工及藝術三方面綜合運用。

藝術是其中一種表達自我、抒發感情的方式，亦是喚起人留意周遭事物的一種媒介。沙畫藝術家胡藹的研習沙畫藝術十二年，一直肩負起以沙畫說故事的使命，再糅合護理的專業，不但協助人透過沙畫述說自身故事，也藉着沙畫表演向大眾傳遞正向價值觀，並提高社會對不同病症的關注。



故事」

三方綜合運用

達致「沙畫MEN」

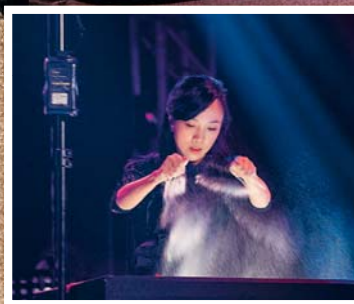
Edith既是註冊護士，亦是社工，她本科修讀香港中文大學護理學系，「在工作期間，有很多機會接觸社福界朋友及服務使用者（即病患者），讓我深深體會到他們在身心社靈等方面均有很大的需要，於是我攻讀香港中文大學社會工作學碩士；後因工作需要，再修讀香港大學護理學碩士。」

她研習了沙畫藝術十二年，糅合護理的專業知識，將護理、社工及藝術三方面綜合運用，「接觸沙畫的人包括長者、認知障礙症患者、精神病康復者、傷健人士，甚至有特殊學習需要的學生等能夠得到心靈慰藉，透過沙畫協助他們抒發情感，從中獲得療癒。」

作畫時透過手律動，利用指甲或尾指勾劃沙的幼線；掌心抓起一把沙，握緊拳頭從尾指方向緩緩將沙流出。Edith認為，沙畫可發揮創意力，既可訓練幼兒的小肌肉，也可鍛煉長者的手眼協調，「尤其是腦退化症患者，藉以刺激他們的腦活動，延緩衰退。」不論三歲的孩子或年老長者等不同階層人士均適合學習沙畫，過程中可達致「沙畫MEN」效果（Mindfulness, Expression, Narrative）——創作期間讓人保持放空、感受沙在手中的流動，藉以抒發個人感受及情感，並分享不能言喻的生命故事。



▲沙畫易學難精，Edith則透過觀看世界各地沙畫藝術家的作品及表演自學沙畫，讓自己慢慢浸淫在沙畫藝術中。



流動且具變化

述說獨有經歷

沙畫易學難精，Edith自言透過觀看世界各地沙畫藝術家的作品及表演自學沙畫，讓自己慢慢浸淫在沙畫藝術中。「我的初衷是希望透過沙畫藝術，宣揚愛與喜樂、傳遞正向價值觀，讓人『以沙說故事』，表達一個人其獨有的生命故事，亦希望透過沙畫啟發學生的創意。」

除了教授沙畫外，她也會進行現場沙畫表演，但每次都創作都會不一樣。「沙是流動的，過程中會不斷轉換場景才能完整地陳述故事，因此我每次表演都有新的創作及訊息，表演內容仍然持續改變，不會固定在某個表演框架。」她一直獲商界企業、政府部門、教育團體及社福機構等邀請合作，例如她曾為商界企業作現場沙畫表演，將企業的創業故事及歷程呈現出來。

在推廣沙藝這十餘年間，Edith深信沙畫可以幫助任何階層人士，將自身經歷表達出來。「曾有全失明人士作畫，他的觸感特別強，可以透過沙的厚度及觸摸凹處，知道作品的模樣及作畫進度；亦有精神病康復者以沙畫憶述患病的心路歷程、走上漫長的康復之路，以及如何成為幫助他人的義工。他們透過沙畫與人分享個人生命故事及感受，這些片段都讓我非常觸動。」

◀除了教授沙畫外，她也會進行現場沙畫表演，過程中配合背景音樂，陳述故事就像電影情節一幕幕的呈现在觀眾眼前。



舉辦全港首個沙畫藝術展

沙畫不只是一門藝術，更是傳遞正向價值觀的媒介。一直以來，Edith都與不同社福機構合作，她早前曾與生命熱線合辦一個「沙說一人一故事——護老者的心聲」展覽，展出了十個護老者的故事，他們均以沙畫將照顧年邁家屬的心路歷程及心聲展現出來，「我們讓護老者在忙碌



的照顧生活中安靜下來，以沙畫作為抒發渠道，盼讓大眾更多關注照顧者的需要，理解他們的辛酸。」

2022年，她有機會舉辦全港首個沙畫

藝術展覽——《揉沙說愛》（Sands of touch - Sealed with love）。是次展覽她選取了兩個故事為藍本：諾貝爾物理學獎得主、光纖之父高錕博士與太太的愛情故事。「沙粒造就光纖，而光纖改變世界。」一個如此偉大的科學家，晚年卻患上認知障礙症，其時所有他研究過的東西全都記不起了，唯獨記得太太黃美芸。」她不但以沙畫記錄這個真摯的愛情故事，更為此寫下一句話：「年輕時，因為這個笑容，他們認定了對方；年老時，因同一個笑容，他們認出了對方。」

◀Edith舉辦全港首個沙畫藝術展覽《揉沙說愛》（Sands of touch - Sealed with love）。她以沙畫記錄光纖之父高錕博士與太太黃美芸真摯的愛情故事。



另一個Edith選取的則是述說患上全球罕見病神經母細胞瘤「神母小戰士Sheldon」的抗癌故事。這個小小生命雖經歷七十七次的治療，他在短短兩年多的抗癌過程中未曾說過放棄，更為家人帶來無比勇氣。「Sheldon媽媽告訴我，他在治療期間一直關心病房內其他患病的小朋友，不但鼓勵他們，更會為他們向天父祈禱。」即使Sheldon在拍攝其沙畫故事期間已離開人世，相關片段只能在他的喪禮中播放，亦刻意加入了他喜歡的角色和場景：超人打怪獸，作為他的生命敘述。

▶另一個則是「神母小戰士Sheldon」的抗癌故事，將小小生命的抗癌精神傳遞出去。



積極推廣沙藝教育

Edith近年也嘗試跨界別合作，包括與和諧之家舞蹈家及其他專業的舞蹈家、導演、製作團隊合作，來一個反對家庭暴力的跨媒體藝術創作；又與註冊藝術（表達藝術）治療師一同舉辦名為「Gifted Me沙畫 X 表達藝術工作坊」，讓大家透過沙畫及表達藝術創作。「未來我會繼續教授沙畫及培訓更多沙畫導師，也希望有機會再次到外地進行沙畫表演，盼更多人認識沙畫。」



未來我會繼續教授沙畫及培訓更多沙畫導師，也希望有機會再次到外地進行沙畫表演，盼更多人認識沙畫。」

▲▲Edith近年嘗試跨界別合作，未來仍會繼續教授沙畫及培訓更多沙畫導師，也希望有機會再次到外地進行沙畫表演，盼更多人認識沙畫。



PROGRAMME CODE P63

MASTER OF SCIENCE IN ENERGY AND ENVIRONMENT 理學碩士 (能源及環境)

School of Energy and Environment

- Aspire to be a leading School specializing in cutting-edge research in energy and environment, in the training of energy and environment professionals, and in knowledge transfer for societal benefits.

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.



