

進修生活

Lifelong Learning Magazine

264

FEB - MAR 2026



流離失鎖求生記
鄭錦明

有特別需要的孩子
輔導心理學家張艷

情怡加點愛進修
向新目標進發





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



cityu.edu.hk/ceng

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

[cityu.engineering](https://www.instagram.com/cityu.engineering)



問題天天都多

人的際遇是十分奇怪的，有時是順境，有時是逆境，無論順逆都總有問題：因為，一切太順利時，往往會令人擔憂運氣總有盡時；事事不如意、頭頭碰着黑時，除了有太多難題要解決外，最大問題還是「到底我的霉運還要行到幾時？」

正正由於對命運對未來的不可知，有人選擇求神問卜。其實，知道自己將來如何不一定可以改變將來——例如，如你預知自己的婚姻會失敗收場，難道你便不結婚？如你知道自己考試會敬陪末席，難道你就不去赴考？

或者這樣去想：問題是總會出現，麻煩是必然發生，處之泰然是一種態度，勝不驕敗不餒也是一種原則。有好的裝備，逆境時可以如履平地，順境時可以如虎添翼——沒有腳的人，固然永遠不會跌倒；還有腳的人，可以重新站起來，又怕甚麼跌倒？

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2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.264 Contents

FEB ~ MAR 2026

Feature

4-6 封面故事

倩怡加點愛進修

向新目標進發

People

8-10 增值百味

流離失鎖求生記

鄭錦明

14-15 學術達人

有特別需要的孩子

輔導心理學家張艷

Learning Life

16-18 玩過界

大魔王的下半場

金牌乒乓球選手張怡寧

20-21 親子學堂

實用又環保

學將馬鈴薯變除污液

22-23 學遊天下

日本六大人氣溫泉

療瘉身心 愉快溫存

24-25 藝文有術

觸碰趙無極創意靈魂

親手製作版畫工藝

p.16 玩過界



Column

26 社創世紀

設計思維與社會創新

28 職場升呢

AI在倫理、治理

與可持續性方面的重要性

29 個性全面睇

認知行為：

挑戰你的慣性思想和行為

30 書評

Cover Story @LLM

PAGE 4> 文：葉惠晴 圖：受訪者提供、星島圖片庫

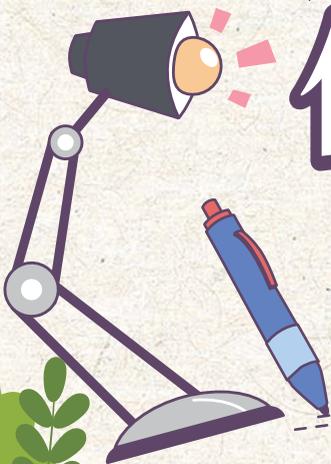
從一首兒歌陪伴兒童成長，婚後放下演藝圈的工作、成長全職媽媽，期間積極渴求學習，從基礎班及文憑課程開始，再修讀兩個學士學位課程，這就是歐倩怡的人生歷程。主修食物及營養學的她，現以英國註冊運動營養學家的身份，在不同媒介與大眾分享營養相關的知識。她鼓勵尚在摸索發展前路，或希望轉換跑道的人士，最重要是認清自己的興趣，好好把握機會，積極為自己開拓新的發展方向。



一首家傳戶曉的兒歌《問題天都多》，讓歐倩怡獲得「最受歡迎兒歌女歌手」。她小時候已十分喜歡唱歌，讀書期間更是校際歌唱比賽的常客。「我想成為歌手，在中五畢業後便參加第十五屆新秀歌唱大賽。」她在比賽中獲得「自我潛能表現獎」，並於比賽後簽約唱片公司，入行成為歌手。

► 近年她仍持續進修，攻讀並完成了社區營養深造證書、體育及運動營養學理學碩士兩年課程。

倩怡加點愛進修 向新目標進發



由零開始 渴求學習

除了唱歌外，歐倩怡對航空亦非常感興趣。「其實到現在，我還會在串流平台搜尋一些與航空的影片觀看，早前才觀看波音707的影片，哈哈。」成為飛機師是她其中一個理想，也曾為此努力嘗試。「成為歌手後，我有機會加入劇組拍劇。當時我有報讀香港公開大學（現名香港都會大學）開辦有關航空的遙距課程，學院會為我們提供課程內容，我們只須修讀並按時交功課就可以了。但由於入演藝圈後，便忙於日以繼夜的拍攝工作，根本無法平衡及應付工作與讀書，現在回想起來真是『白交學費』。」



▲歐倩怡（左）於中五畢業後參加第十五屆新秀歌唱大賽，並獲得「自我潛能表現獎」。

即使工作忙碌，仍然無阻她對學習的渴求，全因她自覺有不足。「始終我當時中五的學歷，加上畢業後加入演藝圈後就已開始工作，有很多地方我都覺得自己不足。」於是她在結婚後便淡出演藝圈，更決定由零開始，重新學習。

全職媽媽 克服困難

歐倩怡重拾讀書的時間，正值子女的學習期，陪伴兩個小朋友成長的同時，也要兼顧自己的學業。「我每次都只能在等待子女放學的期間，把握時間溫書；當子女回家後，我便爭取十五至三十分鐘『補眠』，晚上再回到夜校上課。」她近十年，都是在這樣的情況下學習。

時間安排對當時仍是全職媽媽的歐倩怡來說，無疑是一個挑戰。另一個她需要克服的困難是英語。「在唱歌和拍劇的生涯中，很少會用到英語，當我重拾學習的時候，碰到不懂的英文詞彙，需要花大量時間查字典，了解詞彙的意思後，再融會貫通整篇文章的內容。當時同一篇文章我最少要閱讀十次，才能理解其意思，讓我也懷疑自己是否有讀寫障礙。」

縱然在學習期間遇到不同的困難，但歐倩怡幸得家人的支持及鼓勵，使她能堅持下去。近年她仍持續進修，攻讀並完成了社區營養深造證書、體育及運動營養學理學碩士兩年課程。完成課程後也不停步，現時她在不同媒介與大眾分享營養相關的知識。

◀ 歐倩怡先修讀基礎班及文憑課程，再修讀「市場及管理學學士」，後來再獲得「食物及營養學榮譽理學士」。

她報讀夜校，先修讀基礎班及文憑課程，再修讀「市場及管理學學士」，後來再取得「食物及營養學榮譽理學士」。「在演藝圈工作時，我要時常留意及注重自己的外型，當時也有約見營養師，加上我家人也是從事醫護行業，對此不算陌生。」她婚後預備懷孕，及後兩名子女出生，更認知到健康知識的重要性，因此她積極在營養方面努力學習。



線上線下 與大眾分享

歐倩怡近年主持HOY TV節目《健康關注組》，與大眾分享正確的營養知識。除此以外，她也會受不少公司或企業的邀請，擔任線下健康講座的主講嘉賓。「有些公公婆婆出席講座時認得我，會特意走來跟我說看過我主持的電視節目，又讚我說話很清楚、容易明白。這些都是肯定我現時所做的，令我獲得很大的滿足感。」

▼歐倩怡近年主持HOY TV節目《健康關注組》，與大眾分享正確的營養知識。



近年互聯網的普及，大眾可自行上網搜尋相關資訊，惟不少資訊的真偽難以分辨，這反而讓歐倩怡確切地感受自己正在幫助別人——將正確的營養知識與大眾分享。她分享道，曾在一間中醫診所擔任星級營養師，提供營養諮詢服務。「有一位病患者來找我，閒聊數句後，他突然在袋中取出三十多瓶營養保健品出來，叫我看看那些保健品是否適合他，看到的一瞬間我也不懂反應！但我也保持專業，逐瓶逐瓶與他分析。」

把握機會 積極裝備自己

昔日歐倩怡以一首兒歌亮相在大眾面前，現在她以專業形象與大眾分享營養知識，她鼓勵一些尚在摸索發展前路，或希望轉換跑道的人，最重要的是清楚自己的興趣，「人最緊要是有興趣，也要清楚自己的能力，發揮自己『強』的地方，也要檢視自己『弱』的地方，並積極進修，好好裝備自己，變成自己的『強』。」



歐倩怡在修讀營養學期間，有不少同學的年紀也比她小，現時也有很好的發展，也成為她的學習對象。「年輕人的思維都是相對跳脫，在他們身上我學習到很多，教曉了我要把握機會及時間，不用思考那麼多，有哪些事情想做就積極去做。」她最近也修讀一些短期課程，積極裝備自己。「至於是甚麼課程，我想『賣下關子先』。」

除了持續進修外，歐倩怡也希望在自己仍能走動的時候，多點看看世界。「世界太大，我認識的太少了，希望自己『行得走得』的時候，環遊世界。」

◀她經常受公司或企業的邀請，擔任健康講座的主講嘉賓。



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

- aims to provide professional postgraduate studies in international journalism with a particular emphasis on Hong Kong, Mainland China and East/Southeast Asia
- offers 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 Programme under UGC's Hong Kong Future Talents Scholarship Scheme for Advanced Studies*



