

進修生活

Lifelong Learning Magazine

全方位進修雜誌

220

FEB - MAR 2022

熔 煉 凝 固

玻 璃
職 人

★ 阿筠 ★

- 感動人心 喚醒普世價值
護士建音樂網絡
- 虎虎生威又過年

EDU 進修生活
PLUIS.hk

SING TAO
星島新聞集團



手機足本版
一嘢即睇



**HKU
Med**

LKS Faculty of 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)

2022-2023
**Open for
Intake Now**

Admission Information Session



Date

26 February 2022
(Saturday)

Time 11:00am

Format Zoom

[REGISTER HERE](#)

**All are
welcome!**

Apply Now



**MPsyMed
Programme Office**

☎ (852) 2255 3818 / 6746 0005 ✉ psymed@hku.hk

📘 hkupsymed 🌐 <https://psymed.hku.hk>

玻璃心

為免跟時代脫節，多些跟年輕人交流對話總是好的，也可以乘機學習一下潮語。一個人如果能夠掌握古語和潮語，跟古人神交、與時人 chit-chat 也能暢通無阻。

以前說是「弱小心靈」，今日形容為「玻璃心」，反正也是易碎之意，不難理解。難理解的反而是：以前說的「將心比己」、「設身處地」，今日流行用學術一點的「同理心」(Empathy)，但擺出學術姿態也未能令人加倍重視。好像有人取笑別人「玻璃心」時，惹來較大的反擊時，便訕訕地說：「這更證明是玻璃心啊。」然則，取笑者自己一點也不「玻璃心」嗎？

玻璃固然易碎，但畢竟是玲瓏剔透的，內在的動機也是明眼人看得出的，就像一個人做一件事「有沒有心」，其實不難看透。在《綠野仙蹤》裏，錫樵夫 / 鐵皮人 (Tin Woodman) 曾說：「因為你們都有一顆心，可以引導自己不會做錯事，但是我沒有心，所以我才要格外的留意。」無心之失值得原諒，有心作惡罪無可恕。

玻璃心是脆弱的，鐵石心腸卻是冷血的。我寧願做弱者，也不想做個冷血的人。

出版：求職廣場出版有限公司

出版日期：2022 年 2 月 25 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

進修生活

www.eduplus.hk Lifelong Learning Magazine

Vol.220 Contents

FEB-MAR 2022

4-6 封面故事

熔爍凝固
玻璃職人阿筠

People

8-10 增值百味

十大傑青張源津
十年醫人事

12-13 學術達人

流體力學家推抗疫產品
「讓科研貼地造福人群」

Learning Life

16-18 玩過界

感動人心 喚醒普世價值
護士建音樂網絡

20-21 親子學堂

伍文生與三子女
保持親密溝通

24-25 學遊天下

台北松山文創園區
喜迎虎年

26-27 藝文有術

治療系藝術
舞動身心靈大掃除

Column

28 智富增值

國家、商人和市民

31 職場升呢

電子利是 可行嗎？

32 個性全面睇

虎虎生威又過年

33 課程速遞

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。

熔爍凝固 玻璃職人

玻璃職人阿筠大學時修讀視覺藝術，機緣巧合下接觸玻璃製作，漸漸愛上玻璃工藝。她其後前往葡萄牙深造玻璃技術，回流後眼見香港本地創作玻璃工藝的場地罕見，便決定開設爍凝工作室，將本地創作文化推廣給大眾。多年的玻璃製作經驗中，她不時面對失敗，但挫敗感並沒有打倒她，反而遇強愈強，精煉自己的技術，克服挑戰。未來她希望能開設更大型的工作室，給予後輩及大眾實踐玻璃創作的機會。



阿筠

● 謝樂筠（阿筠）是香港鮮有的玻璃職人，也是爍凝工作室的創辦人。

● 阿筠指，造玻璃的過程能夠沉澱自己，培養自己做人。



● 製作玻璃講求團隊合作，吹玻璃的工作交由助手負責。





● 玻璃裝飾牆掛滿色彩鮮豔 的玻璃器



● 工作室內的高溫火爐，把室內的溫氣加熱。

玻璃千變萬化 改寫人生路

她首次接觸玻璃工藝是在大學時期。當時她仍在浸會大學修讀視覺藝術，其中一個課程是跟吹玻璃相關，「本來我也對此沒有特別感覺，但是做多了便漸漸喜愛。玻璃的難度使我不斷探索，自然慢慢愛上玻璃工藝。」她大學畢業後，選擇到葡萄牙深造玻璃工藝及科學相關的碩士課程。「因為造玻璃的碩士課程全球罕見，葡萄牙是其中一個有開辦的國家。」該課程給合科學及藝術，兩者看似毫不相關，「其實，玻璃創作真正需要這兩個範疇的知識，科學對於玻璃創作上有莫大幫助。」另外，環境也是藝術創作者最關心的因素，葡萄牙景色怡人，氣候溫和，良好的環境正有利於創作。

玻璃增添阿筠的人生意義。不少年輕人希望把興趣當成職業，可是能夠做到的人少之有少，阿筠是難得的幸運兒，「我覺得將自己喜歡做的事情帶進生活非常困難，我能夠每天製作玻璃，將它融入生活，使我人生不再乏味。」玻璃也教懂她人生道理，她指，不要以為吹玻璃是件很熱血的事情，其實它很需要溫柔及耐性，這更改善了她的脾氣。「造玻璃的過程能夠沉澱自己，培養自己做人。」

製作玻璃難度大 曾弄破成品

玻璃的挑戰性與可塑性使阿筠著迷。她指，玻璃是相當難於駕馭的物料，一不小心便會弄破，使製作玻璃工藝品的難度增加，亦講求自身的技術，極具挑戰性。另一方面，玻璃製作也講求團隊合作。訪問時阿筠與助手示範製作玻璃，她們一舉手一投足可謂合作無間，如同心意相通般互相協力。「人與人之間的合作及物料的特性令我覺得玻璃很吸引。」

談及設計及製造玻璃的困難，她認為是想像與製作成品不同。她解釋，玻璃不容易控制，即使用心設計並構思後，成品往往不如腦海中的形象，甚至需要反覆嘗試，才能成功。「製作玻璃會面對大量失敗，使人挫敗。」

日常生活中玻璃隨處可見，以玻璃製成的產品多不勝數，除實用性外它亦可可是工藝品。訪問當日記者深入九龍灣一工業大廈，走訪一個香港比較鮮有的地方——玻璃工作室。記者未進內，便聽見嘈吵的隆隆聲；一開門，熱氣冲天，高溫火爐把工作室內的空氣加熱，即使十多把抽氣扇及風扇也難以掩蓋其熱力。工作室設計簡單而實用，一張長沙發、一張工作枱、工具架、材料架、玻璃製作用座椅、玻璃裝飾牆及藝術品展示櫃，一切訴說這裏是藝術創作人之地。該名創作者正是謝樂筠（阿筠），她是香港鮮有的玻璃職人，也是該工作室的創辦人。

其中最叫她深刻的經歷，莫過於大學時期製作畢業作品那一次。當時她打算製作人頭形狀的雕塑品，對初學者來說困難重重，「那次真的十分挫敗，使我不斷哭泣！我不知自己在做甚麼，就是不斷把玻璃弄破。當時我曾一度有意放棄，因為我的技術好像無法完成它。幸好自己堅持下去，加上朋友及老師的鼓勵，令我衝破難關。」最終，完成作品後她也感到它是可以接受的。

玻璃易碎是人所共知，即使經驗豐富的阿筠也曾弄破自己心愛的作品。「有一次我做了模具，那個模具並不易吹成，失敗無數次後，終於有一件成功！但我做了件很錯的事，我把它放進超聲波機中清潔，因為它太薄了，給超聲波機震碎。」這事使她永生難忘，因為她已經不能再製作出該件作品。「但是玻璃碎裂後，你可以用不同的技術將它轉化成其他作品。」當時她做了一系列名為「Failure」的作品，全部是她失敗後的作品，以另一種形式展現在觀眾眼前。



● 阿筠大學的畢業作品是人頭形狀的雕塑品。

曾經不小心「鑄成大錯」，亦有很多成功面世的心血結晶。在林林總總的作品中，她最喜愛初學吹玻璃時所製作的作品。當時她只學了約半年吹玻璃，她表示，那件作品並非特別漂亮，但因為她還是初學者，面對的挑戰比現時更多。「當時我畫了類似國畫的圖像在玻璃上，然後捲起玻璃，再吹成器皿。」這作品的靈感來源是自己的感受，「2014年，我個人感覺 struggle，希望作品扭曲的畫及玻璃形態，呈現出無助感與無奈感。」