Enquiries:



(852) 3442 2414 / 3442 4761



www.cityu.edu.hk/see



see.enquiry@cityu.edu.hk

Concentration

May choose to take courses without concentration, OR optionally with concentration on one of the two streams: Energy or Environment



Energy Stream



Environment Stream



**Without concentration
on any stream**

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

UGC Fellowships Scheme

Listed under **UGC Targeted Taught Postgraduate Programmes Fellowships Scheme 2024/25**



International Accreditation

Institution of Gas Engineers and Managers (IGEM)

Chartered Institution of Water and Environmental Management (CIWEM)

Apply Now

Application Deadline:
31 March 2024 (non-local)
31 May 2024 (local)





▼何宛淇去年獲選「十大傑出青年」，盼個人經歷感染青少年積極追夢。

硬地滾球，金牌運動員 何宛淇笑看「世一」

香港硬地滾球BC3組別運動員何宛淇，是歷來該組別第一人在國際比賽屢創佳績，她征戰多年，金、銀、銅獎牌俱備，近年更攀升至該組別的世界排名第一。榮登「世一」理應興奮，她卻雲淡風輕的說「運動員輸多過贏，無可能是長勝將軍」、「更重要是每次用心比賽，享受過程」。何宛淇患先天性脊椎肌肉萎縮症，自小與病痛搏鬥，成長過程要克服自卑，透過運動煉成強大的心臟，讓她處事對人都能沉着冷靜；硬地滾球更教曉她欲速不達的道理，「每個新球平均要碌三百次，方能找到它的重心點，大海撈針，急也急不來。」



剛踏入三十而立之年，今年有兩件大事等着她去做，就是與教練李榮傑共諧連理，以及備戰巴黎奧運。若如願登上頒獎台，那就是雙喜臨門。

何宛淇小時候是文靜女孩，課外活動是插花和打橋牌，從來不覺得自己會參與任何運動。直至考慮升學時，想有一份完整的履歷，才參加運動。由於她的健康條件，唯一選擇是需求最少肌力的硬地滾球，沒料她越玩越上手，越上手越投入，甚至與硬地滾球「日久生情」。

2008年加入香港硬地滾球代表隊，翌年首次代表香港參加青少年殘亞運動會，奪得個人賽及雙人賽兩面金牌。早期她能夠親手投球，屬於BC4組別，到2011年起，因肌力下降轉到BC3組，需要助手協助她將球放上管道發球。



▲何宛淇（右一）迄今最滿意自己的表現，是在2019年首爾亞洲及大洋洲錦標賽奪兩面金牌，直接取得東京殘奧參賽資格。



獎牌收藏櫃桶底

自此，何宛淇要學習與助手建立信任和默契。她說：「自小能夠自己處理的事我便自己處理，毋須別人幫忙，轉組別之後，講求與別人合作，初時與助手有很多拗撬，不時火星撞地球。但年紀漸長，比賽多了，就學會溝通的重要。將事情拿出來傾，各抒己見，例如我想怎樣打這球，助手卻認為應該用另一方法打，與其爭論，不如實試，比較一下便知。」曾經跟她火星撞地球的助手李榮傑，後來成為她的全職助手兼教練，最新的身份是她的未婚夫。

2018年何宛淇在浸會大學畢業後，投身全職運動員，四出比賽搶分，翌年在首爾亞洲及大洋洲錦標賽奪得個人和雙人賽的金牌。這場比賽令她回味不已，「當時我自知水平不及韓國一些高手，所以抱着獎牌擺到就擺的心態，盡力打就可以。我專注地打，只想着每一球的擺位和布局，結果發揮得很好。」

無雜念地專心打球，是運動員追求的境界，說易行難，宛淇練習和比賽時神情冷靜，其實內裏可能正在心如鹿撞，不知如何是好，「心態仍未夠穩定，有時對手跟自己實力差不多，心裏會出現天使和魔鬼交戰，天使鼓勵我一定會贏，但魔鬼又會說對手好勁，我一定會輸。如果一直諗住要贏，要擺第一，是會影響當下的感覺和動作，容易出錯。我想專心，心臟就要強大，但不是次次做得到。」

何宛淇在社交平台分享她在重要比賽奪獎的喜悅照片，但原來這些獎牌的歸宿是櫃桶底，「大家在球場努力付出，得獎是開心兼好鼓舞的，獎牌對運動員來說當然重要，但若要我只揀一面獎牌留為紀念，我揀不到，因為我更喜歡每次用心比賽，享受比賽過程。」所以她的獎牌都不分排名地放滿一屋，直至何母出手處理時，部分便會被收進櫃桶底。





盼市民現場支持

自從2022年11月她在硬地滾球世界盃巴林站奪個人賽金牌，升上BC3級個人世界排名第一，並保持至今。她看待「世一」名銜，與看待獎牌一樣淡然，「運動員輸多過贏，無可能是長勝將軍，要學識面對輸。現在排名第一，對我而言不是包袱，因為運動員排名總是有升有跌。」

硬地滾球是冷門項目，香港運動員縱使在國際賽表現出色，現場獲得的掌聲都很疏落。多虧2021年電視台免費播映東京奧運和殘奧賽事，硬地滾球運動員得到香港市民多一些關注。

何宛淇說：「好感恩，有市民直接在IG找我，跟我打氣，東京奧運之後的計分賽，都會有人問我何時比賽、有無直播、有無得獎，我覺得好窩心。多年來，一班殘疾運動員好努力，好堅毅，亦有一班有心人幫忙，在香港和世界各地比賽拿到好成績，但公眾不認識硬地滾球，有新相識的朋友甚至以為硬地滾球與草地滾球是同一項目。」

掌聲不嫌多，打氣聲浪不嫌吵，尤其在主場作賽之時。適逢香港傷殘人士體育協會主辦今屆硬地滾球亞洲及大洋洲錦標賽，12月在馬鞍山體育館舉行，何宛淇與隊友謝德樺只要在混雙奪金，便會直接取得巴黎殘奧的參加資格，「我同謝德樺會盡力，市民可以來現場支持我們。有觀眾打氣，感覺好似一班人在後面推住我，我會更有動力。」

她自認性子急，想起要做的事就馬上去做，皮革製成的滾球卻教曉她欲速不達，培養她的耐性，「滾球看起來是圓球體，其實不是。每個新球買回來，平均要碌三百次，方能找到它的重心點，大海撈針，急也急不來。而一個球使用三個月後，可能又要重新找它的重心點。」

如果找來找去找不到，便把它擱置一段時間再試，無得勉強，要把它當一個人來看待。」

▼何宛淇與青少年分享個人經歷，鼓勵他們克服困難。



▼何宛淇與教練李榮傑在IG宣佈喜訊，今年1月共諧連理。

滾球三百次 考耐性

虛弱的體質限制了何宛淇日常生活的自理能力，但她並非只會接受幫助，也想幫助其他人，輸送正能量，「身邊不少同路人甚少出街，誤以為輪椅人士等於行動不便，應留在屋企。」於是她拍攝短片放上網，介紹輪椅人士可以到達的餐廳，只是近兩年比賽密集，無暇兼顧拍片，便退而求其次，在社交平台分享在餐廳享用美食的照片。

▼縱使身體殘障，何宛淇選擇笑着面對人生各種挑戰。



▼何宛淇晉升「世一」，教練李榮傑功不可沒，二人默契十足。



2016年她獲選年度十大再生勇士，去年獲選年度十大傑出青年，榮譽帶來責任，她對自己有新的要求，「我不再是二十幾歲，有點想要貢獻社會的感覺，希望影響到更多人。有時去學校分享個人經歷，發覺一個現象，小學生有夢想，訴說志向；中學生比較沉默，不知道自己將來想做甚麼。我希望中學生聽完我的故事，會想到我坐輪椅，有困難，但仍然努力生活，做自己鍾意的事，他們行得走得，很多事情算不上是障礙，更應該去思考自己有興趣做些甚麼。」

未婚夫兼教練李榮傑細數宛淇的優點，「她『死唔放棄』，做事好專注，是好的性格，我好欣賞，她對每一件事好有要求，逼使我都要好有要求。」宛淇愛吃，但節制，「她大部分時間只吃五分之一，五分之四都是我吃，最大問題是致肥，我要不停努力做運動。」宛淇含蓄地回敬，「他是一個細心的人。」



**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)

Admission Information Session



[Register here](#)

Date
2 Mar 2024
(Saturday)

Time
11:00am

Format
Zoom

All are
welcome!