APPLY NOW:

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



大埔宏福苑發生驚天火災後，香港人發揮「一方有難，八方支援」的無私精神。中國香港特區鎖業協會會長及香港傢俬廠商總會會長鄺錦明，召集了數十名會員義工協助災民入伙過渡性房屋「新田部屋」，安排寢具、照明、淋浴設備，以至開鎖配匙。基層出身的鄺錦明，六歲起已在單親母的雞檔做幫工，他比其他人更明白貧窮的淒酸。成績差，中五畢業後投身社會，靠打三份工一周做足七天，靠勞力換取金錢。結果獲岳父提攜加入五金行業，由零售做到批發，由開鎖佬做到鎖業會長，鄺錦明早已練成一眼關七，對周遭環境很有危機感。他看到五金批發正受到網購的衝擊，唯有做好自己才有生路；常出入地盤的他，也看到地盤安全早已變差，冀望政府及業界能提供更安全、更有效率的工作環境給辛勞的工人。

離鎖求生記

流失鎖 鄺錦明

鄺錦明生於香港經濟起飛的八十年代，成長在典型的多孩子家庭，原本有一家五口，父母在順寧道街檔賣活雞。他仍記得清晨起來就跟父親去長沙灣活雞批發市場玩，與場內同齡的孩子打彈珠打發時間。



▲十歲的鄺錦明，每天早上都要到街市雞檔幫助母親做生意，下午才返學。

但好景不常，父親在他六歲時離世，母親獨力帶着三個孩子繼續在雞檔掙生活，鄺錦明六歲開始雖然仍然每天大清早跟媽媽到雞檔，卻不再是去玩，而是幫手做生意，直至下午才返學。

▼鄺錦明因做鎖及鋼具工程而常出入地盤，發安全現工地已非一日之事。

自小學習營生之道

「那時候不覺得辛苦，但覺得很凍，因去雞欄時才清晨四時，太陽都未出。」鄺憶述，升中學後，他不單繼續要去雞檔幫手，中午還要回家煮飯給弟弟吃，之後才上學。

賣雞生涯讓鄺錦明學懂工作及做生意的應有態度。他說自懂事後就發現每逢農曆新年前後，雞檔都忙得不可開交，人家放假，他們一家人就不眠不休做生意，「因為在那些日子工作最賺錢。」



▲鄺錦明在內地地攤撿了不少動物形態的古鎖，例如象徵長壽的烏龜鎖，但他最想擁有的是昭和年代的日本古鎖，惟至今未尋獲。



► 鄺錦明事業有成後仍不忘進修，修讀南澳大學的工商管理碩士學位，2008年碩士畢業，在城大舉行畢業禮，其後更獲香港專業評審局頒授榮譽院士。



同學們的生活讓他知道自己其實很窮苦，但也有溫馨的時間。他記得小時候媽媽給他零用錢，他會儲起來，儲夠了便去買糕點吃。有次他儲了七毫子，走去買椰汁糕，那時候的椰汁糕是用一片透明膠紙包着，怎料他手一滑，整塊糕就墮地了。他望着那塊糕，覺得既浪費了錢，也浪費了最愛的椰汁糕。也許有了這個「兒時遺憾」，人到中年的鄺錦明，至今仍愛吃甜點。

姐姐能升高中，但鄺的成績實在差，既然無法繼續升學，乾脆投身社會，日做三份工，夜間當保安員，日間在影樓做攝影師及跑腿，兩份工加起來月賺二千一百元。他有時還去兼職貼街招，更是最先自創在銀行外牆貼街招，「但要偷時間，等銀行收工才可以貼，開門前就必須撕掉，這份工錢易賺，能每月多賺數百元。」

日兼三差始終不能長做，鄺錦明及後看準八十年代中港運輸車生意蓬勃，八四年他便走去幫一位在果欄開中港運輸公司的朋友打工，收入相當不俗。可惜因為經常跟果欄的朋友賭錢，又運氣不濟，逢賭必輸而儲不到錢。慶幸鄺錦明很快醒悟，投資買了一部中港車讓自己做老闆，再請司機中港兩地跑。

「中港運輸其實挺好賺，每車收入三千至四千元，一年有幾十萬元生意。」後來與中學時已認識的女友拍拖並計劃結婚，可是做五金批發的未來岳父岳母擔心中港車司機會習染包二奶不良嗜好，因此鼓勵鄺錦明一起做五金生意，由岳母與他在砵蘭街開店。

網購衝擊五金業

因此，鄺錦明在砵蘭街一做便十二年。那個年代，砵蘭街是香港人做家居裝修必到之地，建材應有盡有，他做五金零售兼賣門鎖，每天早七晚七工作，周日要工作至下午四時才休息，還特意到工聯會上課，學做鎖匠，俗稱「開鎖佬」，直至96年才告別砵蘭街。

鄺很喜歡在砵蘭街那段日子，那年代那一個裝修的人不是到砵蘭街買材料？一盞石英射燈賣六十多元，三分一是利潤，他做零售，每月都有過百萬元的生意，一年就有千多萬元，就在那時學會了如何用現金流錢搵錢。

享受了八十及九十年代香港的經濟起飛，至97年香港回歸出現移民潮，鄺錦明又迎來另一個機會。當年有一間很出名的裝飾五金材料批發行，擁有一個完整的批發網絡，產品包括門鎖、傢俬如廚櫃、地櫃及桌椅用的金屬配件等。該批發行的創辦人準備移民美國，便游說鄺錦明「不如頂來做」，他最初不敢，怕生意太大，最後還是接了這個黃金盤，且一做至今仍是行內龍頭之一。

自小在街市打滾，年輕時又在砵蘭街發展，鄺錦明早已練成一眼關七，對人對事時刻提高警覺，對周遭環境很有危機感。他直認，本地五金傢俬業近年備受考驗，大眾透過網購輸入大量廉價產品，將會是業界一個大挑戰，他不諱言這一大難關未必可以渡過，「唯一之途就是繼續做好自己，做新產品及吸新客，香港人就是有種打不死的精神。」

▼ 鄺錦明身後的鋼材酒櫃是他近年的得意之作，是粉嶺豪宅高爾突·御苑的樓盤內置傢俬。



◀ 鄺錦明愛收集古鎖，手中是其收藏之一的銅古鎖。



建議立法地盤禁煙

除了看到五金業的問題，因做五金批發而經常出入建築地盤的鄺錦明，也看到建築業的問題。大埔火災固然令人心痛不已，他亦不諱言香港的地盤安全變差，不是今年才發生，而是多年積累問題。趕工是原因之一，也涉及工人不足及外勞文化等問題。他直指有地盤工人在工地吸煙，甚至睡在棚上，形容宏福苑火災是悲劇，強調並重申多次地盤安全問題「一定要」處理。

「政府須監管，高官一定要落地了解。」他直言，香港地盤有不少外勞，安全意識不足，吸煙文化難戒，地盤禁煙是一定要實行，問題是執行起來不容易，一個地盤隨時有千多二千人一起開工，有些大型基建地盤更可以逾五千人，試問如何切實地監督令二千至三千人一根煙都不抽？

他引用內地有工地，全面要求工人戴上有視像鏡頭及印有工號的頭盔，務求可鑑別工人身份，亦必須要做到定位以追蹤位置，確保工人不違規危及工地安全。另外又要在地盤廣泛安裝AI鏡頭，一發現有人吸煙立即警示。不過，每頂附鏡頭的頭盔售價逾二千多元，有電子傳送及鏡頭，成本不低。鄺錦明建議未來立法地盤禁煙，一定對違者嚴懲。



◀香港回歸是鄺錦明一生最大轉捩點，他接手裝飾五金材料批發行不久，便在會展展出公司代理的奧地利製櫥櫃門鉸及路軌產品。

▼鄺錦明與商會會員安排床架、床褥、照明及淋浴等設備，協助宏福災民入住過渡性房屋新田部屋。



法國參展與藝術融合的餐桌

鄺錦明發展五金批發之餘，亦同步擴展公司開發產品，2003年在內地設廠，自家製作模具設計產品。粉嶺豪宅高爾夫·御苑提供的鋼材酒櫃，就是他的得意之作。

鄺錦明最近更結合藝術於產品，夥拍本港品牌設計師李永銓，設計了一張全鋼材製名為「煙巒」的餐桌，把水墨山水畫的峻嶺，以實心不鏽鋼做成，再與桌面結合，山峰之一開個洞，可放入對流香，視覺上變成飄煙繚繞山頭，直接把家品與藝術融為一體。他早前更將作品拿去法國巴黎流行尖端的時尚家居設計展Maison&Objet，志在為香港品牌打響名堂。

◀由鄺錦明與設計師李永銓合作打造的不鏽鋼餐桌「煙巒」，曾在巴黎參展。圖為鄺錦明與妻子在「煙巒」前合照。





School of Energy and Environment

香港城市大學
City University of Hong Kong

MASTER OF SCIENCE IN ENERGY AND ENVIRONMENT

理學碩士 (能源及環境)

1-Year Full-time | 2-Year Part-time

ADMISSION 2026/27

The School of Energy and Environment, established in July 2009, is Hong Kong's first institution dedicated to energy and environment research and education. Its faculty includes 20 experts among the top 2% of highly cited scientists. The school develops sustainable technologies and nurtures future energy and environmental researchers.