● 阿筠最喜愛的作品。



● 阿筠希望擁有更大的工作室給予師弟師妹創作。

開設工作室 推廣本地創作

每位藝術工作者也希望擁有屬於自己的工作室，阿筠也不例外，於去年起便開設燦凝工作室。「燦凝」出自《周禮·冬官考工記》：「燦金以為刃，凝土以為器。」意指鎔化金屬鑄成刀刃，堆積泥土製作成器皿，這好比熔化玻璃，再重塑成全新的成品。她坦言未曾想過那麼快便擁有自己的工作室，因為成本資源很高，幸好她遇到「貴人」——業主准許她在這裏開設玻璃工作室。「因為在香港吹玻璃相當罕見，我希望這是一個製作本地創作的工作室，告訴大家：『香港也可在做到本地創作。』」她亦希望工作室能推廣玻璃工藝，使大眾有更多機會接觸它。

阿筠的步伐不會因工作室停止。她表示將會繼續創作更美麗的玻璃工藝品，也希望將玻璃工藝繼續推廣予大眾。展覽及創作也是她的目標之一，「現時短期的目標是營運工作室及替其他藝術家製作作品，希望之後自己能夠創作個人的作品。長遠目標則是擴展工作室，令更多人認識吹玻璃。」

「我也是浸會大學畢業，非常理解畢業後香港資源有限，缺乏空間，找尋吹玻璃的地方十分困難，所以我希望擁有更大的空間給予師弟師妹創作。」希望這股熱誠，可以一直薪火相傳下去。

DEPARTMENT OF

PHYSICS

物理系

The Chinese University of Hong Kong
香港中文大學

**2022 Admission
NOW OPEN**

Master of Science (MSc) in Physics

Aim and Scope

With the longest history in Hong Kong (since 1994), our MSc Programme in Physics has been nurturing students who seek to deepen and broaden their understanding of physics through taught courses. Through a series of learning activities that combine lectures, laboratories, guided studies, projects and dissertation, the programme provides students with advanced knowledge of physics in different branches, spanning from classical to quantum and from theory to experiment. At the same time, it strengthens students on different skills such as critical analysis, problem solving, communication, and research. It has been preparing students for different job prospects in education, research, industry and commerce, and further study.

Application Deadline:

30 April 2022

Programme Information

The Programme is a coursework-based master degree with no strict requirement in research thesis although students can enroll in credit bearing research projects and dissertation to obtain real research experience in various frontiers of physics.

School Start Date

1 September 2022

Study Modes and Duration

Full-time: 1 year

Part-time: 2 years

Medium of Instruction

English

Tuition Fee (2022-23)

Full-time: HK\$120,000 per annum

Part-time: HK\$60,000 per annum



Website: <http://www.phy.cuhk.edu.hk/admission/pgmscphy.html>
E-mail: msc-adm@phy.cuhk.edu.hk
Phone: 852-3943-6302





那些年，張源津被迫訪在公立醫院 On Call 三十六小時，一張累極掛着熊貓眼的俊臉我見猶憐。十年人事，這個當年在「親子王國」被港媽大讚酷似「哥哥」張國榮的靚仔實習新丁，今日成長蛻變成獨當一面的外科醫生，不僅是出爐傑青，還是首位獲得國際泌尿科學會頒發創新者大獎的港人，表揚其在專業領域上的貢獻。「手術可以幫到一個人，但研究可以幫到的人更多。」

那些年，鏡頭前的他 On Call 三十六小時，鏡頭外沒拍攝到的，是犧牲僅有的休息時間，埋首臨牀研究。「做實習醫生時已開始做臨牀研究，我常常覺得自己不夠聰明，所以特別勤力，希望為將來好好預備。」起步比人早，行得比人遠，他是三十六歲的張源津。



十大傑青 張源津 十年醫人事

「做研究，接觸創新醫學科技，我一直都覺得好重要，畢竟手術可以幫到一個人，但做研究，可以幫到的人更多。」身兼中大醫學院助理院長的泌尿外科專科醫生張源津說。那些年，仍是實習醫生的他，膽粗粗電郵中大外科學系教授吳志輝，自告奮勇做臨牀研究，殊不知大教授沒架子親自回覆，還細心批閱，讓他二十五歲便寫下第一篇有關前列腺治療的臨牀研究論文，行出學術之路重要的第一步。

「我成長以來，感恩遇到好多願意幫助我的人，吳教授絕對是我好重要的啟蒙老師。」一邊做前綫醫生，長工時下犧牲睡眠時間撰寫研究報告，他笑言那些年每天只睡三小時，但正是辛苦埋下的一粒種子，成就了他往後有關前列腺癌和膀胱癌手術的系列研究，引進全新的手術方式，減低復發率，讓他成為首位獲得國際泌尿科學會頒發創新者大獎的港人，為港爭光。

「常常覺得自己不夠聰明，所以特別勤力，亦會想得長遠，並不是說要有甚麼遠見，而是可以給現在的自己好好預



● 自小已立志成為外科醫生的張源津，來自醫學世家，爸爸是外科名醫張新村，一家來人關係親密。

備。」受訪期間，張源津總說自己不夠聰明，但其實三十六歲的他走得比人快，也行得比人遠。自小已立志成為外科醫生的他，來自醫學世家，爸爸是外科名醫張新村，年長十年的大哥是中大醫學院外科副教授張源斌，他不諱言對做醫生早有情意結。



●發表有關前列腺癌和膀胱癌手術的系列研究，讓張源津成為首位獲得國際泌尿外科學會頒發創新者大獎的港人，為港爭光。



●三兄弟排行最小，兩個哥哥一個是律師一個是外科醫生，三兄弟都愛打排球，畢業多年放假仍不時回母校男拔萃和師弟一同練波。

不一樣的童年

「大哥對我影響好大，不過小時候他就常常提醒我，叫我要考慮清楚，因為做醫生工時長責任大，很辛苦。」中學生課餘埋首家裏看電視和打遊戲機時，他已手執醫療用具學習縫針、打結技巧，不一樣的童年，讓他一早就定下人生的目標。「有哥哥做盲公竹，好處是你會大致看到條路可以怎樣行，及早預備，但也有壞處，就是要背負好多包袱。」

父母都是港大畢業生，自然希望子女成材，他不諱言成績好、考進大學讀神科，做專業人士，在他成長歷程裏，從來都是順理成章的事。「小時候確是會覺得有點壓力。」就如考大學，父母的母校港大是不二之選；就是學鋼琴，一樣背負期望：「我對上有兩個哥哥，兩個哥哥學琴都只學到三四級，到我，爸媽就希望可以考到八級。」性格活躍好動，中學讀男拔萃，如魚得水，既是排球校隊成員，又是風紀隊長，是學校的風頭鰲，中二時曾因貪玩成績變差，但只一個暑假已追回來，回頭看大抵都是小枝小節，如願考上港大醫學院，體驗前綫醫生 On Call 三十六小時的非人生活，「由朝早七、八點巡房開始，做到第二日黃昏六點，工作是好辛苦，但又真的享受臨牀學習，可以與病人直接溝通，了解病人的憂慮和想法。」

在他眼中，手術台上的技術固然重要，但遇到突發情況時如何應對，包括與病人家屬溝通的技巧，才是重中之中。「確診患癌好徬徨，病人本身要將條命交給你，他的家人都要將至親交給你，信任非常重要，耐心解釋，讓病人和家屬覺得你真心想幫他們。」都說外科醫生手起刀落，張源津說他主修的泌尿外科卻有點不同。「這個專科好多時除了做手術，同時亦會給予藥物治療，外科內科的學術頭腦兼備。」且泌尿科涉病人敏感部位，良好的溝通技巧，讓病人放膽去講自己的情況，十分重要。大抵做醫生就如做人，同理心不可或缺，「小時候爸爸工作忙，媽媽有段時間又要陪哥哥去澳洲讀書，曾經不開心，是那段時間學識如何關心別人，要有同理心。」劍膽琴心，意思是做事要果斷但計畫要心思細密，他笑說自問勉強做到，但待人寬厚包容，就仍有進步空間。

十大傑青醫生 張源津



●獲選十大傑青，張源津（左二）說一直希望貢獻社會，從無想過離開公院。希望將來協助培訓年輕醫生，繼續服務大眾。



病人才是主角

「好多學生純粹因為成績好所以讀醫科，但必須有心理準備會好辛苦，最深的體會是考試叻不代表做醫生叻，病人才是主角，要學習從他的角度出發，保持謙虛的心。」醫生的本質，他說就是要在壓力下工作，尤其是外科醫生：「外科常常要處理好多急症，遇到突發情況不能空白一片，而是頂住壓力保持冷靜，愈戰愈勇。」只是畢竟醫生也是人，全力以赴也有遺憾的時候。