Apply
Now



24-25

Open for
Intake Now



MPsyMed Programme Office

(852) 2255 3818

psymed@hku.hk

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

<https://psymed.hku.hk>



一帶一路研究學者

陳文鴻

沉浸式看世界

自小已喜歡看書的陳文鴻，是本地學術界少有專注研究工作，兼且首批主攻研究一帶一路發展的學者。現為珠海學院一帶一路研究所所長的他，也是中國內地、中東、中亞及歐洲政治及經濟專家。八十年代在港大亞洲研究中心從事學術研究，適逢內地改革開放，深圳成為經濟特區。陳文鴻就深圳發展作研究，翻查大量文章，撰寫多篇文章揭露時任官員違法行為，內容驚動中央派員到深圳徹查，成為他「響朵」之作。他早年曾到格魯吉亞、烏克蘭、俄羅斯等地做研究，親身到當地建立人脈關係，並以沉浸式體驗當地生活等，後來都在一帶一路的研究上大派用場。



陳文鴻年輕時家住港島西石塘咀，經常在書局打書釘，也是公共圖書館常客，「我最喜愛著名內地作家巴金的作品，中一時已看了他所有著作。」他在上世紀六十年代就讀中學時，中文及中史成績頗佳，中六轉至英皇書院，主攻地理及歷史，亦開始在學生文壇撰稿並為宗教報刊當編輯。中六畢業後，陳文鴻原本計劃在香港大學修讀中文系，但入學前覺得中文系涉獵的範疇不夠廣，發現社會學更適合自己。「大學年代大約只有一成時間返學，少量兼職，大量時間投入學生會活動，是保釣及學生運動的中堅分子，晚上則留守大學圖書館看書自學。」陳文鴻透露，原來那些年大學生曠課成風，部分因家境問題要做兼職，部分就像他一樣醉心學生事務。「1972年觀塘發生水災，港大學生會發動學生協助救災，當時我七日沒有回家，在學生會總部及落區策劃救援工作，那次連港大醫科生也出動，全校有數百學生參與。」陳文鴻說。

《學苑》介紹中國受歡迎

陳文鴻曾擔任港大學生會刊物《學苑》總編輯，為刊物的中英文版寫稿、編輯、校對、執字粒及印刷等一腳踢，兩周刊出一次，非常忙碌，「有一期我們介紹中國內地，出版後二十四小時銷量達四千份，成績斐然。」港大畢業後，他隨即到中文大學攻讀社會學碩士，並於1975年獲得碩士學位。七十年代能在港大及中大畢業均是精英，當官或從商皆有可為，但他卻選擇留在大學做教育及研究工作。「那個年代參加過學運的同學，心態上也不想加入港英政府，商界亦非我杯

►一帶一路改變了政治生態，這十年間在基建及貿易發展下，中國及歐洲各地得以重新連繫。

▼陳文鴻不時走訪一帶一路相關國家，圖為他在二〇一八年到訪烏茲別克。



►陳文鴻指出，學習應該是多元化吸收知識，不應局限在本科，大學教育更不應標準化。



茶。我是個傳統的文人，喜歡做學問做研究。」陳文鴻教學及學術研究之路長達半世紀，曾於多間本地大學及院校任職。

除工作外，他於七十年代後期至八十年代初赴澳洲攻讀博士，「那時候渴望跟隨一位匈牙利教授才去澳洲升學，一住便四年，花了三年寫論文，內容有關1949至1978年中國工業體系變化。」博士畢業後他進入了港大亞洲研究中心，專注內地經濟研究工作。那時正值內地改革開放，1980年深圳成了經濟特區，時事雜誌《廣角鏡》邀請陳文鴻研究深圳發展及情況，並刊登了多篇文章。他從沒想過，成為了自己在內地的「響朵」之作。



▲陳文鴻在多間大學及院校任職，曾為香港理工大學中國商業中心總幹事。

揭露深圳發展黑幕

「八十年代情況與現在截然不同，當時內地沒有統計數據，我只能從大量報紙及刊物報道中，收集官方及民間講話抽絲剝繭，相互印證，找到不公開的數據作研究及分析，將當時的深圳局勢呈現出來，直指官員貪污及違法行為。」

「這一系列文章驚動了當時的中央人民政府，引起了已故國家領導人鄧小平的關注。中央派工作組到深圳調查，最後將相關官員撤職，由中央委任新市長上場，更奠定了深圳發展創科產業之路。」陳文鴻直言，做研究就是要將實際情況說出來。這一役成為他研究生涯的轉捩點，往後其分析備受內地政界重視，取用內地數據及資料作研究更為容易。1992年世界銀行為全球不同國家及地方寫報告，他們找了陳文鴻當顧問，希望了解中國情況及撰寫相關報告。「我與世銀及國際貨幣基金的人員一同訪問中國，其實他們已準備好報告內容，訪問只是象徵式，而我分析的內容最終也沒有採用，只用了他們早已撰好的東西。之後我為世銀再做了兩至三個關於東亞的研究報告，便沒有繼續。」

回歸前陳文鴻任國務院港澳辦香港事務顧問，「他們找我是因為我的研究能力，在中英談判中幫手研究資料，並為內地提供意見。」回歸後，他曾被邀為香港特區中央政策組顧問，在四年間每一至兩個月就日本、南韓及台灣的趨勢及發展寫報告，當時要經常飛到當地考察及探訪。「還記得每次入境台灣，我的安檢時間特別長，行程中身邊經常出現特務，連走訪台灣立委也有特務在附近。」

研究一帶一路

一帶一路於2013年啟動，至今超過十年，對西域深感興趣的陳文鴻是相關研究的先驅。「早年曾到格魯吉亞、烏克蘭、俄羅斯等地，在當地建立人脈關係及體驗生活，現在於一帶一路研究所派上用場。」他續說：「一帶一路改變了政治生態，以往中東及中亞等地在西方國家影響下與外間隔絕，這十年間在基建及貿易發展下，中國及歐洲各地得以重新連繫。在歷史上中東及中亞原本與中國連接，在絲路上互惠互利，直至西歐國家擴展版圖，在運輸及經濟上扭轉了局面。一帶一路的發展，將影響了西歐在相關地區的勢力，在文化、貿易及經濟上重塑昔日絲路的生態。」

陳文鴻指出，一帶一路是走全球化的路，而西方國家則是反全球化。英、美等國家要抗衡中國，一定會制裁香港，故香港必須轉型。「以前香港靠地產及金融，容易賺錢但不健康，不少港人變得只顧玩樂及低B化。」他認為，香港缺乏科研人才，創科做不成只能作為協助角色。反之，在一帶一路發展下，內地要香港官員去相關地方開拓市場，香港可在貿易方面發展，透過電子商貿易及服務與這些國家貿易往來，這才是出路。

▲一帶一路踏入第十周年，去年4月絲網之路經濟發展研究中心、海上絲網之路協會和香港珠海學院一帶一路研究所合辦「一帶一路十年論壇·美麗新世界」，陳文鴻（右一）及行政及立法會議員葉劉淑儀（右三）等均有出席。珠海學院網站提供



▼作為首批研究一帶一路學者的陳文鴻，指相關政策改變了中東及中亞等地的政治及經貿生態。

Choosing the right **DBA, EMBA, MBA and Master's Programmes** in Hong Kong and the Mainland of China