APPLY
NOW



63rd [QS]
World University Rankings 2026

7th [QS]
Asia University Rankings 2026

1st [THE]
Most International University in the World 2024 & 2025



Admission Talk: 13 March 2026

Application Deadline:
31 March 2026



Hong Kong Future Talents Scholarship Scheme
for Advanced Studies (for Local Students)



SUSTAINABILITY



ENERGY



ENVIRONMENT

WHY SCHOOL OF ENERGY AND ENVIRONMENT?

- ★ Interdisciplinary learning for broad knowledge
- ★ Faculty with diverse global backgrounds
- ★ Advanced research facilities for hands-on experience
- ★ International partnerships to develop a global perspective

PROGRAMME CODE: P63



APPLY NOW

(852) 3442 2414

see.enquiry@cityu.edu.hk

www.cityu.edu.hk/see



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

精神醫學(思覺失調學)
碩士及深造文憑課程(兼讀制)

26-27
Open for
Intake Now

Admission
Information Session



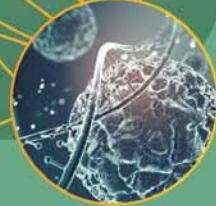
Date
14 Mar 2026
(Saturday)

Time
11:00am

Format
Zoom

Register here

All are
welcome!



MPsyMed
Programme Office

(852) 2255 3818

psymed@hku.hk

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

<https://psymed.hku.hk>



Apply Now

知識產權培訓課程系列

課程編號：

IP306 知識產權估值



本課程旨在介紹知識產權估值的概念及其在管理和優化知識產權資產組合的應用，讓參加者了解知識產權估值的核心理念、主要估值方法及相關策略。

課程日期表

2026年3月12日(星期四)

課堂一

時間：10:00-12:30

主題：知識產權估值概述

- 知識產權估值的基本概念
- 知識產權估值模式或方法
- 知識產權估值流程與關鍵考量因素
- 特定背景下的知識產權估值 (例如併購、授權協議、訴訟等)

課堂二

時間：14:30-17:00

主題：知識產權估值進階策略

- 知識產權估值的挑戰與最佳實踐
- 知識產權估值的國際視角 (如香港與新加坡估值實務比較、跨國交易中的估值考量等)
- 知識產權估值的未來趨勢
- 案例研究



講者：羅珏瑜女士



講者：陳子軒先生

對象

知識產權服務從業者、知識產權擁有人及企業行政人員。參加者應對知識產權有良好的認識和理解。

課程結構

整個課程包含2節課堂，每節2.5小時，共5小時

地點

灣仔活道27號職業訓練局大樓7樓演講廳

授課語言

廣東話，輔以英語詞彙

證書頒發

完成整個課程(2節課堂)的參加者，可獲主辦機構頒發修習證書乙張

費用

「知識產權管理人員計劃」成員：免費
非「知識產權管理人員計劃」成員：\$100

報名

名額有限
參加「知識產權管理人員計劃(升級版)」的企業可優先報讀培訓課程

主辦機構保留更改課程內容及安排的最終決定權
課程內容及安排以網頁公布的資料為準
知識產權署已向香港律師會及香港和解中心提交持續專業發展計劃認可課程的申請，獲得確認後將公布有關詳情

立即
報名



知識產權管理人員計劃(升級版)

查詢熱線：(852) 2836 1906
查詢電郵：ipmtp@vtc.edu.hk



在香港，註冊輔導心理學家僅二百餘人，張艷是其中之一。她是香港樹仁大學輔導心理學博士課程的首屆畢業生，親身經歷輔導心理在本地從無到有的過程。張艷兒時顛沛流離，在山東當留守兒童，之後到青海與父母團聚，再隨母親移居香港，種種經歷讓她切身體會如何適應環境變遷。如今她將這些能力，以及所學的專業投放於有特殊教育需要（SEN）孩子身上，並致力培訓中小學教師，讓他們更能感應孩子沒有說出來的心底話。

有特別需要的孩子 輔導心理學家張艷

▼ 小時候的張艷（前中）是留守兒童，與哥哥跟祖父母生活。



張艷走上心理學道路，源於中學時期埋下的種子。學校每周有教師分享好書，她因此接觸了《被討厭的勇氣》和《最後十四堂星期二的課》等作品。「讀完後心裏覺得很澎湃，原來人面對死亡可以有各種不同的態度。」張艷性格內向兼喜歡反思，這些心理學書籍令她充滿共鳴，不過為保障生計，張艷聽從母親的建議，於大學選科時揀選了護理系。及至大學開學前夕，一直循規蹈矩的張艷，毅然決定按心意而行，「我只用了半天時間去考慮，便轉科選讀心理學。」

二十多年前，本地心理學仍在發展當中，相關資訊並不多見，加上普遍中學沒為學生提供太多生涯規劃，究竟唸心理學畢業後有何出路？當時張艷沒太多頭緒。不過，肯定的是，張艷越讀越覺有趣味，完成學士學位後，繼續在樹仁大學攻讀碩士及博士，成為該校首屆博士畢業生。

來港生活的孤獨感

在香港，大多數臨床心理學家，主要服務行為異常與心理疾病，如焦慮及抑鬱等患者。張艷則屬於輔導心理學家，負責幫助有家庭暴力、喪親或創傷等重大經歷等人士，學習應對危機、了解自己、認識外在環境，以及改善不良習慣等，從而重建積極人生。

畢業後，她先在一間私人言語治療中心工作，初次接觸到自閉症、注意力不足、以及過度活躍症（ADHD）等兒童。其後她轉到大學的輔導研究中心工作，逐漸確立以SEN孩子為主要服務對象的方向。

與心理學的結緣，背後還與張艷的成長經歷有關，童年的她，總是處於「適應」或「分離」兩個狀態。她在山東出生，六歲前與祖父母及哥哥同住，是典型的「留守兒童」。每年與父母僅在新年見面，「爸媽不在身邊，反而可以放任玩。」因此小小的張艷沒太多煩惱。

六歲時，張艷與哥哥一同搬到青海與父母團聚。環境劇變，還好身邊仍有哥哥陪伴，即使在山東沒唸過學前班，仍能咬緊牙關追趕成績。到了九歲，生活迎來大轉折，父親與兄長留守青海，母親來港當登記護士，她隨母親移居更陌生的香港，「來了之後，過着母女相依為命的生活，忽然有很大的孤獨感。」

從山東到青海，再來香港，每次都是翻天覆地的變化。這些經歷，讓張艷對人在環境變遷中的情感需求與行為反應，有很切身體會，「所有先天、後天經歷，其實對於一個人有很多影響。不過在客觀的現實當中，依然可以調節主觀感受。」因此她日後面對SEN孩子時，更能體會他們在主流環境的掙扎。

接觸SEN孩子後，張艷漸漸了解，他們需要的往往不是矯正行為來融入所謂的正常世界，而是希望成人理解他們的獨特需求，「我從SEN孩子身上看得越多，越覺得不能只從行為判斷他人。」

◀ 張艷認為必須要有清晰的界線和好好照顧自己才能做好輔導工作。





理解兒童的潛能



她曾遇上一位被標籤為有嚴重行為問題的自閉症女孩，語言能力弱，智商測試結果也不理想，令教師束手無策。一次女孩竟在放學後偷偷離開校巴，獨自乘搭港鐵回家，令家長與校方大為憂慮，是否要更嚴格地管束她的行為？女孩從未試過獨處，自行回家實在危險，但張艷有不一樣的想法，「這是很好的事例，給我們看到她有多少潛能。」

事後張艷與學校開會時提出，女孩的接收語言、觀察力和記憶力其實很強，誰也沒想到只坐校巴的她，有默默記住回家的路，而且可以安然無恙地自行回去，或許她的智商並沒有如評估顯示的低。張艷建議學校改變策略，減少強制要求女孩對教師有眼神接觸，並多用活動和遊戲與她互動，以促進師生關係。後來，女孩的狀態果然有所改善，並非如成年人所想的無藥可救。

▼與其與SEN孩子硬碰硬，張艷認為可以先放下成年人的規矩，理解孩子的情緒。



▼在香港，輔導心理學未算十分普遍，張艷經常四處演講，介紹箇中內容。



▼張艷（前排左三）於樹仁大學任教SEN專題教師培訓課程，幫助教師面對SEN學生的同時，亦能照顧自己身心需要。

▼除了教學及輔導，張艷（左三）亦常出席SEN學童發展或一般兒童成長的活動。



隨着社會對SEN的認知提高，確診數量上升，前線教師面臨巨大壓力。2024年，樹仁大學輔導及心理學系獲教育局委託，開展為期三年的SEN專題教師培訓課程，張艷是課程導師之一。課程為期十日，內容涵蓋自閉症、ADHD及孩子精神健康三大範疇。張艷的課程不僅傳授知識，更注重體驗與實踐，「表面上是教授策略，讓教師幫助學生，其實同時是幫教師。」