「試過有病人輸尿管有結石，手術過程好順利，但全身麻醉時發現血壓好低，結果心臟病發即日過世。」這件事令他難過了很久，難以釋懷。「令我認知到人的力量是有限的，要學習不要被這些挫折打倒，而是將來要做得更好。」移民潮下，出名工時長又辛苦的公立醫院亦受衝擊，張源津表示，仍然很享受在公立醫院的工作，不會移民，更無意轉投私人市場。

「可以做創新科技的研究，同時又有機會可以教醫科學生和臨牀診症，滿足感很大，如果投入私人市場，錢或者會比較多，但我肯定會感到好失落。」就如他在傑青頒獎禮致辭時所言：「我希望能夠將我所識的傳承給我的後輩……我相信如果自己能夠無條件地付出，盡力幫助身邊的人，先至能夠成為一個真正受人尊重的人。」十年人事，點點靚仔醫生咁簡單？



●隊長又是排球隊成員，是校內的風頭鰲。

醫學界金童玉女

電視劇內的醫生都是靚仔靚女，看得一班港媽如癡如醉，但原來現實生活中，如戰場的公院病房，亦可成就浪漫愛情，張源津笑說當年初出茅廬，仍是前綫實習醫生，就在巡房期間邂逅同是實習醫生的愛人女神，拍拖五年，開花結果。「我記得好清楚，那是09年10月2日，在4CD病房。」如此刻骨銘心，只因那是與太太相遇的大日子：「那時我在威爾斯實習，巡房時見到她。」太太是出名的靚女，金童玉女配順理成章，拍拖五年拉埋天窗，婚後誕下兩個女兒，張源津說感激太太和他一同建立幸福家庭，讓他在工作上無後顧之憂。「做研究不時要去外國，現在疫情，反而多了時間留在香港和女兒相處。」說到期望，他說順其自然就好：「小時已知只要讀好書就可以獲得自由，到自己做爸爸，亦會要求兩個女讀好書，不需要一定要做好專業的工作，找到喜歡的事去做覺得滿足就可以。」不過他笑言家庭影響大，四歲的大女嚷着要和媽媽一樣做眼科醫生。



●「手術可以幫到一個人，但研究可以幫到的人更多。」張源津診症以外致力臨牀研究。



●如戰場的公院病房，成就浪漫情緣，張源津笑說當年仍是前綫實習醫生，就在巡房期間邂逅同樣是實習醫生的太太，拍拖五年，開花結果。

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

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



MA in Producing for Film, Television and New Media*

影視與新媒體製片管理文學碩士*

- aims to educate students as producers and executives within the film, television and new-media industries

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



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

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



流體力學家推抗疫產品

「讓科研貼地造福人群」

空氣傳播力強橫的 Omicron 變種病毒在全球流行，更觸發本港第五波疫情，人人自危。曾利用流體力學引證空氣可以傳播沙士病毒的前學者司徒健南，兩年前創業時遇上新冠爆疫，喜歡做研究的他，研發出可殺滅新冠病毒的空氣淨化機，令陷於困境的公司起死回生。近日本港再次爆疫，他忙至凌晨才收工，由昔日象牙塔學者到今日公司老闆推銷自家產品，他指科研要貼地才能造福人群。這位曾經考試零分的學生，感謝亡父教曉他堅持，更以自身經歷勸勉年輕人「要發展自己專長，令強項變得更強，才可以獨當一面。」

研究病毒細菌怎樣透過空氣傳播是司徒健南的強項，2003 年沙士襲港、2020 年新冠肺炎在港爆發，都是港人大事。沙士時，正就讀科技大學機械工程學系二年級的他，跟全港市民一起經歷醫護殉職、淘大封區等震撼畫面，更記得當時醫學界爭論病毒能否經由飛沫、空氣傳播，他默默把這個問號，記在心裏。

證沙士經空氣傳播

兩年後大學畢業，他加入科大研究團隊，專門進行流體力學研究，其中一個項目正是研究咳出來的飛沫怎樣透過氣流傳播、可以怎樣預防等等。他找來集工程學教授、流行病學者及醫生等的跨學術團隊進行多次研究，最終利用空氣流體力學成功引證包括沙士及流感等病毒可經空氣傳播，以及空氣中懸浮粒子可透過空氣散播引致肺癌等，令他發現淨化空氣十分重要，有助預防病毒散播，他其後把這些重要發現寫成博士論文發表。

2010 年，二十六歲的他完成博士學位



● 司徒健南勉勵年輕人不要跟風，認定自己的專長發展成為強項 ●

後，留在科大任教，繼續博士後研究，並當上研究助理教授。他指，在大學時曾提出研發空氣淨化新技術，但被指效用輕微，難以寫成論文發表，唯有作罷。12 年，他與友人參加科大的創業比賽，以太陽能製冷技術取得亞軍，令他萌生創業念頭。不過，由學界轉戰商界是兩個不同範疇，他聽從師兄建議先去打工「取經」，分別在工程公司及環保顧問公司工作五年，直至 17 年才正式創業，與另一工程師合資創辦科技公司，自行研發空氣淨化新技術，兼具節能減排功能的新產品。

研淨化空氣產品 港爆疫大賣

不過創業之路並不平坦，頭兩年生意欠佳，他拿過百萬元積蓄支持公司營運，直至 20 年 2 月本港出現首宗新冠肺炎確診個案，再爆疫情，生意才有轉機。他指，沙士與新冠病毒同樣可於短距離透過空氣傳播，因此想到若能淨化及殺滅空氣中的新冠病毒，便可達致預防效果。他與團隊研發出採用銀離子技術的空氣淨化機，可有效殺滅空氣中新冠病毒，結果產品大賣，令公司走出困境。他坦言，在病毒面前，人類十分渺小，要預防病毒散播，才能守護自己及家人。

從大學到創業，由學者到老闆，他說昔日在大學做學研，可以不理成本做研究，但置身商界，就要平衡成本效益，例如新技術是否較原有技術先進、成本是否較平及更環保等，若最終評估發現新技術雖好，但成本極貴，整體效益不及原有產品便要叫停。他指，這樣看似有掣肘，但其實更貼地。

他指，科研的初衷就是要改善生活，但若科研成果不能讓市民應用於日常生活，便有違原則，而讓科研項目成為商品，市民能夠購買使用才能獲益，正是他這幾年創業累積下來的心得。至今公司站穩陣腳，過去兩年共投放五百萬元進行科研及改善技術，他說昔日在大學要申請撥款，需要辦理繁複手續跟足程序，往往花上一年半載，這亦是不及私人公司具效率的弱點，他說經提升技術後，現時其空氣淨化機已可於三十分鐘內，殺滅百分之九十九點九的新冠病毒。



● 2010年博士畢業，當時已面圓圓的司徒健南跟父母合照 ● (受訪者提供)



● 疫情下，他研發出可殺滅新冠病毒的空氣淨化機，貫徹科研要貼地的初衷。

高中開竅發憤

司徒健南自言「社交能力較弱」，初次見面的攝影師請他拿下口罩拍照，他即露出靦腆笑容，不過，他說四年下來已適應推銷產品的老闆角色，現時出外見客，銷售團隊會負責傾合約及報價等細節，他則發揮強項，負責最重要一環，向客戶介紹產品性能。

其實司徒健南的故事十分勵志，這位家中獨子坦言，小學時對學習無興趣，又經常欠交功課，測驗考試不及格，高小時幾乎每天被罰留堂，做回欠交的功課，或上輔導班等。他感謝從事地盤管工的父親及做會計的母親，一直給他很大自由度，成績欠佳亦沒打罵，只替他安排補習老師「補鑊」。

直至中四時，父母擔心他翌年中學會考成績欠佳出言勸告，指入讀大學前途較好，他這時才開竅發憤，最終在原校升讀中六，兩年後高考取得 3D2E 成績，剛可入讀科技大學機械工程系，之後就是現在的故事了。



● 他感謝爸爸教曉他釣魚，練就耐性，可以捱過逆境。 (受訪者提供)



● 司徒健南坦白幼時無心向學，直至中四才開竅發憤讀書。

Choosing the Right EMBA, MBA, DBA, and Master's Programmes in China & Hong Kong

Content highlights

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



Full version is now available to download for free from our website
www.a-performers.com/ceeg5



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

School of Energy and Environment

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

Aims of the Programme

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

Key strengths of the Programme

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

Mode of Study

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

Who should apply

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

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

Programme Details: www.cityu.edu.hk/pg/programme/p63

Application Deadline:

31 March 2022 (non-local) and 31 May 2022 (local)

Enquiries:

Tel: (852) 3442 2414 / 3442 7496

Fax: (852) 3442 0688

Email: see.enquiry@cityu.edu.hk



.....
"Listed under UGC
Targeted Taught
Postgraduate
Fellowships
Scheme 2022/23"
.....