Content highlights

- ✓ Featuring the most up-to-date DBA, EMBA, MBA and other Master's programmes in Hong Kong and the Mainland of China
- ✓ Useful tips for business executives to select suitable postgraduate programme
- ✓ Insightful sharing of academics and professionals on keys to success for executives
- ✓ Programme directory with useful information for easy comparison



Online version is available at:

www.a-performers.com/ceeg4



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3月6日 (星期三)

時間：7:30pm—9:30pm

地點：Webinar

查詢：☎ 35566000

☎ 66473987

立即登記留座



有人說，人生是一次荒涼的旅行，退休大學教授李耀輝的人生卻無比豐盛。三十多年來，他課餘當防止自殺機構的輔導熱線義工，撫慰失意人。退下教席，他到過阿富汗等戰亂地區協助災後重建，險些葬身異地；疫情期間，他輔導受困擾的家庭市民。情緒困擾、失落無助，你我他總曾遇上，更有人絕望輕生，這位擅長聆聽的資深輔導員自言，曾因未能向求助者施援而迷失，幸獲開解而釋懷；他鼓勵求助，認為雖然聆聽未必能提供答案，但願能給予關懷支持，讓求助者理順情緒，重建心靈。

人道樹

Tree of Humanity



不懂醫人的Doctor 扶危無國界 救急

李耀輝是應屆「香港人道年獎」得主，訪問在上月中頒獎禮後進行，有點匆忙急趕，因為翌日他便飛赴尼泊爾地震災區，參與紅十字會的心理支援工作。去年11月，尼泊爾西部發生五點六級地震，逾一百五十人死亡，數千房屋倒塌，過百萬人受災。他指，現時災民普遍出現焦慮、不安及創傷後遺症（PTSD），亟須援助。九年前，李耀輝卸下科技大學機械工程學系兼任助理教授的教席，加入國際醫療人道救援組織「無國界醫生」，親赴不同戰區，以工程師專業協助重建，災區應變經驗豐富；然而，今次到尼泊爾參與大型災後輔導工作則屬首次，說話不愠不火的他坦言是人生一大挑戰，過去數月他努力搜尋相關資料，做好準備，沉着應對未來一個月的異地任務。

現時李耀輝參與四項義工作，包括無國界醫生、撒瑪利亞防止自殺會及紅十字會的電話熱線，還有生命教練的培訓，當中撒瑪利亞防止自殺會的電話熱線工作始於

90年代，現時他是該會的「資深訓練及督導員」，仍繼續前線熱線輔導。多年來，他接聽數以千計的求助電話，有學生訴說升學及學業問題、有年輕人不滿家長不諒解、有成年人遇上事業樽頸及夫婦關係破裂、有家長哭訴無法與子女溝通、有失業人士傾吐經濟壓力，還有長者面對價值危機的無助感，就如社會縮影。他指，每一通求助電話，背後都是一個故事，他最關注緩解求助者的情緒，讓對方感到有人同行陪伴，因為他相信，每個人都有足夠的內在能量應對困難，只是在迷失時便要求助。他盼自己的緩解能喚起當事人的內在能量，自行解決問題。

▲2022年疫情期間，李耀輝參與香港紅十字會心理支援服務，接聽求助電話。

▶2004年，李耀輝在香港撒瑪利亞防止自殺會當熱線義工。



「與我們攜手栽種「人道樹」，
讓人道的種子散遍世界每個角落。
Let us grow the Tree of Humanity and
spread its seeds all over the world.

過去三十多年，
李耀輝是防止自殺
機構的熱線義工，
亦協助重建戰亂地
區，獲紅十字會頒
發人道年獎。

前年第五波疫情最嚴峻時，一名孕婦致電求助，當談到一家四口確診便哭出來，他隔着電話筒都感受到對方的無助、焦慮和沮喪，那刻只能安慰及引導對方深呼吸，冷靜情緒。除此，亦有基層市民訴說擔心確診後傳染家人，害怕染疫失去工作斷絕收入。他坦言，聆聽過程中確實沒能提供實際協助，但深信即使是一點關心支持，都能鼓勵求助者，讓對方重拾力量，繼續走下去。

參與熱線輔導工作三十多年，與李耀輝早年曾「行船」的經歷有莫大關係，少年耀輝因家貧未能升讀預科及大學，他報讀理工大學前身的香港官立高級工業學院兩年制「航海電子課程」。畢業後年僅十九歲便「行船」養家，六年來環遊世界四次，他還記得「一出鯉魚門，便嘔到失魂」，「嘔完便掛個膠筒去工作」，練就逆境耐力。他說，船上工作的人各有前因，有人為逃避家庭問題，有人為逃避廉署追捕，但大家都找這個「沒有殺傷力」的小夥子傾訴。當年他人生經驗尚淺不懂應對，但樂於作伴聆聽，漸漸體會人生百態。回港後，他加入撒瑪利亞防止自殺會，擔任電話熱線義工。

冀喚起內在能量 自決問題

看淡求助入最後抉擇 放下期望

回顧多年熱線輔導工作，他直言曾經迷失，想過放棄，但早期一次經歷成了他的轉捩點。「當時當通宵更，與一名有強烈自殺傾向求助入傾談。」他用盡經驗及技巧，卻安撫不到對方，突然電話掛斷，他感到無比不安及內疚，自責「做得不好，能力不足」，誤人性命，從前的自信蕩然無存，陷於價值危機。他求助其他熱線同事，亦反省過去抱持很大期望，「若說服對方放下自殺念頭，我便開心。」那刻他知道這種心態容易牽動情緒，最終他選擇放下期望，仍提醒自己過程中要盡最大努力準備。他補充，面對有自殺傾向的人，聆聽者只是為對方提供另一選擇，惟最終還是看對方怎樣抉擇。

2015年1月11日，李耀輝於生日當天從科大退休，並加入無國界醫生，同年10月被派赴阿富汗維修當地醫院，可是其後該醫院遭空襲，釀成四十二人死亡，包括十四名無國界醫生及工作人員，他因轉到其他醫院工作才幸免於難。首次任務便與死神擦身而過，那刻他滿是恐懼、憤怒及愧疚，更曾萌生放棄念頭，但想到上天讓他逃過劫難，便應留下盡力救援。一年後，他完成使命回港陪伴家人，又回到大學「教書」洗滌心靈。

►上月中，他出席紅會頒獎禮，翌日便到尼泊爾參與心理支援服務。

暗處有光
全賴有你
Light the darkness
You could be the one



HONG KONG
HUMANITY AWARD
香港人道年獎
頒獎典禮
Award Presentation Ceremony
2023



去年10月，他到也門參與修建電力工程，當地胡塞武裝衝突不斷，每日送到醫院後死亡的災民不少，一名來自歐洲的護士更為此自責，質疑自己未能救活人命。他以當年經驗開解，着對方放眼其他待救的傷者，終讓對方釋懷重投工作。

近年市民承受不同壓力困擾，他建議遇到情緒受困擾的朋友求助，不要說太多鼓勵的

▲2015年，李耀輝協助修建圖中阿富汗醫院，該醫院其後遭空襲，傷亡枕藉。

▼2023年，李耀輝在也門興建太陽能板。

以自身經驗 開解歐洲護士

話，安心聆聽便足夠，讓對方感到別人的關顧陪伴，也不必追究前因後果，以免當事人細說從頭，又掀動情緒。聆聽，就如暗處的光，未必能提供答案，但可以送上心靈支持，陪伴失意人渡過難關，重建心靈，再次出發。