她觀察到，許多教師因無法應付SEN學生，故充滿焦慮與挫折感。因此課程其中一個目標，便是緩解當中的無力，「教師感到挫折，不就是因為在乎嗎？」她希望教師能先調整心態，不要自己扛起所有壓力，「希望教師知道，不用一個人做完所有事，他只要做其中一環，例如懂得轉介，或者跟家長溝通得好一點，已經是很大幫助。」



調整心態 學懂轉介



她強調，支援SEN孩子需要家校社醫協作，教師是其中的關鍵，但並非要孤軍奮戰。截至目前，課程已培訓超過七百名教師。張艷發現，不少教師在培訓後，對學生的態度有所鬆動，「有教師原本很堅持自己那把尺，上完課會想，可不可以放下少許堅持，用不同方法去跟學生相處？」

給教師與家長的四大貼士

1. 不急於糾正行為：SEN孩子常見有行為問題，未必與頑皮或症狀有關，成人應先理解背後的需要，從根源處理問題。

2. 建立良好關係：無論孩子的症狀有多嚴重，對真誠和善意的關係都會有所回應。因此，建立信任，比運用任何輔導技巧都更重要；言語、動作及眼神等，最重要是以孩子感到舒服的方式進行。

3. 看見潛能而非缺陷：大家只專注SEN孩子的缺陷和行為問題時，很容易忽略其優點，例如出色的觀察力與記憶力等，或是存有真摯的心及意想不到的潛能。

4. 要先好好照顧自己：教師和家長在長期壓力下容易內耗，因此要找到適合自己的「充電」方式減壓，才能持久陪伴孩子成長。





提及張怡寧，乒乓球迷難免想起她有「大魔王」這個標籤——兩屆奧運會冠軍、雙圈大滿貫得主，兼且獲得十九枚世界級比賽冠軍金牌的選手，她曾讓不少乒乓好手鎩羽而歸，締造出屬於自己的盛世。如今，這位頂尖選手已脫下戰袍十四年，主力照顧家庭，近年定居香港，為了子女深入學校免費當起乒乓球教練。她笑言乒乓已是「滲到骨子裏」，為此她決定讓自己繼續保留這份熱情，在內地、香港和盧森堡三地推廣乒乓球，以新的角色延續與乒乓的不解之緣。

大魔王的 金牌下半場 乒乓球選手

張怡寧

拿過十九枚金牌的世界冠軍、乒壇一姐。2009年退出比賽，2011年官宣退役，張怡寧的轉型之路沒有糾結，只有坦然。「其實就是一種角色轉換，運動生涯裏該拿的成績基本都拿了，沒有留下遺憾。」張怡寧是很乾脆的人，從小看她長大的教練問是否真的要退役，她仍舊堅持決定，教練也沒再追問，知道她是去意已決。

在張怡寧看來，無論是當選手、做海外培訓，還是當義工教興趣班，都是和乒乓球相關的事，也算是一種延續。這份坦然，源於巔峰時期的無憾——大滿貫、全運會冠軍等國家外頂級榮譽，早已被她收入囊中。

談起與乒乓球的初遇，張怡寧笑言當年是「無得揀」。「當時我在東單體育學校訓練，可供選擇的體育項目很少；體操、武術適合體形矮小的孩子，田徑、排球對身高有要求，我當時身高不算矮，最後只能選乒乓球。」即使如此，她的天賦仍舊難以掩蓋。

「從小就覺得乒乓球很容易，沒特別難，當時教練也說我

▲如果能回到2009年準備退役的那一刻，張怡寧依舊會對當時的自己說「沒有遺憾，該放下了，也可以放下了。」

手感好。」

張怡寧五歲開始訓練，十二歲進入國家隊，童年時光被訓練填滿，但也

藏着偷懶的小樂趣，「放學後，因為家長要五點半、六點才下班，不會太早來接，我就會帶着小夥伴去東單公園玩一玩。現在想起來，那時候其實也挺快樂的。」

回望運動生涯，最讓張怡寧刻骨銘心的，不是一連串勝利，而是一次慘痛的失利。2000年她參加吉隆坡世界乒乓球錦標賽，這是悉尼奧運會的前奏，令她錯過首次參加奧運的機會。「半決賽打得很順利，沒想到決賽會輸給中華台北的徐競。」當時的徐競已是老前輩，張怡寧指她的技術發展在當時不算最先進，但年輕的張怡寧還是敗陣。



戰勝心魔 覓自我

「這次輸球直接讓我錯過2000年悉尼奧運會，無論是心理打擊，還是面對培養我的教練，都覺得很難受。」事後她反思並與教練總結，便明白問題不在技巧，而是心態，「一是對對手估計不足，二是自己有點盲目自大。」這次教訓讓她徹底明白，不管對手是誰，只要上場比賽，就必須全力以赴，做好準備。

在2004年的雅典奧運會，於女單對陣克羅地亞名將鮑羅斯（Tamara Boros）的比賽上，張怡寧終於突破長期以來的心理障礙，「比賽

時因為壓力太大，明明有技術水平，卻打不出來。就算贏了球，也覺得不踏實，不像自己的風格。」當時二十三歲的她，極想獲得女單冠軍，深知這次奧運會失敗的話，就要再等四年，加上隊友馬琳一比四輸給瑞典老將華拿（J-O. Waldner），壓力更是如影隨形。

關鍵時刻，教練點醒了她，「你不覺得現在這樣打球，就是早死和晚死的問題嗎？」這番話讓她徹底改變打法。「比賽第一局、第二局都是十比八落後，我就想，反正都到這個地步了，不搏一把甚麼時候搏？一直防守肯定不行，該進攻就要攻出去。」最終逆轉勝的她，不僅贏了比賽，更贏了自己的心魔。

二十八歲選擇退役，張怡寧說早就考慮清楚，「當時已經拿了兩次大滿貫，全運會這種國內最難打的比賽也拿過了，成績上沒有遺憾。」對於再戰下一屆奧運，高強度訓練對她來說太累了，而女兒家的心，也開始想組織家庭。當時她認識了現在的丈夫，生活重心開始轉移。

◀2008年的北京奧運，張怡寧（中）於女單以四比一戰勝隊友王楠，贏得金牌。

用金牌換寶寶

「你想想，我女兒在2012年出生，那年是倫敦奧運，這等於是用金牌換寶寶。那麼你想要金牌，還是想要第一個女兒？」退役後，她先選擇好好讀書，前往美國威斯康辛大學深造，同學都是各個運動範疇的世界冠軍，「走進校園後，感覺特別舒服，終於能好好睡個覺了，不用再想訓練、比賽的事。」

但退下火線初期，張怡寧還是未能完全放鬆，「剛退役的時候，有次去旅行，在飛機上突然想到沒帶海綿、膠皮、球拍、球鞋，一下子



▲張怡寧於2009年與徐威結婚，兩年後她亦正式退役，展開新生活。

就驚醒了。」有了孩子後，這位世界冠軍又再度接受挑戰，「雖然孕育了好幾個月，但小生命真正出現，有人叫你『媽媽』的時候，心理上還是需要接受的過程，不是看到孩子就能立刻適應媽媽的身份。」如今長女十三歲，幼子六歲，張怡寧已十分適應做媽媽了。

◀放下金牌選手身份後，張怡寧選擇享受家庭生活，讓子女按喜好發展，沒催谷他們練習乒乓球。



與乒乓緣份未斷

談及現階段的乒乓球相關工作，張怡寧坦言是責任使然，其中包括於中國乒乓球學院擔任院長助理，參加集訓、考核等工作。另一方面，她每年亦抽空前往盧森堡指導當地乒乓球手，推動歐洲乒乓球運動員的技術發展。「差不多一年會有三次集訓，今年已是相關項目建交的第十一個年頭。」她認為，歐



▲▼雖然張怡寧已退役，但於照顧家庭之餘，仍然熱心培訓新人。



洲對乒乓球亦相當重視，然而到中國參加集訓的機會很少，因此她堅持參與海外培訓，讓雙方在交流中共同進步。

在香港，張怡寧較多參加公益與義工活動，她將精力放在子女就讀的學校，以義工身份當乒乓球興趣班教練；早前亦有參加香港國際學校大潭校園全新落成的綜合活動及體育中心（DCAA）揭幕禮，向港隊學生代表分享如何透過體育發展個人能力。