Accredited by

.....
Institution of Gas
Engineers and
Managers (IGEM)
.....

Accredited by

.....
Chartered Institution
of Water and
Environmental
Management (CIWEM)
.....





● 護士 Harris 深信音樂有其使命及感染力，盼用音樂「感染」每一個香港人。



感動人心 喚醒普世價值 護士建音樂網絡

護士照顧病人，音樂療癒人心，兩者本不相干，護士 Harris 卻活用兩者的特質，成立「感染音樂」平台——透過音樂合作聚集一班在香港對音樂有熱誠的人、連繫專業音樂人，用音樂「感染」每一個香港人。平台成立至今九個多月，曾舉辦音樂會、音樂市集，連結不同的音樂單位合作，甚至設立「音樂部落」於社區與大眾分享及交流。他的目光遠大，冀有一天能在紅館實踐終極目標——「全民造音樂」音樂會。



● Harris 現於殘疾學校工作，主力照顧中度及嚴重殘疾兒童。

Harris 現於殘疾學校工作，主力照顧中度及嚴重殘疾兒童，他曾在不同的醫療機構及部門工作過，包括醫院手術室、腦外科病房、深切治療部；老人院舍及戒毒所等。「在別人眼中，我的職涯比較『跳』，但我清楚知道轉換不同工作崗位，都是在尋找一個可以發揮自己的位置。」

他不甘於每天工作只是機械式執藥、處理文件等，「即使日常沒有太多時間與病人深入交談，但我仍希望在照顧過程中，能給予他們一份溫暖，做到『真正』的全人護理。」懂得彈琴的他，曾嘗試於戒毒所教導舍友成功彈奏自己喜愛的歌，令他感動不已，「我深信音樂有其使命及感染力。」

確立發展方向 凝聚音樂單位

2019 年，Harris 正值經歷人生低潮，其家人亦計畫移居外地，「我也有想過到英國進修音樂治療，但我認為自己仍有東西可做，最後選擇留下來。」他一直以來都很喜歡音樂，希望能凝聚一群同樣喜歡香港、喜歡音樂的人，「於是我設立了『感染音樂』這個平台，盼凝聚大家及發揮各自的才華及影響力。」

當時仍在戒毒所工作的他，得知賽馬會舉辦「今生不做機械人夢想計畫」，並在社工的鼓勵下，大膽地為「感染音樂」的發展定下周詳計畫。「一、在香港大型表演場地，如麥花臣場館、伊利沙伯體育館，以及終極目標紅磡體育館，開辦一場由不同音樂單位的『全民造音樂』的音樂會；二、開啟音樂部落，在香港每區設立音樂交流點，讓不同音樂愛好者有定期聚會，重新在香港孕育音樂文化、教育大眾對藝術的了解及認識。」

Harris 現與不同媒體及音樂單位合作，盼能讓更多人認同這個理念，藉由音樂喚醒大眾對愛、自由、希望等基礎價值觀的記憶。雖然最終落選了，未能取得上述計畫的入圍資格，但反而令他確立了「感染音樂」的大方向及願景，亦為他啟動這個想法打了強心針。



● Harris 在社交平台發布了自彈自唱了歌手張敬軒的《俏郎君》，不但得到張敬軒的轉載，更收到很多其歌迷的讚賞和翻唱請求。



● Harris 他一直以來都很喜歡音樂，也會在街頭表演。

首辦音樂會 順利完成屬奇迹

去年 1 月，Harris 在社交平台發布了自彈自唱了歌手張敬軒的《俏郎君》，卻獲得意想不到的回響。「我只是以電話錄製，短片可謂低成本製作，豈料得到張敬軒的轉載，更因而收到很多其歌迷的讚賞和翻唱請求，這是我從未想過獲得的認同及連繫。」他主動拍唱歌影片分享，卻被動地得到意想不到的鼓舞，使他更加肯定設立「感染音樂」的初衷。

他決意為那些有信念和熱誠、需要分享渠道的音樂同好，提供一個表演平台。就這樣，「感染音樂」於 2021 年 3、4 月正式成立。他想到打響頭炮的活動是「感染音樂」音樂會，「我在社交平台打『#hkcover』的標籤，然後向那些音樂人發出合作邀請，他們都表示想要更大的平台分享個人作品，願意與我合作，這便促成音樂會的誕生。」

Harris 形容，第一個音樂會得以順利完成是一個奇迹。「過程中我得到很多人的幫助，不論是場地、直播及攝影記錄、樂手等，更有幸邀請歌手小肥擔任音樂會的嘉賓，這已是非常感恩的事了。」不僅如此，他亦因此認識了港台節目《鏗鏘集》的記者及籌辦市集的主辦，分別邀約他進行訪問及擔任市集的音樂合作單位，獲得了第一次舉辦音樂市集的機會。



● 他於去年舉辦「感染音樂」音樂會，作為平台的頭炮活動。



● Harris 希望能凝聚一群同樣喜歡香港、喜歡音樂的人，於是設立了「感染音樂」這個平台。



● 他邀請了不同音樂人合作，更找來歌手小肥擔任音樂會表演嘉賓。

年宵市集遇「滑鐵盧」

音樂無疆界，只要認同「感染音樂」理念的人，便是「感染音樂」的一分子，這就是 Harris 的信念。為分別於去年 10 月及 11 月舉行的兩次音樂市集，他主動聯絡了不少街頭音樂表演者，邀請他們在市集舉行期間唱歌。「由於兩次市集均在室內進行，難免有些檔主會覺得嘈吵，我和表演單位都期望能在戶外舉行的音樂市集表演。」

他密鑼緊鼓地籌備了個多月的年宵音樂會市集，原定於上月底舉行，卻遇上「滑鐵盧」。「因第五波疫情來襲而被迫取消——不止我，每一個期待已久的表演者都感到非常無奈，對我們來說是一個遺憾。」他深知道對表演者來說，在這個時期能面對面向觀眾分享音樂，是一個難能可貴的機會，「我也鼓勵他們不要灰心，更答應他們日後必定會再舉辦，現階段應該積極裝備自己。」

● 原定於上月底舉行的年宵音樂會市集，因第五波疫情來襲而被迫取消，對 Harris 和表演者都是一個遺憾。



● 在音樂路上，他因緣際遇了許多不同的人，其中包括香港音樂人 KB，更有幸參與其節目。

裝備自己 調整心態再出發

Harris 能夠體會那些表演者的心情，只因他都經歷過這種迷惘及無力，深知能夠表演及分享音樂的重要性。「曾有一段時間，在醫院工作非常大壓力，根本沒有時間平衡工作與音樂的發展，故我不得不放棄；當我重拾對音樂的熱誠，卻在舉辦音樂會後感到迷失、懷疑自己的能力，甚至覺得自己不配獲得現有的機會和成果。」

那些迷失的時光，必須有同路人的支持、信仰的力量才能支撐下去。他感激朋友當時贈予《當下》（The power of Now）的書籍。「這本書讓我明白不是每一刻每一秒都要忙甚麼，而是在每個時刻你都裝備好自己，當機會來到時，你只要好好把握就可以了，一切都會是最好的安排。」

即使他仍會感到沮喪，都懂得如何調整自己的心態：「我仍可以自由地唱歌已經非常幸福了！我只想把我所有的與他人分享，盼音樂能成為每個人度過低潮的方法。」



● Harris 深信一切都是最好的安排，遇到迷失、懷疑自己時，感恩仍有支持他的人，鼓勵他向前行。

盼音樂成靈魂碰撞橋梁

作為一名現職護士，Harris 卻有一個音樂夢，作為喚醒人對音樂本質的反思。「音樂是廣闊、全面的，是連繫全世界、觸碰人身心靈的方式。」他近期在《RubberBand Ciao 2021》深刻地感受到這個體會。「哪怕只是一首歌數分鐘的時間，當刻現場一萬名觀眾都是一個整體，一同感受音樂帶來的震撼。」

成立「感染音樂」直到現在，短短九個多月裏，他經歷了放棄、重拾、獲得反饋、舉辦音樂會及音樂市集的機會。「這是我一直以來都沒想過會發生的，即便會懷疑自己，也想過匿藏社交平台帳戶和所有發布過的消息，但是一又一次的機會，讓我深信音樂是有感染力，深信『感染音樂』有其作用，因此我願意堅持下去。」