▼2018年，李耀輝於塞拉里昂監督電線鋪設工程。

▲2017年，李耀輝到尼日利亞協助建造後勤電力設施，與當地人合照。

年逾六十的李耀輝正能量滿滿，但也有遺憾的事，就是未能圓醫生夢。李耀輝於六兄弟姐妹中排第四，父親於他五歲時去世，自此李媽媽獨力撫養子女成人。家中的環境他自小已知道，小學及中學學費幸獲一對加拿大夫婦資助，中學畢業後修讀航海電子課程，並以「行船」為職業，其後獲船公司保送到英國讀大學，之後曾到機電工程署工作。至1992年加入剛創校的科技大學，在二十三年內建立三百間實驗室，期間他完成博士課程，擔任科大機械工程學系兼任助理教授，是校內罕有兼任教職與技術支援工作的員工。

不過他笑言，從小的志願其實是當醫生，小學作文課亦以此為題目，惟礙於家庭環境無法實現，至三十多歲生活穩定曾想過報讀醫科課程，惟因年紀不輕而打消念頭。不過他笑說，取得博士資格後，學生亦稱他「Dr. Li」（李博士），也與醫生的英文（Doctor）稱謂相同，「我亦是Dr，只是不懂醫人」，算是圓了醫生夢。

他續稱，雖然當不成醫生，但若跟醫生合作進行義務工作也是有意義的事，便報名參加「無國界醫生」義務工作，惟考慮可能需要長期離港，無法照料年邁母親而作罷。至2014年中，李媽媽離世，他亦申請提前退休，翌年正式投入無國界醫生工作，至今執行八次任務，曾赴阿富汗、也門及尼日利亞等國進行災後重建。

李耀輝接受過不少人無私援手，加上自身努力成就個人事業。訪問中，他說得最多的是「感恩」，他解釋自己雖無宗教信仰，但相信上天會主宰人生的每一個軌跡，因此「感恩」上天對他的施予。

退休投入無國界 「算圓了醫生夢」

▼1986年，曾資助他學費的加拿大夫婦來港，李耀輝與他們相見道謝。

搵工搵到好迷惘？

* 仲有津貼

即讀 免費證書課程 搵方向！

ERB課程 培訓期6-10週

歷奇活動助理
基礎證書

課時：共168小時



葡萄酒推廣員
基礎證書

課時：共176小時



犬隻訓練員
證書

課時：共132小時



美甲師
基礎證書

課時：共120小時



營養
顧問助理
基礎證書

課時：共172小時



人力
資源助理
基礎證書

課時：共200小時



> 陪月員基礎證書

課時：共152小時

> 醫護支援人員
(臨床病人服務)基礎證書

課時：共204小時

> 花店實務及
花藝設計助理基礎證書

課時：共160小時

> 甜品製作員基礎證書

課時：共124小時

> 咖啡調製員基礎證書

課時：共160小時

> 剪接助理基礎證書

課時：共164小時

地點：佐敦 葵興 石門 天后 屯門



elchk.gtc



gtc.elchk.org.hk



gtc@elchk.org.hk

課程一覽表



ERB課程基本入讀資格：年齡在15歲或以上，學歷在副學位程度或以下的香港合資格僱員。
報讀就業掛鈎課程的人士必須是失業、待業或失學。*出席率達80%可獲發培訓津貼及就業跟進服務。



雕塑這門手藝不只是一門藝術，坊間有不少動漫、卡通角色的figure公仔，都屬雕塑模型，吸引不少成年人收藏。在香港比較少地方可以學雕塑，有教室舉辦兒童Q版恐龍公仔雕塑班，小朋友可以一嘗做迷你立體恐龍雕塑模型，栩栩如生又特別，更可認識專業雕塑的技巧及體驗，既好玩又可以訓練專注力等。

▶兩位6歲小男
孩對製作模型深
感興趣，這已是
第二次上堂學做
恐龍模型。

學做迷你立體恐龍模型 練出專注來

學專業雕塑技巧

「C.h.y雕塑創作社」，由曾皓賢（CHY）於去年9月成立，本身從事銷售工作的他，一向喜歡雕塑模型，疫情期間轉型替客人訂製模型，以及開班教學。原來，他不僅想開展新事業，還希望將雕塑文化傳揚開去。這個Q版恐龍公仔雕塑班，適合四歲或以上小朋友參加，完成後，學到專業雕塑的三大元素，包括：「雕」、「刻」、「塑」，即利用雕刻工具雕刻紋理及用手塑型。

在三小時的課堂上，可以即堂完成一隻約六厘米高的立體恐龍雕塑。CHY解釋：「外國很流行模型雕塑，香港比較少地方可以學，最多只會用輕黏土來製作，但做出來不夠細緻；而我們會採用輕陶泥，配以專門用來製作模型塑型的黏土低溫泥，這樣容易推開和塑型。」

▶工作坊以小組形式進行，以便CHY協助每位小朋友製作恐龍模型時的需要。

▲上堂時，兩位小男非常專注地製作恐龍模型。

製作步驟



製作Q版恐龍模型所需要材料及工具包括：輕陶土、黏土低溫泥、雕刻刀、塑膠珠、水性油彩及水性馬克筆。



步驟 1

先在錫紙恐龍雛型上，鋪上一層輕陶土塑型。



步驟 2

放入焗爐以一百二十度焗十五分鐘後，加上恐龍爪，再用雕刻刀雕紋理及腳趾後，重焗一次。



步驟 3

用黏土低溫泥製成恐龍牙齒。

步驟 4

再焗一次，然後上色便成。



完成!



△這位小朋友要做一隻紫藍色的恐龍，非常吸睛。

留意製作竅門

以恐龍作主題的課堂上，導師會先問小朋友想做哪種恐龍？有的做暴龍，有的做三角龍，小朋友可以做自己喜歡的恐龍，特別投入其中。每次最多四位小朋友上堂，由CHY親自任教，並預先用錫紙做成恐龍的雛型。課堂上，先向小朋友講解所有的物料，然後由小朋友在錫紙恐龍雛型上鋪一層軟陶泥，經焗製後加上恐龍爪腳及牙，最後上色便成。製作過程中要注意一些竅門，例如在錫紙上要平均鋪滿軟陶土，不要太用力，以免錫紙變形，並用推的手法，避免留有指紋在軟陶土上。此外，使用雕塑工具來雕紋理時，要用執筆的手勢，不宜過於用力；還有，小朋友由平面的恐龍做成立體的恐龍，要注意比例及左右對稱等。

小朋友一嘗製作立體恐龍模型，是一次特別的新體驗，能夠親手做一隻自己喜歡的恐龍模型，滿足感大增，同時認識雕塑這門藝術。由平面的恐龍變成立體，更需要觀察力和想像力，對學畫畫時，掌握的比例及左右對稱等都有所幫助；而用手塑造模型時更是訓練小手肌的好機會，同樣有助學樂器。在過程中，需要小朋友高度專注，從中可加強他們的耐性和專注力。



△製作迷你恐龍模型時，先要量度比例，同時要注意一些製作竅門。



日本本州中部岐阜縣郡上八幡（Gujo Hachiman），是個只有萬多人的小城，這個以名水百選「宗祇水」見稱的地方，此刻仍然瀰漫武士城鎮的古雅氣息，町家林立之餘，更以位列世界無形文化遺產的郡上舞最受注目，吸引不少熱愛日本傳統文化的遊客來訪。