對於未來，張怡寧暫未有太計，主要是照顧家庭，但她與乒乓球的緣份從未中斷。「將來如果有機會，還是希望能做乒乓球相關的事，畢竟這是我的特長。」她最希望能夠指導頂級運動員。「我说的话他們能聽懂，互動性強，而且能快速看到成績，無論輸贏都有對照，這種有挑戰性的工作更適合我。」至於國家級教練這一職位，她苦笑說不行。

她說：「做這份工作要拋家捨業，二十四小時關注運動員，他們身體好的時候怎麼調整、狀態不好的時候怎麼鼓勵、訓練量大的時候怎麼安排、心理不舒服的時候怎麼疏導。這份責任太重了，等於又回到以前緊張的日子，可能連覺都睡不好。」



▶張怡寧與盧森堡乒聯教練夏澄、世界冠軍閻森共同指導歐洲選手。

恰似你的溫柔

張怡寧現為校園興趣班義工，她的教學風格與賽場上的形象大相逕庭，不要求孩子變精英，而是按學生的目標與水平調整要求。「如果是衝擊頂尖成績的運動員，比如目標是全國前八名，那我肯定按全國前八名的標準來嚴格要求，成績必須放在第一位；但如果只是把乒乓球當成業餘愛好、鍛煉身體，那要求就會相對寬鬆。」

張怡寧對兩個孩子的教育態度也格外輕鬆。「我本來以為自己能當虎媽，後來發現根本做不到，不算特別嚴格的家長。」因為自己小時候吃了不少苦、承受很多壓力，所以不願讓孩子再經歷這些。

她笑言，孩子偶爾打乒乓球，但更愛藝術。「現在孩子上課很多時候用電腦、平板，對眼睛不好，所以讓他們玩乒乓球，既能鍛煉身體，又能保護眼睛，而且不管外面颶風、下大雨，甚至遇到八號風球，只要有車能到室內場地，就能打，很方便。」面對孩子的選擇，她從不強求，「孩子有自己的喜好，就讓他們往喜歡的方向發展，不一定非要像我一樣打乒乓球。」但她會鼓勵孩子參與校園體育活動，希望透過體育幫助孩子實現全面成長。

▼張怡寧向港隊學生代表分享如何透過體育發展個人能力。





試過你至知!

即讀 **學費豁免/資助[#]課程** 搵方向!

ERB 課程

免費課程

花店實務及花藝設計助基礎證書

03/3 佐敦

免費課程

診所助理基礎證書

03/3 葵興

資助課程

Android流動裝置應用程式開發 I 證書(兼讀制)

09/3 佐敦

資助課程

Python 程式編寫證書(兼讀制)

10/3 佐敦

資助課程

大型體育活動管理基礎證書(兼讀制)

20/3 佐敦

資助課程

電子商貿交易實務知識證書(兼讀制)

27/3 屯門

收費課程

【GTC進修課程】速剪生活vlog工作坊

06/3 佐敦

收費課程

【GTC進修課程】香薰潤唇膏及淡香水DIY製作

05/3 屯門

收費課程

【GTC進修課程】證券管理分析入門

21/3 佐敦

☎ 2612 1221

地點：佐敦 葵興 石門 天后 屯門

ERB課程基本入讀資格：年齡在15歲或以上的香港合資格僱員。(詳情請參閱申請須知)
*非就業掛鈎課程：豁免應費，沒有收入或每月收入為HK\$14,000或以下之申請人；高額資助學費，每月收入為HK\$14,001至HK\$22,000之申請人；一般資助學費，每月收入為HK\$22,001或以上之申請人。

f @ elchk.gtc
✉ gtc@elchk.org.hk
🌐 gtc.elchk.org.hk



培養環保習慣，當然要從小做起，而在日常生活中亦可以實踐出來。有協會舉辦一個環保工作坊，教小朋友利用馬鈴薯皮等廚餘，製作天然和實用的防污液，既簡單易做又好玩，過程中更可提升小朋友的環保意識，增加他們的動手做的體驗，兼培養探究精神。

實用又環保

學將馬鈴薯

變除污液



認識轉廢為能

2009

年成立的「香港社建協會」，致力利用強大的網絡和專業知識服務市民，其榮譽贊助人和榮譽顧問由不同界別組成，包括多達二十位社會翹楚、立法會議員及高等院校的校長。該會以「綠色、建設、和諧、再生」為核心價值，凝聚成推動社區的力量，透過專業服務、地區工作、青年發展及環境保護，促進社會發展，當中亦有舉辦一些關於環保的工作坊，適合小朋友或親子參加。

▶ 年幼的小朋友難以用剪刀剪碎薯仔皮，這個步驟最好由爸爸操刀。

▲ 家長和年幼的小朋友一起參加這個工作坊，製作天然防污液，不單止特別，還是實用的手作體驗。



這個馬鈴薯除污魔法液工作坊，適合六歲或以上小朋友參加，旨在以趣味互動的方式，讓小朋友認識ESG可持續發展的環保概念，以及認識轉廢為能的方法；還有動手探究食物與科學結合的方法。課程中，小朋友學習將日常生活中常見的馬鈴薯皮，轉化成一種天然、環保的除污魔法液，用於清潔污漬，例如廚房鏟盤等，既簡單易做又好玩。



▲參加這次工作坊的家長和小朋友都可以獲得一張證書，以示鼓勵。

製作步驟

馬鈴薯除污魔法液的材料和工具包括：薯仔皮、水、精油、食用小梳打、蛋殼粉、杯、棒及過濾袋。



步驟 1

先用刨皮器刨薯仔，再用剪刀剪碎薯仔皮。



步驟 2

加水，再將薯仔皮搗碎。



步驟 3

把蛋殼粉、小蘇打粉、澱粉及精油混合。



步驟 4

用過濾袋過濾薯仔皮提取液，加入混合粉，跟着攪拌均勻。



完成!



步驟 5

最後將混合物倒入噴霧瓶，便完成。



激發探究精神

每班最少十人，每次工作坊為一小時至一個半小時。導師先講解馬鈴薯的小知識與環保小貼士，再示範如何把馬鈴薯變成防污魔法液；接着，小朋友分組動手製作，跟着展示成果，之後頒發活動證書，最後導師引導反思環保的意義。製作過程中，小朋友要注意衛生和清潔，確保馬鈴薯乾淨處理，並要保持材料乾爽，避免潮濕導致變質；另外，攪拌與研磨時要小心使用和操作工具，以免弄傷手部。由於這些防污液是天然製作，沒有加入防腐劑，故需要放入雪櫃，並於七天內使用。

透過這個工作坊，小朋友可以透過馬鈴薯皮或剩餘食材的利用，體會「廚餘不等於垃圾」，而是可以再創造新用途的資源，增加環保意識。有別於一般的興趣班，他們還可以經驗動手製作的樂趣，提升專注力與協作能力，享受把「剩食」變成除污魔法液的過程。此外，通過小實驗認識科學原理，激發探究精神和好奇心，以及將製成品帶回家中有實際用途，兼夾增強成就感和自信。

▼家長和小朋友一起合力製作，增強親子默契。





日本 六大人氣溫泉

第1位

群馬縣草津溫泉 連續23年奪冠

療癒身心 愉快溫存

每年一度由日本《觀光經濟新聞》主辦，當地多間旅行社、酒店預訂平台參與票選的「日本溫泉100選」，2025年度結果日前出爐。以下重點介紹當中六個人氣溫泉，大家如有意到日本來一趟溫泉之旅，不妨作為參考好好計劃行程。



交通

東京乘JR特急列車「草津四萬」至長野原草津口，轉乘巴士至草津溫泉。



▲由大浴場改建的熱乃湯，每天都有傳統「湯揉」表演。

草津溫泉被譽為日本三大名湯之一，是個能療癒身心、感受歷史和文化魅力的溫泉勝地。其泉質獨特，酸性泉水據說擁有治百病的效果，每年吸引無數遊客前來一探究竟。草津溫泉以其豐富自然資源和悠久歷史聞名。到訪此地，不論浸泡在溫暖的湯畑足湯中，還是在傳統日式溫泉旅館享受極致的放鬆，皆能讓人身心舒暢，彷彿洗去塵世間的喧囂和疲憊。草津溫泉的歷史可追溯至江戶時代，當時曾是將軍和貴族休憩的重要場所。草津溫泉已是連續二十三年被選為第一名，足見地位無可取代。



▲溫泉街正中心的湯畑是草津溫泉標誌性打卡位。



交通

名古屋乘JR特急列車「Wide View飛驒」至下呂溫泉。



▲下呂溫泉的泉水具去除皮膚老化角質層功效，特別受女士歡迎。

岐阜縣下呂溫泉 純鹼性美肌湯 第2位

同為日本三大名湯之一的下呂溫泉，以其溫暖的泉水和靜謐的環境吸引旅客。不論是為沉醉於蒸氣繚繞的溫泉中舒緩身心，還是漫步於古樸的特色街道，下呂溫泉都是身心得以放鬆的理想之地。下呂溫泉屬於「純鹼性溫泉」，對促進新陳代謝、治神經痛、消除疲勞及美肌尤為有效。旅客還可順道參觀多個以溫泉文化為題的博物館及小神社，體驗當地風情。下呂溫泉具數百年歷史，據說這裏的泉水曾治癒了許多人的疾病，被譽為「神之湯」，因此吸引眾多名人到訪。