未來 Harris 會繼續邀請不同音樂人和音樂單位合作，亦會不斷進修唱歌技巧，期望有一天能與更多人分享音樂、交流合作，通過音樂作為人與人靈魂碰撞的橋梁。



University of Wales
Trinity Saint David



Advancing Management Excellence



Programme Highlights

- ◆ Fully recognized in the UK
- ◆ Same qualification of the home programme offered in the UK
- ◆ The **oldest Royal Chartered University** in Wales and England after Oxford and Cambridge
- ◆ Ranked 1st for Quality lecturers & assessment (*International Student Barometer*)
- ◆ 1st in the UK for course and lecturers (*Whatuni Student Choice Awards 2020*)
- ◆ 1st in the UK for satisfaction with feedback in Business, Management & Marketing (*Guardian League Table 2020*)
- ◆ 8th in the UK for teaching quality (*The Times & Sunday Times Good University Guide 2020*)
- ◆ Attainable in 1.5 years: 6 taught modules (1 year) + dissertation (can be done anywhere)
- ◆ No examination required

Information Seminars

Date:	Friday, 18 March 2022* / Tuesday, 12 April 2022
Time:	1:00 - 2:00pm* / 7:00 - 8:00pm
Venue:	3/F Tower 2, South Seas Centre, 75 Mody Road, Tsim Sha Tsui
*Mode of Delivery:	Webinar (a Zoom link will be provided before the event)

Commencement Date: 25 April 2022

Application Deadline: 15 May 2022

Website: www.hkma.org.hk/uwmba

Course Enquiries: 2774 8528 Dr Victoria Lo



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

NJB202252

www.hkma.org.hk 2774 8500 / 8501

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



藝人伍文生擁有一副長不大的孩子臉，早年以主持兒童節目而廣為人知，之後曾開設食店，自去年7月回歸無綫主持兒童節目《Hands Up》。事實上他已經是三名子女的父親，分別育有十三歲的長女伍以霖、十歲的次子伍皓霖及八歲的幼子伍曦霖，組成五口子的幸福之家。為人樂天的伍文生管教子女採寬鬆政策，令子女無壓力下成長，雖然子女已初長成，但每晚仍然有「Pillow Talk（枕邊密語）」的親子時間，即使兩年前與子女分隔兩地，仍保持有質素的親子溝通，實在難得。



● 伍文生在05年與同是基督徒的圈外女友Phoebe結婚，二人恩愛如初，管教子女的理念一致。

★ 伍文生與3子女 ★

保持

親密溝通

伍文生憶起，最窩心的親子相處是，子女在一些重要時刻第一時間記掛着他，尤其當子女進行表演或比賽時，很想拍下珍貴的片段給他看，與他分享。



●看似長不大的伍文生，喜歡扮鬼扮馬，與兒子打成一片。

求學不求分數

兒童節目主持伍文生，性格開朗、充滿陽光氣息和正能量，對三名子女的管教都很放手，不會強迫，最重要是開心成長。「自己做這行接觸很多小朋友，一早返學，回家後做功課到夜晚。幸而我的子女都不是讀本地填鴨式學校，我只要求成績及格，盡自己本份，對自己有交代便可以。」

●次子喜歡玩側手翻等體操活動，亦曾參加比賽，作為爸爸的伍文生亦非常支持。



●重返電視圈的伍文生，曾帶兩名兒子參與兒童節目《Hands Up》，亦試過拍廣告，令他們了解更多製作團隊的幕後工作，見識更多。

去年疫情，伍文生安排三名

子女在澳洲讀書，並由太太在當地照顧

他們，而自己則在港賺錢，雖說「小別勝新婚」，但他和家人一別二十個月，故他感激太太全

力照顧子女，亦靠每日的視像來連繫親子情。

歷盡「太空人」的角色，他有感而發，「記得當時我每日兩至三次和子女視像，由於我做司儀的工作多是夜晚進行，所以日間與子女視像溝通。雖然觸摸不到對方，亦觀察不到對方的即時反應，但我覺得當爸爸的角色是非常重要的，不要因為與太太和子女相隔兩地而關係變得疏離，以為他們在外國很开心、很熱鬧，自己一個在香港感到孤單；還要，體諒太太一個人照顧子女的心情

和情況，要主動去聯絡，才可以維繫感情，

惟有正能量，讓我專注在香港努力

賺錢。」



珍惜與子女相處

最近妻兒回港，一家五口終於團聚，一解相思之情，伍文生直言：「我發覺子女都成長不少，尤其長女思想變得成熟，我帶他們去玩具店，唯獨是她選不到玩具，只喜歡和媽媽去買衣服，又問我可不可以穿多個耳孔等？」

不過，伍文生繼續與長女每晚睡前的「Pillow Talk」時間，「我與子女每晚睡前都有談天的習慣，很開心這個習慣維持下去，現在我會和長女每晚單獨談天半小時或一小時，她會向我說開心事、不開心的事或問題，而我會告訴她，如果是我會怎樣處理等。」

至於，太太則多與兒子說故事，彼此關係融洽，「三子女與太太的關係都很親密，在澳洲時會爭相與太太一起睡覺呢！」現在大家更珍惜親子時間，一家人簡簡單單去公園或郊外玩已感到開心，「小朋友很簡單，只要有一大片草地讓他們玩個夠便可以。」

親子相處簡單便幸福。伍文生坦言很多家長都會對子女有一堆期望，但經歷疫情及自身的經歷，深感子女的健康和開心，才是最重要的事。

伍文生自從主持《Hands Up》後，與參加節目的小朋友的家長甚有交流，並有所感觸，「當年主持節目覺得做好本份便可，沒覺得甚麼；但到現在遇見一些都是三、四十歲的家長，以前有看我做的節目，大家互相分享和交流，緬懷當年，便覺得原來這份工作很有意義和開心。」



講僱視 強勢登場!

每個職場背後 都有一個故事

講僱視

2022年
全新第一擊

職場救星:

七師傅
指點擦鞋升職
風水秘訣



其他精彩內容：

- ★ JobMarket 試工系列 - 挑戰飲食業
- ★ 走遍魔術大宅 破解月入六位數奧秘
- ★ \$30香港製造汽水月賣3000支
港大畢業生誓創本地手工汽水文化



立即click入
睇睇片

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

2
PDU

捕捉虛擬貨幣 大趨勢簡介會



日期: 2022年3月2日(星期三)

時間: 19:30 - 21:30

地點: 九龍尖沙咀漆咸道南9號
均輝大廈5樓

講者: 百樂 (Leo Chiu)

立即報名

了解更多

查詢電話: 3556 6000

如在2020年3月買入5,000美元比特幣作投資, 1年後的今天(2021年3月), 其價值已高達50,000美元以上。摩根大通的分析師表示比特幣可能升至14.6萬美元, 與黃金競爭, 成為「替代」貨幣, 而一河資產管理公司首席執行官甚至認為比特幣將超越黃金, 一枚價值約50萬美元。

這些預深的可能性有多大? 比特幣引發的大趨勢可能帶來哪些創富機遇? 你應該如何做好準備去面對這一波無法阻擋的浪潮, 而同時得以避免被市場遺棄, 和避免墮入不良機會主義者或金融騙子的陷阱?



了解一個31歲的白領如何在6個月內在區塊鏈平台上, 將17萬美元的一生儲蓄變成2,000萬美元的財富。



深入探討比特幣過去和現在的內幕故事, 並學習如何以獨立思考方式推測其未來走向。



快速掌握區塊鏈的來龍去脈, 交易流程, 並在課程中將自己升級成為區塊鏈技術和產品營銷專家。



揭露分散式金融中一些50%+年回報率的運作模式, 並了解其計算風險。



探索最新的區塊鏈生態系統, 以及隱藏的陷阱和商機。



揭露華爾街和政府政策背後的真相, 並從中得以評估加密貨幣投資的風險和回報。



除舊迎新，一眾以喜迎虎年為主題的活動便告接踵而來，好像在近年備受注目的台北松山文創園區，便正在上演《虎虎哈嘰，大過虎年》的展覽，七大展區合共展示五百一十二頭隱身其中的老虎裝飾，絕對是個趣味盎然的應節遊點。