跳盆舞 製食物模型 岐阜郡上八幡

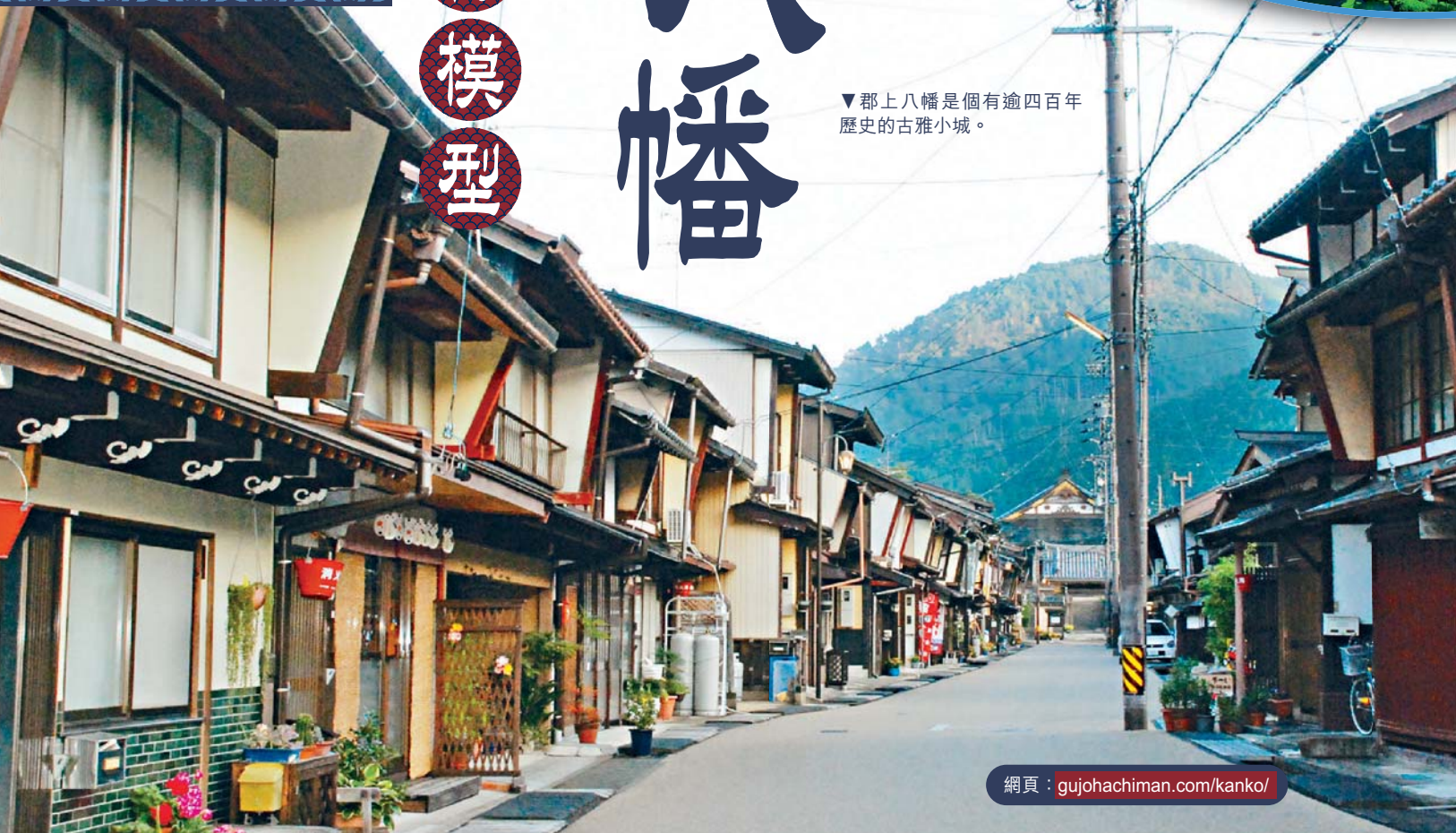
郡上八幡，是由戰國時代末期武將遠藤盛數開創及由其子遠藤慶隆悉心建設的城鎮，距今已有超過四百年歷史。

話說當年遠藤慶隆為讓領地百姓能夠不分階級地敬拜祖先及開懷慶祝，便在被稱作「日本盂蘭節」的8月盆祭檔期舉辦全城舞動的郡上舞慶典。時至今日，郡上舞不但與德島縣阿波舞及秋田縣西馬音內盆踊並列日本三大盆踊，以及在1996年被列為國家重要無形民俗文化財產，更在2022年獲聯合國教科文組織評為世界無形文化遺產，地位進一步得到肯定。



▲入夜後的郡上八幡，散發着寧靜迷人的氛圍。

▼郡上八幡是個有逾四百年歷史的古雅小城。



今日的郡上舞慶典，一般會在7月中旬至9月上旬（2024年的會期為7月13日至9月7日）挑出大約三十個晚上舉行，是全日本最長的盆舞慶典，當中更以盆祭檔期的8月13日至16日為焦點所在，街頭巷尾均變作盆舞場地之餘，更由黃昏一直跳到黎明，因而被稱作「徹夜舞」。

郡上舞雖是個夏日舞祭，此刻來到郡上八幡也別失望，因為當地著名溫泉酒店「Hotel郡上八幡」，便在每月挑出超過十天，每晚八時於酒店內舉行由專人帶領的郡上舞體驗活動，讓大家感受郡上舞的熱鬧氛圍。



▼在Hotel郡上八幡的郡上舞體驗活動，樂師們都是一絲不苟地演奏。



原來郡上舞共有配以十首樂曲的十種舞步，最普遍便是川崎及春駒兩種舞步，在導師悉心指導下，加上舞步不算複雜，縱是初學者也很容易掌握竅門。

▼Hotel郡上八幡在每月多個特定日子，均會舉辦郡上舞體驗活動。



▼來到Sample Village岩崎本店，可一嘗製作椰菜模型的樂趣。



只是說到郡上八幡的魅力，還有食品模型。原來在郡上八幡出生及成長的岩崎瀧三，因成功研製食品模型而被譽為「食品模型之父」，1955年更在郡上八幡開設食品模型製作所，目前的生產量更約佔全國七成，是食品模型之町。在當地的Sample Village岩崎本店，便設有食品模型製作體驗班，可親手製作椰菜及天婦羅模型，相當有趣呢！



◀以蠟製作的蝦天婦羅模型，「賣相」相當神似。



繪畫是一種視覺藝術，也是畫家表達內心世界的一個渠道，藉着色彩與線條來代替說話，流露內在思想與情感。由即日起至3月2日，中國藝術家韓瀟依首度在香港舉辦個人展覽《自島而來》（With love, from the island），此名稱取自她最近一次的夏威夷之行，那裏多姿多彩的熱帶風情和島嶼文化，為其畫作注入繽紛活力，創作亦由這個島嶼而來。



意·識·流

描繪和諧

《自島而來》情感共鳴

◀中國內地藝術家韓瀟依，首度在香港舉辦個人展覽《自島而來》。

是次展覽由香港的當代藝術畫廊SENS Gallery舉辦，畫廊於2022年舉辦的首屆群展《野蠻生長：她們的敘事》，當時已跟韓瀟依結緣，今次則首次為她舉辦個展。



▲《In the Waves with you》（2023年）。



▲《Starlite (in Kona)》（2023年），旋轉的弦狀元素，巧妙形成龍狀。



▲大型作品《I thought I saw an angel》（2023年）中，生動的線條在緊密的構圖中起舞，並圍繞着珍珠般的太陽，元素之間的混沌佔據了畫布，交織出和諧感。

混沌元素 賦予秩序

《自島而來》展覽精選了韓瀟依的新作展出，她在畫布上表達的語言由絲帶狀的元素組成，在生動的背景下形式起伏不定的流動形態，呼應情感上的共鳴。今次使用了醇酸樹脂，令畫作色彩飽和度高，而且充滿澎湃活力，亦模仿了周圍空間的各種元素，這些元素在畫布上流動並構成懾人的畫面，成功將作者的感受和體驗形象化。展覽的新作包括《Hero's Journey》（2023年）和《Starlite (in Kona)》（2023年）等，弦狀元素在畫布上旋轉，形成龍形生物的形狀，也恰巧跟甲辰龍年連繫上。