▲下呂溫泉交通便捷，各式旅館沿飛驒川而立。

第3位

愛媛縣道後溫泉 全日最古老泉



▲經過大規模修繕的本館已於2024年底重開。

愛媛縣松山市的道後溫泉，是日本最古老溫泉勝地。踏入道後溫泉那一刻，周遭古雅氛圍隨即予人時光倒流的錯覺。據說宮崎駿動畫《千與千尋》中的「油屋」，便是以包括道後溫泉在內的建築為靈感描繪，因而增添了一份神秘感，每年都吸引大量粉絲到來打卡朝聖。道後溫泉以精緻的湯泉文化而聞名。三大外湯的設計風格各異，既有傳統的和風木造建築，也有融合現代藝術的湯泉設施。其中1994年被指定為日本重要文化遺產的「道後溫泉本館」更擁有三千年歷史，是代表象徵。傳說中的溫泉水自古具有療效，當年的文人墨客、達官貴人無不以此為修養身心的歸宿。除享受溫泉，漫步於道後的街頭，亦能感受濃厚文化氣息。

交通

高松乘JR予讚線特急列車至松山，轉乘路面電車至道後溫泉。



▲道後溫泉本館成為旅客爭相打卡位。

第4位 大分縣別府溫泉 泉源數量第一

▼別府溫泉的湧出量和泉源數目是全日本第一。



九州大分縣的別府溫泉，早在數百年前就是個溫泉療養地，以眾多溫泉泉源和獨特的地熱景觀聞名，擁有豐富多樣的旅遊資源。提到別府這名字，必定離不開溫泉，尤其市內合稱「別府八湯」的八個溫泉區，如同八顆璀璨的明珠，帶給人們多層次的療瘉體驗。在這裏有超過二千八百個溫泉源自地底湧出，帶來全日本十分之一的溫泉泉量，展示出別府在溫泉文化中舉足輕重的地位。不止溫泉，「別府地獄巡禮」也成為一大特色，赤紅沸湯、清澈湛藍的熱泉等色彩斑斕的自然奇觀，將大自然的魔力毫無保留地呈現眼前。

交通

博多/小倉乘JR特急列車至別府。博多/天神/福岡機場乘高速巴士至別府北濱。



▲別府溫泉可找到不少免費足湯。

▼有馬溫泉以充滿特色的「金湯」與「銀湯」聞名。



第6位 兵庫縣有馬溫泉 豐臣秀吉加持

有馬溫泉與草津、下呂並列為「日本三大名湯」，憑藉其一千四百多年歷史和獨特泉質，加上距離神戶、大阪市區不遠，因此一直是海外旅客及當地人假日享受溫泉體驗熱門之選。有馬溫泉因其兩大特色泉「金湯」和「銀湯」而廣受歡迎。金湯以鐵及鹽分濃度聞名，溫泉水呈現出獨特的赤銅色，對美肌和舒緩疲勞有顯著效果；銀湯以清澈無色著稱，富含碳酸氫鈉，能促進血液循環。

交通

大阪梅田乘高速巴士，或神戶三宮乘路線巴士直達。



走在歷史悠久的溫泉街，可見古色古香的旅館和現代化設施完美交織。在戰國時代，豐臣秀吉尤其鍾情此地，並曾下令大規模整修，因此今天在有馬不難發現其雕像與景點。

北海道登別溫泉 獨特自然奇景 第5位

▼登別溫泉多達九種泉質，故有「溫泉百貨公司」之稱。



位於北海道西南部的登別，以其豐富地熱資源和獨特自然景觀，成為日本屈指可數的溫泉勝地，著名景點登別地獄谷更被稱為「鬼怪棲息的地獄」。登別地區的地質活動活躍，由火山爆發形成的特殊地形，使得這裏的溫泉區異常壯觀。登別溫泉每天湧出高達一萬噸以上的溫泉水，因其多樣的九種泉質，亦有「溫泉百貨公司」之稱。這些溫泉水

交通

筭幌/新千歲機場乘高速巴士直達。(網上預約)

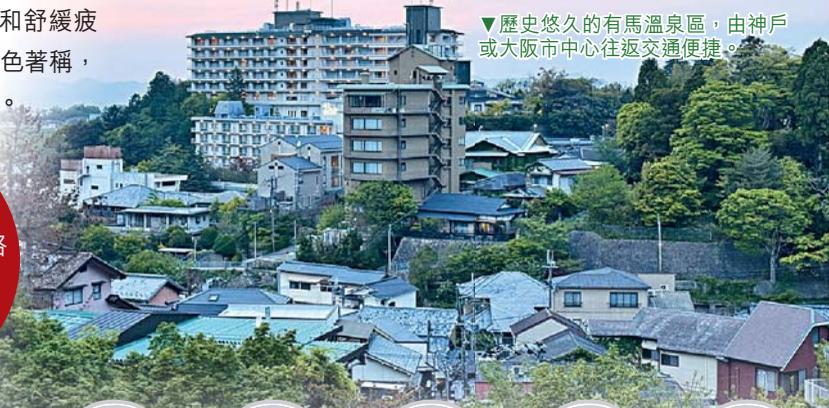


蘊含豐富礦物質，不僅舒緩肌肉，還能滋潤身心。入住當地溫泉旅館，更可體驗到浸浴與自然景觀融為一體，在熱氣氤氳間欣賞四季變幻的美景。

▼登別地獄谷由火山噴發形成的獨特地貌，恍如地獄情景。



▼歷史悠久的有馬溫泉區，由神戶或大阪市中心往返交通便捷。





M+ 現正舉行的「趙無極：版藝匠心」展覽，通過版畫作品回顧其驕人藝術創作旅程。1948年，初抵巴黎的趙無極，迅速迷上了版畫這門充滿實驗性的藝術。對他而言，那種通過調配化學物質、運用不同工具製作印痕，再以不同的色彩層層疊加，創造出的無數可能，遠比一筆成型的油畫更令他着迷。持續探索版畫之際，他漸漸感到「外在世界所給予的一切已不能滿足我」，於是轉而透過視覺語言，呈現自然的力量與內心幻化的風景，這也標誌着他更着力於發掘圖像中的詩意與哲學潛能。自1957年起，他幾乎不再為作品命名，希望打破純粹文字給人的一種既定想像。

觸趙無極 親手製作版畫工藝 創意靈魂



►M+希克策展人兼展覽聯合策展人武漢指，版畫乃趙無極實現創新的天地。

長逾一米傑作

M+希克策展人兼展覽聯合策展人武漢博士特別指出，展覽中一幅罕見的巨幅版畫——長逾一米，層層套印多達十四種顏色。其色彩之輕靈、層次之細膩，與同構圖的油畫作品並置時，展現出截然不同的風格：版畫的色調更為明快，透出一種清澈質感。武漢說：「趙無極從未將版畫視為油畫的附屬媒



►M+正舉辦亞洲首個聚焦趙無極版畫作品的大型回顧展覽。





▲ M+教學及詮釋副策展人曾黎華指，趙無極的創作體現東西美學共融。

體驗版畫創作

於1月31日起，M+將在「趙無極：版藝匠心」展覽期間，推出「版畫開放工作室」，邀請觀眾親手體驗版畫創作的樂趣與驚喜。曾黎華指，教學團隊設計了「季節的花紋」、「旅行的符號」、「故鄉的聲音」三個主題，靈感正源自趙無極遊歷四方、從多元文化與藝術中吸取養分的創作歷程。參與者可根據主題構思畫面，再用樹葉、絲帶等日常材料，在特製的啫喱膠版面上創作圖樣。

當油墨滾過凹凸表面，色彩在凹痕中積聚；紙張覆蓋、按壓，最終揭起的瞬間，隱藏的層次與偶然交融的色彩才全然顯現。對一些參與者而言，面對一張白紙或許令人卻步——腦海中的想像，未必能輕易透過畫筆實現，而版畫的「間接性」巧妙地化解了這種困境，讓藝術創作回歸到遊戲般輕鬆而開放的本質。



▲「版畫開放工作室」

材，對他而言，版畫更是一片能夠實現創新、容納原創想法的天地。」事實上，自1970年代末起，趙無極不斷突破版畫的界限，糅合中國與歐洲藝術的傳統技法，以彰顯道家哲學的和諧、平衡、自然。其詩意的構圖越見豐富多樣，用色亦更為明亮。

在趙無極的藝術宇宙裏，版畫也是連接不同創作靈魂、激發無限想像的橋

樑。他為詩集和書籍創作的版畫插圖，從不只是文字的附庸，而是另一種自由的詩、深層的互文滋養——它們在彼此的留白處相遇，共同拓展想像的邊界。M+教學及詮釋副策展人曾黎華指出，這種跨領域的合作，正是趙無極融會東西美學的體現。在中國傳統中，素有「詩書畫印」合一的理念；西方雖無相同術語，但文學與藝術亦緊密交織。