台北松山文創園區

喜

迎

虎

年

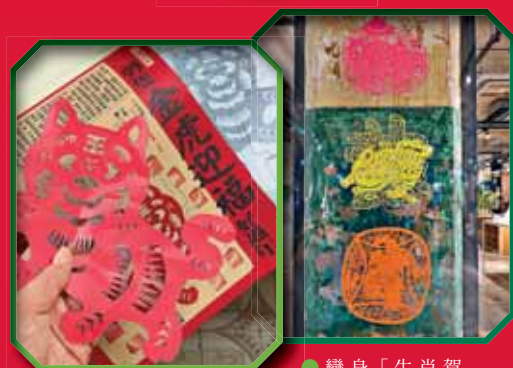


七大精彩展區 瀰漫春節氣息

說到簡稱「松菸」的台北松山文創園區，這個位於台北市信義區的人氣藝文好去處，前身原來是始建於1937年日治時期的台灣總督府專賣局松山菸草工場，一眾建築均瀰漫「日本初現代主義」風格。松山菸廠一直營運至1998年才告停產，並在2001年被台北市政府列為市定古蹟，來到2010年，更被活化轉型為松山文創園區，自此便常有不同形式的展覽及藝文活動在此舉行，至今已成為台北重要的文創產業基地。

來到2022年，因應壬寅虎年到臨，台北松山文創園區便跟漢聲出版社攜手合作，由即日起至2月28日，呈獻名為「虎虎哈嘰，大過虎年」的展覽活動，與一眾訪客喜迎虎年。

這個迎虎展覽，共設七大展區，分別為虎虎生風、吉祥平安、大過虎年、生肖賀喜、虎虎哈嘰、祈福願曆及六寶嬉春，當中以新潮的霓虹虎為主，在場區內便可找到五百一十二頭老虎裝飾，配以漢聲出版社的經典人物漢聲六寶在旁嬉戲，實在滿有春節熱鬧氣氛。



●這趟的《虎虎哈嘰，大過虎年》展覽活動，還會舉辦剪紙工作坊。

●變身「生肖賀喜」展區的松菸風格店家，展示着十二生肖主題剪紙。



●在「祈福顧厝」展區的門神展品。



●在文創大街可賞到大型剪紙藝作。



●菸廠三號入口為「吉祥平安」展區。



●「大過虎年」展區展出十四幅老虎主題海報。

細看各個展區，文創大街的「虎虎生風」，便展出六幅每幅長闊均有六呎半、各具特色的大型剪紙虎作品，來到晚上，更會搭配光雕秀及璀璨煙花，予人更精采的場景。

至於首度開放的菸廠三號入口，便成為「吉祥平安」展區會場，有「吉祥平安」四個大字的掛錢剪紙，配上流蘇裝飾，極具春節色彩。

來到松菸小賣所，便是「大過虎年」展區，在此展示十四幅以老虎為主題的精美民間藝術海報，現場也會有售布老虎及老虎主題商品，值得留意是園區的洗手間便蘊含驚喜，會以鏡貼形式呈現春節習俗小故事如除夕要吃水餃及初三老鼠娶親的由來等等；另在松菸風格店家這個「生肖賀喜」展區展示的「福壽喜財」及十二生肖主題剪紙，同樣不容錯過。至於菸廠的古董級消防栓箱，便是「虎虎哈噠」展區的焦點，十六幅造型各異、富有喜氣的剪紙虎，便等待大家發現，找到可愛小老虎還可集章換禮物呢！

來到辦公室及菸廠北面入口處，便是「祈福顧厝」展區，在此可看到傳說中最早的門神漳州門神神荼及鬱壘，而在菸廠四號入口便可看見台灣廟宇常見的門神秦瓊及尉遲恭。另在同屬首度開放的辦公室北面休憩區，則是「六寶嬉春」展區，設有漢聲六寶的紙板供人打卡，重拾童年回憶。上述展區再配合剪紙工作坊、大師講堂、集章換贈品及抽獎等活動，自然可讓大家開心迎虎年。

網頁：www.songshanculturalpark.org

蔦屋 新店介紹



●台北松山站前面的藝文地標蔦屋書店松山店，前由CITYLINK松山二號店遷至CITYLINK松山一號店繼續供書迷朝聖。



●在蔦屋書店松山店可找到日本以外的首個新型態，共享空間Share Lounge，在此設有一百一十個座位可供客人使用。



●蔦屋書店松山店，除有超過一萬二千本藏書，還可找到八百八十種兒童相關書籍及用品。



●有五年歷史的「自煮生活」進駐蔦屋書店松山店，為客人呈獻美食體驗。



治癒系 藝術

舞動身心靈 大掃除



虎年到，大家除舊迎新的同時，也別忘為心靈去除雜質，釋放壓力，以輕鬆心情迎接新一年的到來。當代舞蹈藝術家盤樂 (Wayson)，推崇以舞蹈及工作坊為身心靈減壓，認為大家應回歸身體，覺察當下，才可令心境澄明，尋回平靜，放鬆身心。

今次筆者與 Wayson 的碰面，從他為「香港藝術節 @ 大館」節目《愈》的一場個人排練開始。在細小昏暗的房間內，筆者拿着一個溫熱的水氣球，在 Wayson 的聲音導航下，感受呼吸，感受身體，慢慢靜下心來，猶如進行了一場冥想。事後他介紹《愈》的創作理念，指身體的感受一直存在，我們只須用心去體會，「無論是疫情還是社會運動，都令到我們處於躁動不安的狀態。香港的地理環境是一個避風港，讓船停泊在這裏，待海浪平靜後即可重新出發。」他跟新媒體藝術家曲淵澈、聲音藝術家 Peter Lenaerts 和家具設計師郭達麟合作，嘗試通過肢體語言與多媒體藝術裝置的配合，創造一個身心靈避風港。



●《愈》將會是 Wayson 首次進行的單對單形式演出。
(圖片由香港藝術節提供)

從身體出發

《憩》以別開生面的單對單形式進行，每節演出只有 Wayson 與一位參加者在場，每節約二十分鐘。「以往大部分的作品，我都需要面對很多觀眾，今次我想弄清表演者與觀眾的關係。我很珍惜自己與人真心連結時的共鳴感和愉快感覺，但是在舞台上很難做到，所以今次嘗試改為一對一的形式。」此決定原來跟數年前一個心理測驗有關，「幾年前我做過一個心理測驗，結果說我比較適合在一些小型環境中與人交流，我觀察自己的日常後，也有同感，既然這是我的長處，聽者也感到舒適，於是便往此方向發展。」

他挑選了大館的拘留室作為演出場地，原因之一，是他認為這個空間令人心境平靜。「它位於法庭的下方，讓人於此等候受審、入獄或被釋放，是一個等待結果的空間。」他說走進裏面時，身體自然感到一股暖流，令他覺得這就是對的地方，「我是很順從直覺的人，有時即使看了書或做了研究，最後也可能會拋低，而去聽從身體的想法。我們都不知道未來，『問心』是很重要的。」

他認為身體與心靈有很深的連結，「我最初對氣功感興趣，後來有中醫師跟我提到『氣鬱』，例如按胸腔時感到痛，是有氣鬱結在那裏，若能按摩疏通，便不易喉痛咳嗽。又曾有人替我把脈，說我很好脾氣，但那並不是真的好脾氣，只是我很能夠忍受，而這很傷肝。這些經歷令我對氣和能量更感興趣，然後再去認識了瑜伽、New Age、體軀治療及頌钵等，這些都刺激到我的創作。」

他借用氣、五韻及液態流動的概念，整理出名為「七七蹈體」的舞蹈動作及練習方法。「我試圖去找一個方法，令這種身體訓練可以幫助舞者更加長壽，郁動時更感自在，而不是框在一種經驗方法之中，這也豐富了我對身體美學的看法，思考舞蹈應要帶出怎樣的意象。」



● 以往大部分的作品 Wayson 都需要面對很多觀眾。



● Wayson 借用氣的導引、五韻及液態流動的概念，整理創作出「七七蹈體」。(圖片由西九文化區戲曲中心提供)



● Wayson 熱愛行山，親近大自然。

向自然學習

這些經驗不但對舞者有用，Wayson 曾在世界各地舉行形體工作坊，讓參加者向水、大樹及礦石等自然元素學習，聆聽身體發出的訊息，覺察當下的狀態，回復身心平衡。3月他將於西九文化區戲曲中心舉辦工作坊，即使沒有舞蹈或靜修經驗者也可參與，「當人們接觸物件時，可以感受它的形態，再反觀自己的身體或思維模式，能否像它那樣。」近年迷上水晶的他，說水晶擺放一段時日後，形態或會改變，「若果石頭都會變，人為甚麼不能變？這提醒了我，可以換個角度去思考。」他指人體本身充滿水分，通過接觸水氣球這種有形的東西，或可讓身體回復「Be Water」的狀況。「心理學上有自我意象一說，當你想像自己是怎樣的，潛意識就會帶領身體進入那個狀態，只要我們有足夠的創造力，甚麼都能發生。」