韓瀟依的作品被描述為意識流繪畫，讓潛意識佔據畫布。仔細欣賞，卷須和纏繞之間，嵌入了依稀可辨的心形、珍珠和太陽等符號。元素之間混沌的和諧感，好反映韓瀟依的自我身份認同，代表人生不同階段的故事及遭遇。《自島而來》是邀請看官走進她的思想和經歷，通過其運用明亮色彩的技巧，從她的藝術視角探索當中的情感與心理表達。

《自島而來》（With love, from the island）

日期：即日起至3月2日（一、日及公眾假期休息）

時間：上午十一時至晚上七時（二至五）、
上午十一時至下午五時（六）

地點：黃竹坑Landmark South 19樓08室



關志康

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



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

牛市 總在絕望中誕生



新的一年，祝願大家龍馬精神！2023年是令人悲傷的一年，顧嘉輝、李玟、吳耀漢等名人相繼離去，股市低迷，有小孩的移民他方，戰爭一波未平一波又起、香港零售市道不振，政府財赤。筆者還記得以前又退稅又消費券，當時的說法是政府應當要做逆周期的事去刺激經濟，敢於作為，又說沒有偏離基本法中的政府開支應控制在百分之二十以下。但當現在經濟更差時，政府首先的想法是要收稅，令人歎歎。

十年河東，十年河西。2008年金融海嘯席捲歐美，以為美國從此一蹶不振，誰能料到一招量寬鬆印銀紙，竟然有人不介意美元貶值，反令美國公司重新獲得資金，重啟經濟。2023年道指納指創新高，科技公司站在世界前沿，就業率高企。中國當時有不少公司冒起了，不單止是科技股，其他如銀行、保險、石油石化、醫藥、零售公司都急速冒升，在全球發展中搶佔山頭，海外併購出盡風頭，買球隊、買油田、興建碼頭等。

筆者在金融海嘯後的2012、2013、2015及2021年都寫了危機終必過去的文章，勸讀者不要被絕望所困，反而要去思考未來。最近，有機會跟年約三十左右的年輕人閒談，他們在香港回歸時還是小孩，或許懂得財經分析、會計、估值、經濟等，但卻缺乏了歷史視野；加上本港的財經報紙雜誌都比較着重近期的升升跌跌，鮮有跨時空及跨地域的綜合論述或分析，筆者對此狀況覺得很納悶。現今的財經教育比較重視橫向分

析，例如比較甚麼投資策略較好的，甚麼市場、甚麼資產較好，但很少去理解這些策略是甚麼年代的產物、甚麼人提出以至當時的背景，還有為甚麼今天仍然存在大家的視域中，而成為討論的對象。

如果要討論今天香港的市場，不應該只跟其他市場估值比較，而更應該了解歷史中香港如何成為國際金融中心，以及那些資金是從何而來、為甚麼要來、為甚麼不是去了日本等地、公司為甚麼在港上市等。如果只停留在降低交易費用，推出優惠就可吸引人來，未免有點膚淺、平白。我經常主張人們應該多讀歷史、宗教、文化、哲學及其他社會科學，擴闊視野並增進深度，不要只學習財經、會計及數學。

在今天視頻氾濫的世界，讀書變得稀奇，但書本能引導我們進入沉思、累積智慧、問對的問題、尋根溯源，盼望讀者不要被媒介所限，主動尋覓優良資訊。當我們只是跟隨別人做的事而做，便永遠都是一個平庸的人。有價值的東西，通常要自己去發掘，不是要去標奇立異，而是謹慎地特立獨行。

筆者相信今年不會是悲觀的一年，因為歷史告訴我們：「牛市總在絕望中誕生，在半信半疑中成長，在憧憬中成熟，在希望中毀滅。」——約翰·鄧普頓。





善仁愛堂

培訓及就業服務

僱員再培訓(ERB)課程

基本入讀資格：15歲或以上、副學位學歷程度或以下之本港合資格僱員
(全日制課程須通過面試及筆試)

現正招生

就業掛鈎課程

報讀就業掛鈎課程必須為失業人士及須通過面試及筆試

陪月員 基礎證書 14天全日+10天半日 共152小時	2月26日 深水埗 開班 6月3日 屯門新墟 開班
美甲師 基礎證書 11天全日+8天半日 共120小時	2月27日 深水埗 開班
標準保安及物業管理 基礎證書 13天全日+8天半日 共128小時	3月12日 觀塘 開班 3月19日 深水埗 開班
醫護支援人員(臨床病人服務) 基礎證書 19天全日+13天半日 共204小時	3月14日 屯門新墟 開班 4月25日 觀塘 開班
甜品製作員 基礎證書 12天全日+7天半日 共124小時	4月20日 深水埗 開班 4月29日 元朗(大鴻輝) 開班
咖啡調製員 基礎證書 15天全日+10天半日 共160小時	4月22日 觀塘 開班 4月26日 屯門新墟 開班
保健員 證書 29天全日+20天半日 共312小時	4月23日 深水埗 開班 5月2日 元朗(大棠路) 開班
幼兒遊戲小組導師助理 證書 14天全日+9天半日 共148小時	4月23日 深水埗 開班
中醫診所助理 基礎證書 20天全日+14天半日 共216小時	4月23日 深水埗 開班 4月23日 元朗(大鴻輝) 開班
物理治療助理 基礎證書 13天全日+10天半日 共144小時	4月24日 牛頭角 開班
包餅製作員 基礎證書 22天全日+14天半日 共232小時	4月25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。

Website



Website

jctc.yot.org.hk

Facebook

仁愛堂培訓及就業服務

Facebook



非就業掛鈎課程

沒有收入或每月收入為\$12,500或以下，可申請豁免繳費；
每月收入為\$12,501至\$20,000，可申請繳交高額資助學費；
每月收入為\$20,001或以上之人士，須繳交一般資助學費。

資料庫應用

基礎證書(兼讀制) 共30小時

晚間
課程

2月22日 屯門新墟 開班

中醫藥足患護理知識

基礎證書(兼讀制) 共18小時

2月26日 元朗(大鴻輝) 開班

護送覆診

基礎證書(兼讀制) 共26小時

晚間
課程

2月27日 屯門新墟 開班

常用英語詞彙應用 II

基礎證書(兼讀制) 共60小時

2月28日 屯門建發里 開班

6月5日 屯門建發里 開班

中藥保健食療知識

基礎證書(兼讀制) 共30小時

晚間
課程

2月28日 深水埗 開班

3月5日 元朗(大棠路) 開班

職業英語(聽力及會話) I

基礎證書(兼讀制) 共60小時

晚間
課程

3月13日 屯門新墟 開班

家務助理家常廚藝

基礎證書(兼讀制) 共45小時

晚間
課程

3月18日 屯門新墟 開班

花藝設計及應用 I

基礎證書(兼讀制) 共25小時

4月22日 深水埗 開班

5月7日 屯門建發里 開班

麵包製作(咸包及酥包類)

基礎證書(兼讀制) 共30小時

4月22日 牛頭角 開班

6月17日 深水埗 開班

查詢

新墟 YTHQ: 26557575

大棠路 YTBC: 21334119

觀塘 YTKT: 21108171

建發里 YTKF: 26559801

大鴻輝 YTTH: 26913337

牛頭角 YTNK: 21115611



僱員再培訓局

ERB是撥款及監管機構，委託約80間
培訓機構開辦培訓課程

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



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、英國特許商務學會資深會員、國際扶輪3450區中環海濱扶輪社創社社長。
電郵地址：mail@joseph.hk