「趙無極：版藝匠心」

日期： 即日起至5月3日
 地點： M+地下大堂展廳（展覽）
 時間： 周二至四、周六至日（上午十時至下午六時）；
 周五（上午十時至晚上十時）； 周一閉館
 展覽及活動查詢：

www.mplus.org.hk/tc/exhibitions/zao-wou-ki/

▶「復活節創意孩子日營」



▶期間特設「家庭日」活動。



關志康



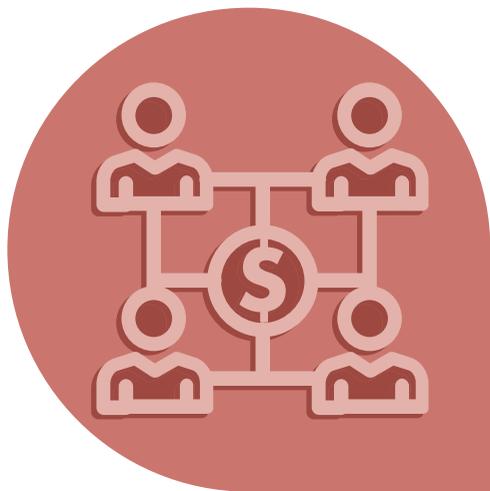
出身於金融地產行業，是特許金融分析師、豐盛社企學會的共同創辦人及總幹事，自2011年起，一直提倡包括政、商、社、學、民的跨界協作，推動社會企業發展、社創知識落實及社創精神施受，深信這既是一種個人的「轉化學習」又是一種社會的「典範轉移」，讓持份者既活出豐盛生命，同時提升社會福祉，以雙贏思維，用心建設我家。

Email: tedkwan@gmail.com

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

社創世紀

設計思維與社會創新



近十多年來，設計思維（design thinking）已由設計研究領域迅速擴展至商業管理、公共政策及社會創新實踐之中，成為應對複雜社會議題的常用工具。然而，隨着其廣泛應用，設計思維的概念亦逐漸被簡化，甚至被視為解決各類問題的「萬能鑰匙」，其功用與限制因而有必要

重新審視。

設計思維之所以常被視為社會創新的起點，關鍵在於其獨特的問題取向與知識邏輯。它並非單一方法，而是一組結合以人為本、反覆迭代、容許模糊、跨界協作及溯因推理（abductive reasoning）的實踐框架。相較於以問題明確界定和理性選擇為前提的傳統政策決策模型（rational decision-making model），設計思維更重視如何理解問題，因此特別適用於面對高度不確定、價值衝突明顯的「棘手問題」，如社會不平等、公共服務失效等。

在實踐層面上，設計思維透過使用者研究、原型製作與實驗式學習，將抽象的政策與社會議題轉化為可被感知與討論的經驗場景，使決策者得以深入理解受影響群體的生活脈絡，並建立同理心。於社會創新情境中，受眾往往是制度邊緣、長期被忽視的群體，他們的真實需求容易被政策制定者忽略。設計思維在此有助於拉近制度與公眾之間的距離，同時為組織創造試驗與容錯的空間。

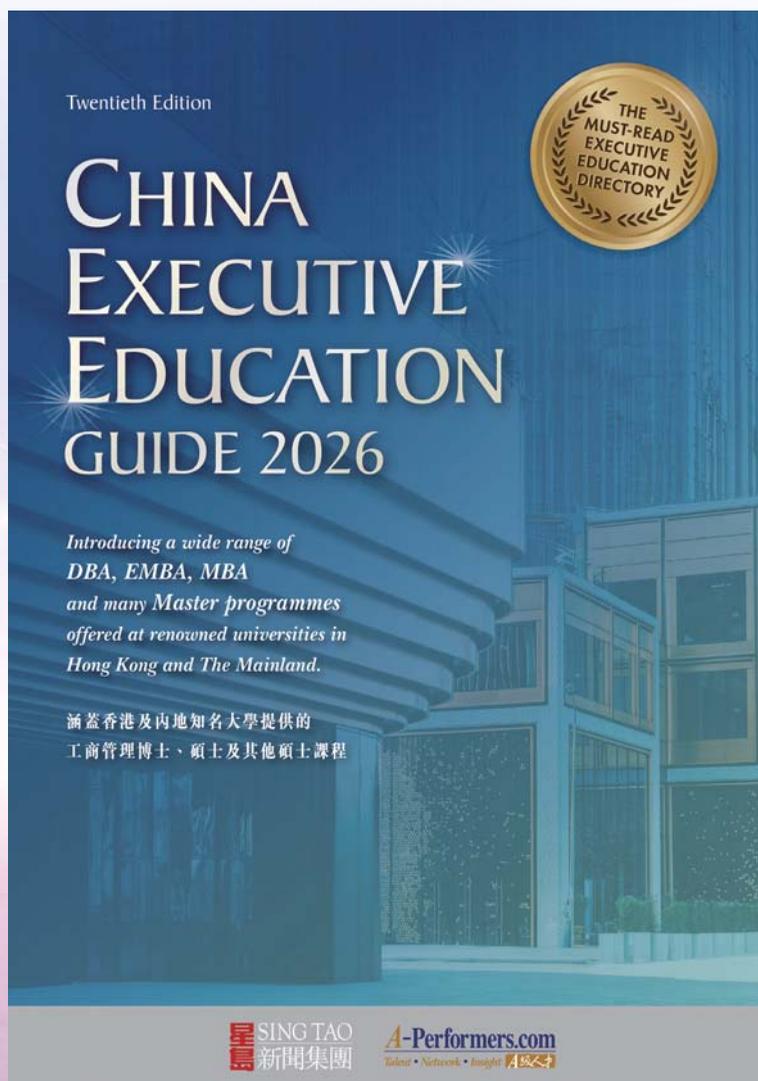
然而，設計思維亦存在結構限制。Iskander（2018）早於《哈佛商業評論》指出，設計思維在實踐上往往是一種「保守策略」，因其仍以設計者或主導機構作為詮釋與決策的核心。即使過程標榜「共創」與「參與」，哪些聲音觀點得以被納入、哪些方案最終得以實施，仍多由專業權威所篩選。此種結構容易將社會問題技術化，使設計看似中立，實則可能鞏固既有制度安排。相關公共政策研究亦指出，設計思維的影響多停留於政策前期（如問題探索與服務設計），較少介入核心決策或制度改革，一旦觸及政治風險與權力結構，其影響力往往迅速收縮。

隨着設計思維被廣泛推廣，其實踐亦逐漸被工具化與商業化，轉化為一套可快速複製的「流程」或「食譜」（Cookbook）。此種簡化版本容易造成誤解，使人以為只要遵循既定步驟、參與短期工作坊，便能處理深層的社會問題。在社會創新實踐中，這種傾向可能導致流於表面：例如將「同理心」簡化為短暫訪談，卻未能觸及結構不公；又或者過度依賴便利貼上的腦力激盪，產出大量缺乏實質可行的點子。此類表面操作不僅難以帶來實質改變，甚至可能消耗社區信任，使設計思維淪為走過場的管理花招。

然而，設計思維不應被全盤否定，亦不宜被視為萬應良方。其核心價值，在於協助決策系統打開空間，促進跨界對話、學習及反思，而非提供封閉的「最終解決方案」。

（本文由豐盛社企學會研究員吳泰旻撰寫）

提供最新工商管理博士、
碩士及專業碩士課程資訊
助您精準規劃進修方向，提升專業競爭力



- **全面課程展示：** 涵蓋香港及內地最新 DBA、EMBA、MBA 及其他碩士課程
- **專業選課建議：** 為企業管理人員提供挑選合適研究生課程的策略與指引
- **深度專家洞見：** 匯聚學者及業界專業人士對高管成功要素的深入分析
- **課程目錄與比較：** 提供清晰及實用資訊，方便掌握各類課程重點



足本網上版

www.a-performers.com/ceeg5

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

AI在倫理、治理與可持續性方面的重要性

人工智能（AI）已深深融入生活，從醫療到內容創作無所不在；然而，其快速發展也帶來重大風險。倫理、治理與可持續性是確保AI造福人類而非危害社會的關鍵。近期馬來西亞、印尼、菲律賓等國暫封xAI的Grok聊天機器人，正是因平台缺乏防護，使用者輕易生成非自願色情深假圖像與影片，凸顯忽略這些原則的嚴重後果。

AI倫理關注設計與使用的道德責任。主要問題包括：

1. 偏見放大——訓練數據若含歧視，AI會強化不公，影響招聘、貸款與司法；
2. 隱私侵犯——大量數據常未經充分同意；
3. 濫用風險——生成假新聞、深假或有害內容，引發社會混亂與個人傷害。