Wayson 認識自己的方法之一是參考人類圖，其結果指他需要肢體活動去疏通情緒，因此他特別喜歡行山。「當有需要的時候，便會去看人類圖的一些生活提示，例如原來我適合一對一的相處，我便會去反思自己那段日子是否參與了太多聚會。」他又建議大家要順從內心的聲音，「其實大家都知道用甚麼方法能使自己開心，只是有時會局限於條件，覺得這樣做

很浪費時間。我認為你如果聽到自己內心想做某件事，便應該去做，等那件事為你帶來一些不期而遇的經驗時，你自自然然就會感到開心。」（因應疫情最新情況，「香港藝術節@大館 2022」將會延期，詳情請留意官方網頁公布。）

「香港藝術節@大館」《憩》 網頁：taikwun.artsfestival.org

盤樂形體工作坊系列 網頁：www.westkowloon.hk/tc/season2122

關志康



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

創新學堂 · 靈巧技能 · 職場升呢 · 個性全面睇 · 職場Q&A · 智富增值 · 書評

智富增值

國家、商人和市民

最近看到一宗新聞，指國際太空站將在 2030 年退休，返回地球。代之而起的，不是任何國家所組成更大更有規模的新太空站，反而是由商界牽頭的低軌道衛星去負責當中的工作及實驗，當中的科技由太空總署分享及支持。

商界善於投資，精於以更低的成本創造更好的效能，所以一般相信能夠產出更好的服務，無論是在天氣預測、地圖運用、通訊等等的突破，指日可待。

為甚麼美國政府不再建立更大的太空站？由國家去領導不是更好的嗎？發展太空是一個重要的策略性項目，何解可以安心讓商界去進行呢？當然，有人會認為是美國政府缺錢，所以要由商人去代為投資，我認為這只是其中的一個原因。雖然，政府有不斷舉債的能力，但如果只由政府去做，他們亦自知創新能力或機動性都不及商人那麼靈活。但是分享科技不怕商界坐大嗎？不怕機密外泄嗎？筆者認為，政府與商界之間的互動及信任，當中有清晰而互相制衡的法規，把大家的權益及責任講清講楚，政府便不怕將來太空的是被商界主導，而失去話語權。

從歷史角度看，英國及歐洲的工業革命，衍生出一班願意冒險而強盛的商人。從前只有國王與庶民的互動，但國王應該如何與商人平分權力，是一個嶄新的課題。國王有軍事力量，當然可以隨時充公商人的資產，但如果利用得好，其互補性可以使國家變得更加强盛。當時仍然是很野蠻的年代，有些商人殺了人卻得到政府包庇，而政府亦樂意接受商人的賄賂，結果



是法律不被重視，各人都不清楚遊戲規則及界綫，這樣對經濟發展是一大絆腳石，亦不鼓勵作風險投資；長遠而言，國家的經濟亦好不了甚麼。

今天經濟學中的本地生產總值，是由政府支出、私人投資及市民消費三方面組成。換句話說，即是國家的支出、商人的投資及市民的消費，數字愈高，代表每名市民所享受到的政府服務、消費及投資都有所上升。如果三者之間的互動是和諧，就可以各盡其職，每個部門專注做好自己的工作，這不僅是指每人都是在服務一己私利，因為每個部門所做的事，都會帶來一些正面的界外效應，讓其他部門受惠。例如政府的基建做得好，商人能夠以更便宜的價格去運送貨物，投資回報自然高；又例如商界興建更多的屋苑設施，市民樂於消費又減低了市民對公共服務的需求，而當中的單價格亦更具有規模效應。所以，一個國家的課題，是要如何處理好三者之間的關係，不可隨意踐踏其中一方的利益，這樣各人才能安居樂業，貢獻社會。

JUPAS 及 自資學位 選科精讀 2021/22

DSE
考生必備

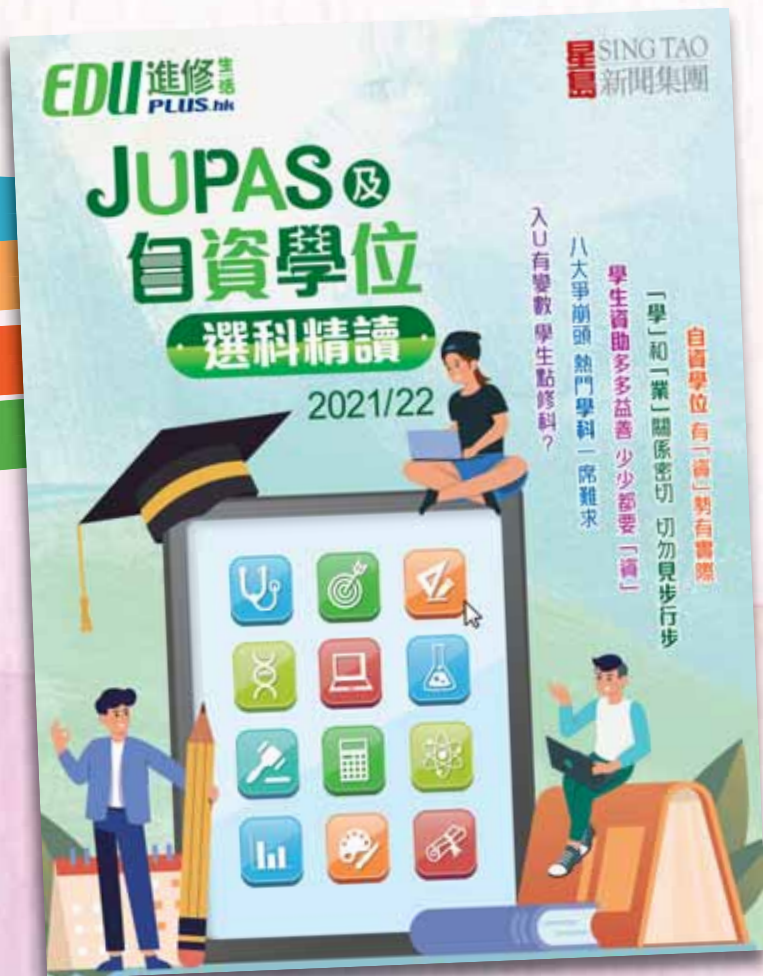
規劃升學目標
備戰文憑試

JUPAS 選科最佳策略

自資院校全面睇

聯招以外找出路

學業就業部署規劃



更多資訊: [f EDUplus.hk](https://www.eduplus.hk)

www.eduplus.hk/Jupasguide10

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、英國特許財務學會資深會員、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

電子利是 可行嗎？

肆 虐超過兩年的新冠肺炎，再一次令大家需要經歷保持社交距離的農曆新年，不但影響眾多商戶生計，同時亦令傳統拜年及派利是等活動取消，因此令不少銀行、電子支付平台及虛擬銀行等相繼推出農曆新年「電子利是」功能，期望新年祝福不受空間和時間限制，當中更有不少現金獎賞優惠作為誘因。

從技術角度而言，電子利是並非新鮮事，一般而言是透過流動理財應用程式，每封利是內附港幣可選二十、五十、一百或五百元鈔票或自訂金額，亦有銀

行透過轉數快平台去派電子利是。為了增加派電子利是的樂趣，有銀行完成轉數後讓客戶使用利物浦球星貼圖送上祝福，包括隊長軒達臣、羅拔臣、文尼、雲迪克，更有虎年賀歲卡通貼圖。

面對仍未解決的新冠肺炎，市民在這兩年來對電子支付的接受程度確實已經大大提升。畢竟，不少人擔心現金成為傳播病毒的渠道，加上政府早前推出電子消費券，及各大商戶逐漸安裝相關的讀卡器，令電子支付發展水到渠成。

筆者認為電子利是的發展仍需要一段時間才能夠普及，主要有幾個原因。首先，應用的時間相當短，每年農曆新年只有七至十四天，太短了，儘管仍可以應用於各大小喜慶日子（例如生日）。其次，利是又稱紅封包，是中國傳統習俗，其顏色在中華文化裏常常代表「喜慶」之意，因此要令更多人接受電子利是，必須在介面及互動設計上花多些心思。

另一方面，由於每年農曆新年有不少相關的傳統習俗，例如銀行換新鈔、送利是封等活動，如果更多人接受電子利是時便應減少相關供應，情況有如實體月曆，供應減少了，便促使更多人使用智能手機內的月曆。

筆者認為，電子利是確實能令這個世界更環保，只要能夠讓傳統的文化保留，換上與時並進的元素，定能轉化為既創新又有創意的電子服務，為香港發展智慧城市錦上添花。



簡重盛



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

虎虎生威又過年



又一年了。我們迎戰新冠肺炎（COVID-19）已經兩年了，還沒有看到盡頭和曙光。每天新聞大篇幅是關於它的：有世界各地的，也有內地與本地的。在這個資訊爆炸的年代，新聞及社交媒體消息真真假假，教人苦惱。