可持續發展 對企業品牌的影響

近年極端天氣對全球的嚴重影響已是不爭的事實，世界上任何一個角落的人都不能獨善其身，例如香港去年亦受到十號風球及五百年一遇的水災侵襲。故此，不少製造商均加速解決碳排放量，推動可持續發展。

以三星（Samsung）為例，為了落實許下的綠色承諾，已持續擴大於全球營運據點再生能源的使用，其用量較2020年提升31%。目前在美國、歐洲和中國的所有據點，已全面採用100%再生能源，並計劃在2025年前於拉丁美洲和西南亞實現此目標。至於蘋果（Apple）亦加快了實現2030年從供應鏈到產品完全實現碳中和的目標進展，屆時每一件售出的Apple產品都將實現淨零環境影響。

從表面看來，各大名牌生產商已盡力推動可持續發展，對消費者而言是否足夠？去年底有調查報告指出消費者的環保意識正不斷提升，並日漸影響奢侈品購買行為，例如大部分受訪者表示會減少甚至停止購買不關注環境影響的品牌。調查亦發現，亞太區消費者傾向購買重視可持續發展品牌的產品及買賣二手奢侈品的趨勢有所增加，當中以Z世代消費群比例較高。

是次是由可持續奢侈品包裝方案供應商Delta Global委託香港市場研究公司inspiring-i於2023年8月進行，訪問逾二千名香港、內地、澳洲、馬來西亞及新加坡的奢侈品消費者，涵蓋Z世代到X世代（即十八至五十五歲）的年齡層，探討可持續發展對奢侈品消費者購買行為的

影響，特別是將於2030年前成為最大奢侈品消費群的Z世代及千禧世代。

Delta Global創辦人及首席客戶總監 Robert Lockyer表示，調查發現奢侈品消費者對環保的意識有增無減，超過90%的受訪者表示比兩年前更重視環保，當中42%表示對環保議題有「更高的意識」，而當中近一半的Z世代消費群及澳洲消費者持相同觀點，其次是東南亞地區（44%）及中國內地（41%）消費者。亞太區奢侈品消費者在作出購買決定時，視品牌價值觀、對現實世界的影響力及可持續發展工作與品牌名稱同樣重要。有點失望的是，香港消費者（25%）相比其他市場，在環保意識方面的增幅最小，難怪多年來我們的環保發展停滯不前。

就實踐可持續發展，或未有實踐相關行動的奢侈品牌而言，了解令消費者對品牌卻步的原因尤其重要。在購買過程中，亞太區奢侈品消費者認為品牌可持續發展方針缺乏透明度（59%）是讓他們卻步的最主要因素，緊隨其後為非環保包裝及製造過量廢物（均為58%）。

由此可見，企業品牌若然想繼續得到消費者的垂青，可持續發展是唯一出路，消費者會感受到並欣賞企業品牌所付出的努力，前提是品牌在實現每一個重要里程碑，以及向消費者發放相關資訊時，能夠保持負責任的態度及透明度，這一點亦解釋到為何企業如三星、蘋果均在產品發布會向公眾交代可持續發展的進度。品牌在減少對環境影響的路上需要不斷求變、尋求創新，從而在瞬息萬變的世界中保持競爭力，滿足新一代客戶對可持續發展的期望。

廖明懿
(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。

真誠才是最大本領？ 從心理學淺談真實性



美國最歷史悠久的詞典《韋氏詞典》(Merriam-Webster) 的2023年度詞彙是authentic，也就是「真實」。發行人指這是由近年有關人工智能、名人文化、身份認同、社交媒體等討論而誕生，並指「當真實和虛假的分界變得模糊，人們會努力追求真實。」每個人對「真實」都有不同的

定義，例如有科學家認為只有意識真實 (conscious realism)，沒有客觀真實，因為真實全由我們的意識所詮釋。或許你也會問：有所謂的真實嗎？在心理學層面，當一個人沒有真正覺察和理解自己的情緒、想法和需要，所言所行並非清醒而堅定地發自內心；當生活以「回應外在」多於「回應內在」，可能便是不夠真實的表現。由此可見，「真實」的前提，是擁有自我覺察。

早在2000年，心理學家Michael Kernis和Brian Goldman已發表了真實量表 (Authenticity Inventory)，並為真實性定下四個主要條件：
1.自我覺察 (self-awareness)：充分了解並相信和接受自己的特質、情緒狀態、喜好、動機、能力。
2.客觀處理 (unbiased processing)：清楚明瞭自己的特質，包括強項和弱點，不因而否定或怪責自己。
3.行為 (behavior / action)：即使可能面對批評和拒絕，所做的行為仍然和自己的價值觀及需要一致，不因外界酬賞或懲罰而影響。
4.關係取向 (relational orientation)：能在密切的關係裏披露和表現出真實自我。

兩位心理學家將真實性定義為「在日常裏流暢地表露真我」，並指真實性是維持良好自尊水平的重要因素。亦有研究指出，真實性能為不同心理健康層面如自我認同、工作投入感及人際關係等帶來正面影響。然而我們都深曉，並不是任何場合，也適合我們將真實的自己表露無遺，例如在工作場合，或和情緒波動的朋友聊天；人與人之間的交流裏，帶着同理心和尊重才能維持健康的關係，做真實的自己亦需要健康的界線，才能在交流中碰撞出更好的彼此。上述研究特別指出，有時我們未必能實現所有真實性元素，例如想法和行為不一致，但重點是我們有沒有意識到這個衝突，繼而自主、具策略性地選擇如何行動；如是者，也不算違背了真實性。或許你會疑惑「宇宙裏有甚麼不是暫時」，任何人和事都在時刻變化，世上有永恒的真實嗎？因此，有人形容真實性是一個不斷發展的狀態，因一個人和自己、其他人、社會的關係時刻都在變化，故真實性是一個漫長的自我發現 (self-discovery)，繼而自我創造 (self-creation) 過程；不論面對順逆，都清楚自己的核心價值，繼而作出有意識的行為；甚至是自我超越 (self-transcendence)，將所追求的意義如正義、真理、善良在貢獻別人和社會間實踐，將個人、世界和自我融合。

在世間蜚蜚，保持真實也許是不畏艱難地了解自己的動機、所捍衛的、看清自我原則和信念；清楚自己的決擇，明確而靈活地實現自我。



《靠近你的不是人，是愛情啊》

作者：青山美智子

譯者：邱香凝

出版：春天出版社

售價：港幣127元

有開始 就有結束

愛情有開始就有結束。開始永遠比想像中容易，結束則總是來得猝不及防。最難的，是持續。連終點在哪也不知道，不斷地改變，但也始終不變。

「這段事先決定好終點的關係，就像已知何時會結束的電影。這麼一來，大概彼此都能不過冷也不過熱，承受得住。那時的我，還以為這是最適當的溫度。」《靠近你的不是人，是愛情啊》是青山美智子最新力作。有點像推理小說的愛情小品，雖然愛情不是可以推理得出，但總有些線索，只是當局者謎吧。

危機四伏 難得糊塗

「與其凡事看得一清二楚，稍微眼花一些還比較好走——所謂的世道便是這麼一條路。」

同心平四郎深諳世情，有點隨便又不至於太隨便。但或許是老天保佑，倒也無災無難地做到如今。不過大概是陰德值用完了，竟然開始栽跟頭了。深夜中竟有殺手闖入大雜院，妖冶的風塵女子成為新住戶。看小說最有趣的便是看到現實世界平淡生活中沒有可能上演的劇情，就像糊塗得不知危在旦夕，這又是不是一種福氣？



《糊塗蟲》（經典回歸版）

作者：宮部美幸

譯者：林熊美

出版社：獨步文化

售價：港幣180元

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



香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY



傳理學院
School of Communication



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