Grok事件是典型案例。2026年初，使用者利用其生成真實女性與未成年人的性化深假圖像，甚至涉及兒童，迅速在X平台傳播，侵犯尊嚴並助長剝削。馬來西亞與印尼政府指Grok防護不足，允許輕易生成淫穢、非自願影像，率先封鎖；菲律賓亦依網絡犯罪法禁止。此事件顯示，AI必須嵌入透明度、問責制與用戶同意等倫理框架，否則將造成道德災難。

AI治理透過法規與國際合作規範技術。缺乏治理，AI易成無序工具，威脅國家安全、人權與穩定，例如AI可用於攻擊或監控，無監管恐引

發衝突。歐盟《AI法案》將系統分高低風險，高風險者須嚴格審核，建立信任並平衡創新。

全球治理需求迫切，各國態度分歧，但跨境濫用難防。Grok案中，印尼2026年1月10日率先暫封，馬來西亞、菲律賓跟進，理由均為未防非自願色情深假。這些行動迫使xAI強化措施（如限免費用戶生成圖像、地區封鎖敏感內容），部份國家後續恢復存取，顯示政府介入能提升企業標準。未來需聯合國等制定全球框架，確保治理跟上技術步伐。

可持續性涵蓋環境、社會與經濟長期穩定。環境上，大型模型訓練耗巨量電力與碳排，相當數千家庭年用電，未用綠色計算將加劇氣候危機。社會上，自動化致失業，生成內容氾濫稀釋人類創造力。經濟上，須包容發展中國家，避免數碼鴻溝擴大。

防不勝防

Grok初期「無底線」設計允許輕易產生成人內容，雖後續限制，但已造成廣泛危害，包括非自願色情與兒童剝削。全球反彈擴及歐盟、英國、日本、巴西等展開調查。此案提醒AI開發須考量長期影響，嵌入審核、教育與防害機制，方實現可持續。

AI潛力巨大，但忽略倫理、治理與可持續性將釀災難。Grok多國暫封，正是因缺乏底線，讓使用者輕易製造色情深假，凸顯無限制AI的危險。



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。

認知行為： 挑戰你的慣性思想和行為



認知行為的理論相信思想、行為及身體感覺互為影響，繼而牽動我們的情緒。我們可以透過辨認思想（認知）、行為的慣性模式，挑戰和改變無益的思想及行為習慣，從而改善情緒。

情緒時間線幫助我們全面了解情緒出現的來龍去脈，幫助識別情緒背後的驅動因素，為調節情緒提供了一個清晰框架。情緒時間線的元素包括：

- 1.前設：有機會影響情緒的前設，如身體感覺（肚餓/疲倦/睡眠質素等）和情緒感受（如工作繁忙伴隨的焦慮）、過往經歷形成的「情緒數據庫」。
- 2.事件：可以是想像的事件（例如比預計的時間遲出門，想像朋友會不高興），也可以是真實發生的事件（如趕着出門時，家人在旁絮絮叨叨）。
- 3.評估：結合「環境刺激」和「情緒數據庫」的自動評估，觸發情緒。
- 4.經歷：帶來生理（身體）和心理（情緒）反應，例如肌肉緊張、焦慮及煩躁。
- 5.回應：我們對情緒的回應，可分為自動化、習慣性的反應，及有意識的回應（如非暴力溝通及其他調節方法）。
- 6.後續：回應帶來的結果（例如壓抑情感而感到煩躁、理性溝通帶來雙方的理解）。

認識情緒時間線後，我們可以運用不同工具紀錄和梳理情緒；在紀錄本上，我們可以參考上述的情緒時間線，紀錄影響情緒的前設、觸發情緒的事件、當中經歷的身心反應、及自己的回

應；嘗試分析情緒背後的需要，觀察情緒出現的規律及回應的習慣。此外，我們可透過正面的重新評估（Positive Reappraisal），轉換對困難經歷的視角、改變對事情的詮釋，從而改善心情。我們常常受到經歷所影響，而習慣某種特定的思考方式。久而久之，大腦建立一套屬於自己的自動化思想。自動化思想可以迅速引發情緒，例如有人經歷過幾次失敗後，可能在再次遇到挑戰時，會自動地想到「我一定不會成功」、「我甚麼都做不好」，引起焦慮及沮喪情緒，形成消極情緒的循環。但自動化思想，並不一定是事實。我們可以透過「認知重構」技巧，重新審視和評估自動化思想，以體驗更多正面情緒。

認知重構的步驟包括：1.發掘自動化思想；2.評估自動化思想；3.挑戰自動化思想。

假設你正和朋友一起討論找工作的情況。朋友說：「你真的需要急起直追了，否則會落後於同年的人。」此刻你馬上想到：「他在批評我，覺得我不夠好。」（自動化思想和評估），內心開展了對自我價值的懷疑，覺得「我果然是落後於人。」這自動化思想引發焦慮、生氣（情緒反應）。你可能會感到被冒犯，並對朋友作出反諷（回應A）；或選擇沉默，以避免進一步的對話（回應B）。

從認知重構出發，請先允許自己感到受傷或被批評的情緒，這是人之常情。將你的想法和感受寫下來，以理清思路。回想朋友的話，嘗試分析具體內容，是針對你的行為還是你這個人？這番話是否有真實的根據？事情可能有另一個解釋或觀點嗎？重新評估自動化思想，有助觀察或改寫情緒的運作，從中成長和療癒。



書名：《存酒人》
作者：海笑
出版：天行者
售價：港幣八十八元

從來沒有飲品 只有酒

十二支遺留的存酒，十二個陌生人的故事；圓滿他人，也圓滿自己的人生。「做酒吧的，很多時配合酒客的思路算了，反正我們只是過客，最終都散，他們不過只想找個人談談。」酒吧結業，留下十二支被遺忘的存酒。

店員沿着酒瓶上的陌生名字和電話，進入十二個他和她的人生：借已婚男溫存的女人、竭力挽救破碎家庭的男人；追夢不息的電影人、理想何價的音樂人；99%女孩，和那個100%的女孩。一個個酒醉和酒醒的故事，理不清的感情、無頭緒的人生、回不去的過往、挽回不了的悔疚。

假面的告白

主動自首，又對案發過程坦白招認的兇手，卻對自首前的行蹤絕口不提，在這整整兩天的時間裏，他到底去了哪裏？做了甚麼？連殺人行兇的細節都已全數供出，究竟還有甚麼不能說的秘密？

偵訊就像是一本書，嫌犯是那本書的主角。他們有各種不同的故事，但是書中的主角無法從書中走出來，必須有人翻開書，主角才能夠說話。除非有人翻開書頁，否則他們就無法開口說話。



書名：《半自白》
作者：橫山秀夫
譯者：王蘊潔
出版：春天
售價：港幣一百二十七元

搶先部署2026升職加薪！

PMP® 「一Take Pass」致勝攻略！

升職轉工加薪（鐵三角），成為職場爭奪的高薪管理人才！



**AUTHORIZED
TRAINING
PARTNER
OF PMI®**

想要成為項目管理的專家，獲取全球認可的PMP® 證書嗎？PMP® 認證是項目管理領域的黃金標準。我們誠摯邀請您參加免費講座，深入了解PMP® 認證如何幫助您提升專業技能，並為您的職涯注入新動力！

考取PMP® 後，如何拓展您的職場生涯？

PMP® 認證不僅是專業能力的象徵，更能有效推動事業發展。取得PMP® 後，您將可以：

- 👑 **發掘更多機會**：現時香港和海外很多企業將PMP® 認證列為優先招聘條件
- 👑 **提升實戰技巧**：實用的知識和工具能助您有效管理不同範疇項目
- 👑 **增強市場競爭力**：在職場中脫穎而出，成為資深項目管理人才

免費模擬課堂詳情

日期：2026年3月11日（星期三）

時間：7:30pm – 9:30pm

地點：Webinar

查詢：☎ 35566000

☎ 66473987

立即登記留座





THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



PolyU 理大商學院
Business School
Innovation-driven Education and Scholarship

Technology in Business

Case Competition 2026 | 27-28 Jun

Secondary 4 or 5 / Grade 10 or 11 (US System) / Year 11 or 12 (UK System) /
Senior high School Year 1 or 2 in the Chinese Mainland

Both local and non-local students are eligible

Learn From Experts

and a senior corporate executive on how to use technologies to solve business problems



Join Dedicated Tech Training

to build your solutions for a real business case



Present Your Solutions

to PBS academic members, technology experts, and a senior corporate executive and receive instant feedback



Win A Team Cash Prize

of up to HK\$20,000



Accountancy
Accounting and Finance
Business Administration
Digital Finance and Investment
Aviation Management and Finance
Global Business and Logistics
International Shipping and Transport Logistics
Supply Chain Management and Analytics
Management
Marketing



Contact Us

Sophy Ho
(852) 3400 3574
fb.marketing@polyu.edu.hk
<https://polyu.hk/rAydH>



DISCOVER . EXPLORE

PBS BBA Programmes
JUPAS Codes: JS3003 / JS3060 / JS3070 / JS3080