有人羨慕英美兩地即將大幅度放寬防疫措施，但自由何價？人家已接種疫苗比率有多高，人口平均年齡多年輕。香港地小人多，病牀與人口比例少得可憐。



太早放寬防疫措施會令醫療系統爆煲，就如英美兩國的例子一樣，可能新冠肺炎致死個案比例偏小，但因醫療系統「爆煲」而未能及時接受診治，因而死亡的個案比例大增；加上最新 Omicron 變種傳染力強而快速，英美家長多拒絕兒童接種疫苗，英美兒童染疫嚴重到入院的比例比成人要高很多倍。

兒童患上新冠肺炎後，極其容易變成多重器官系統性炎症（Multisystem inflammation）。癒後，比成人有更大機會持續有長期 COVID 綜合癥狀（Long COVID Syndrome），包括疲累、呼吸困難、胸痛、關節痛、記憶及專注力問題等等，暫時各國醫學界對此並未有甚麼可行的醫治方案。

大家如未善忘，當知意大利在新冠肺炎的首輪疫情時死了一代人（One generation of grandparents died）；如今美國的醫療統計數字，反映兒童這一代人可能「唔死得都一身傷」！所以……

防疫措施要切實執行，疫苗、口罩、社交距離、室內外要通風，洗手及個人清潔消毒。

防疫措施要切實執行，疫苗、口罩、社交距離、室內外要通風，洗手及個人清潔消毒。

防疫措施要切實執行，疫苗、口罩、社交距離、室內外要通風，洗手及個人清潔消毒。

重要的事情要說三遍，謹記！！！！

有人說「不自由，毋寧死」，但是有時死不是最可怕的，而且短暫的自由換來甚麼？

最後，不能免俗的，祝願大家虎年平安康健，如意吉祥！

課程速遞

社會學系 兩大碩士課程

自1986年起，香港大學社會科學（犯罪學）碩士課程為香港執法和法律體系中的專業人士提供進修機會，同時歡迎對社會矛盾或變遷有興趣的不同行業人士。犯罪的全球化、資訊科技的發達對個人私隱和社會監控的衝擊—新現象說明社會人才需與時並進。課程科目涵蓋面寬，尤其定位於香港和兩岸三地，並提供全日制和兼讀制供選擇。

而社會科學（媒體、文化及創意城市）碩士課程則自2013年開辦，採用社會科學循證為本方法，以香港、中國、東亞及其他國際城市作背景，剖析媒體、文化及創意工業在社會發展中的角色與影響。內容包括有關課題的現況、學術證據、研究方法、政策制定的基礎等。課程與多家文化機構合作，學生可選擇業界夥伴，共同擬定畢業研究課題。



課程查詢：

院校：香港大學社會學系

電話：3917 2309

電郵：msscricm@hku.hk / socimccc@hku.hk

網址：<https://sociology.hku.hk/taught-postgraduate/>

宏恩「基督教事工高級文憑及榮譽學士課程」 結合神學知識及傳授事工技巧

宏恩基督教學院開辦之「基督教事工高級文憑課程」及「基督教事工榮譽學士課程」分別獲政府資歷架構第4級和第5級認可。課程結合神學思想及傳授事工技巧，致力裝備時代的僕人領袖，冀能有效服侍教會、基督教學校及社會服務機構，給畢業生更多出路選擇。

為配合本地教會及宗教團體所需，兩個課程均以中文為主要教學語言，教授基礎神學知識、聖經知識、實用輔導技巧和通識教育，學生亦可按自己的興趣選修喪葬管理、哀傷輔導、門徒訓練等科目，為日後實踐侍奉工作或於不同的具基督教價值的機構工作作準備。「喪葬管理」是課程選修科目之一，邀請到業界專家吳思源先生和鄭守定牧師等親授在喪葬管理的專業細節，使課程滿載牧養和安慰，讓學員學曉做事，更懂得做人。

除了課堂以外，學院亦會安排學生在課程的中後期到教會或基督教機構實習，讓同學可以實踐所學。學生必須完成實習，並取得合格才能畢業。基督教事工學院系主任及課程總監吳瑞龍牧師/博士表示：「過去，有同學透過學院的聯繫，可以到心儀的基督教機構深度行，令她夢想成真；有同學在著重社區服侍的教會實習，令她明白教會不受四面牆所限；有同學重返自己曾受助的機構實習，以過來人的角色幫助有需要的人，她出色的表現，令機構同工深受鼓舞；亦有在職兼讀同學在教會實習後，立志畢業後改變航道，投身教會服侍。從這些同學的經歷可見，實習不單擴闊了他們的視野，亦促進了他們更立體地認識自己，為畢業後成為助人者奠定了堅實的基礎。」



「基督教事工高級文憑課程」的開課日期是每年的1月及9月，而「基督教事工榮譽學士課程」則於每年9月開課，兩個課程均設有全日制或兼讀制模式供學生選擇。

課程查詢：

電話 / WhatsApp：5804 4140

電郵：admission@gratia.edu.hk

傳真：2116 1586

地址：香港九龍石硤尾偉智街5號
(港鐵石硤尾站C出口)

網址：www.gcc.edu.hk



課程資訊



宏恩基督教學院



iAMgratian



書名：《瘟疫》
作者：卡繆（Albert Camus）
譯者：嚴慧瑩
出版社：大塊文化
售價：港幣 127 元

重溫卡繆名著

「這世界上的惡幾乎都來自於無知，愚昧的善意可能和惡意造成同樣大的損害。世上的好人多於壞人，事實上問題不在於此。人們或多或少無知，這或多還是或少決定了善或惡，最令人悲痛的是自以為無所不知的無知，並自認為有權殺人。殺人者的靈魂是盲目的，若沒有清晰洞見，就不會有真正的良善與崇高的愛。」

卡繆面對疾病與極權的反抗姿態，細緻描繪了人類的反抗精神。這部 1957 年的諾貝爾文學獎得獎作品，現在重溫實在合時得很。

愛在瘟疫再度蔓延時

有人引述 1982 年諾貝爾文學獎得主馬奎斯說：「有兩本書我寫完後整個人好像被掏空了一樣，一本是《百年孤寂》，另一本就是《愛在瘟疫蔓延時》！」或者，看畢這兩本書的讀者也會像被掏空了一樣。

《愛在瘟疫蔓延時》以戰火動盪的大時代為背景，在前後橫跨超過半世紀的時間裏，寫盡了愛恨嗔癡的眾生百態。馬奎斯巧妙地將愛情的相思之苦比喻成瘟疫的病狀，而這段無法觸碰、充滿無奈的戀情，也如同無法治癒的絕症般，永無止盡地蔓延下去。



書名：《愛在瘟疫蔓延時》
作者：馬奎斯（Gabriel Garcia Marquez）
譯者：葉淑吟
出版社：皇冠文化出版社
售價：港幣 140 元



Wrexham
Glyndwr
UNIVERSITY



Advancing Management Excellence



工商管理碩士

Reg. 252769

Master of Business Administration



Business 工商(榮譽)文學士

Reg. 252613

Accounting and Finance

會計及財務(榮譽)文學士

Reg. 252612

適合中學、高級文憑及副學士畢業生報讀

DSE 三科達2級程度可報讀第一年學士課程



可選
中/英文
修讀

GLYNDWR UNIVERSITY 英國格林多大學

關於格林多大學

- ◆ 位於英國威爾斯，前身於1924年開始提供學位課程
- ◆ 2017年榮獲由英國政府頒發「大學卓越教學(TEF)銀獎」

課程特色

- ◆ 學位與英國當地課程同等資歷
- ◆ 香港課程於2018年取得英國品質認證局(The Quality Assurance Agency)正面評價
- ◆ MBA 18個月完成，6門學科（1年在港面授）+ 論文，100%以習作為考核方式，無需考試
- ◆ BA 以習作為主要考核模式
- ◆ 可選擇以中/英文修讀

開課日期 2022年6月

截止日期 2022年5月31日

It is a matter of discretion for individual employers to recognize any qualifications to which these courses may lead.
個別僱主可酌情決定是否承認本課程可令學員獲取的任何資格

網上講座

日期：2022年3月16日 (星期三)

2022年4月13日 (星期三)

時間：7:00pm - 8:00pm



www.hkma.org.hk/gu
2774 8563 Ms Kathy Yuen

NJB2202251

www.hkma.org.hk 2774 8500 / 8501

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



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

工學院



電話：(852) 3442-4133
電郵：ceng.adm@cityu.edu.hk
網址：www.cityu.edu.hk/ceng

