

進修生活

Lifelong Learning Magazine

全方位進修雜誌

250

OCT ~ NOV 2024

AI新紀元

與時並進修 應對科技洪流

旺角美斯
香港花式足球冠軍施寶盛

表達性書寫 (expressive writing)

AI





College of Engineering

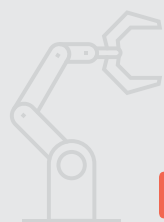
香港城市大學
City University of Hong Kong

追求卓越
職場顯優勢

力求創新
成就好前途

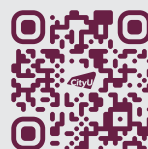


香港城市大學
工學院



CityUHK
Engineering

☎ (852) 3442-4133
✉ ceng.adm@cityu.edu.hk
🌐 www.cityu.edu.hk/ceng



A+I = ?

不說不知，原來AI是國際特赦組織 (Amnesty International) 簡稱。當然，這個並非潮流中所提及的AI，所以沒有人有興趣知道。同樣道理，人工授精 (Artificial Insemination)、Adobe Illustrator (Adobe的軟體) 等的簡稱也是AI，相信你透過AI軟件也可以得到這個答覆。

如果AI單純是整合網上搜尋結果，那只是快而已；但AI已發展能夠創作，也就是我們常說的生成圖，就不是搬字過紙那麼簡單。影片、相片的真偽越來越難分辨，除了「少數服從多數」之外，也許別無他法。

無論如何，活在當下，好應該了解當下在發生甚麼。尤其是你擔心自己的職位會被AI取代的話，更加應該未雨綢繆，努力進修，說不定你也可以由一個「夕陽武士」搖身一變成為AI分析師，職涯便得以永續了。

出版：求職廣場出版有限公司

地址：香港新界將軍澳

將軍澳工業邨駿昌街7號

星島新聞集團大廈

出版日期：2024年10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

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.250 Contents

Oct~ Nov 2024

Feature

4-6 封面故事

AI新紀元

與時並進修 應對科技洪流

p.16 玩過界



People

8-10 增值百味

麵包超人

鄭振中



14-15 學術達人

疫轉人生

孔繁毅



Learning Life

16-18 玩過界

旺角美斯

香港花式足球冠軍施寶盛

20-21 親子學堂

學做分子料理

培養探究精神

22-23 學遊天下

岡山森之藝術祭

森林・共生

24-25 藝文有術

一張臉說故事

黑白聚焦人性觸覺

Column

26 智富增值

財富管理中心

應該如何做？

27 職場升呢

談AI道德及倫理的憂慮

29 個性全面睇

表達性書寫

(expressive writing)

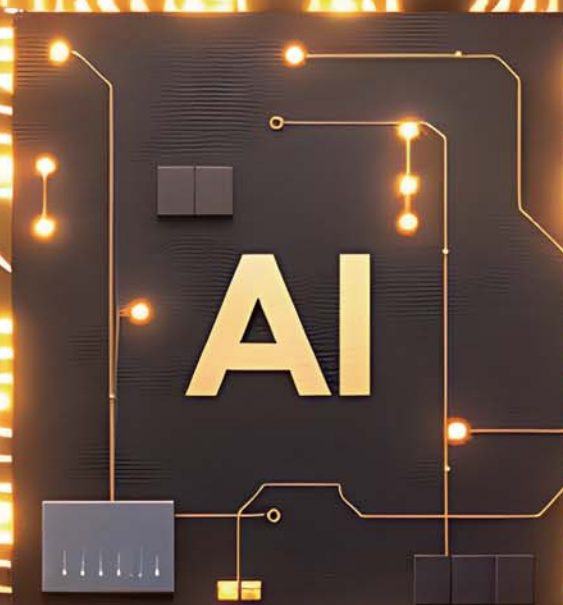
30 書評

《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。

AI新紀元

與時並進修 應對科技洪流

AI。AI。AI。重要的事要講三次，但AI這個關鍵字已經舉目皆是。只要你嘗試上網輸入這個關鍵字搜尋，單是中文網頁，過去一年已有超過二億個搜尋結果，若不與時並進，有可能完全跟時代脫節。今期我們會簡單介紹本地AI（人工智能）發展情況，並會訪問專業人士談談如何透過學習去掌握這個劃時代的科技知識。



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梁偉峰（Joseph）接受訪問時表示，他預料在2025年有不少行業將會受AI的普及發展所影響，呈現不一樣的新局面。



醫療保健

將有助改善診斷準確性，個性化治療計劃，以及提高醫療保健系統的效率。



金融服務

可進一步用於風險管理、欺詐偵測、投資建議和客戶服務自動化。



製造業

可提高生產力，減少停機時間，並實現智慧製造。



零售

用於客戶分析、預測市場趨勢、個性化體驗和自動化物流。



教育

提供個性化學習計劃，改善教育資源管理，並支持教師的工作。

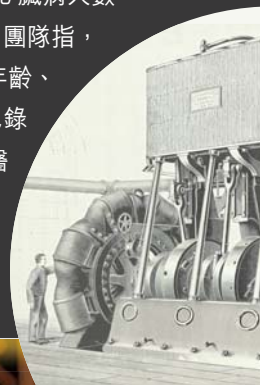
AI如何改變各行各業？



Joseph的預測絕對是有跡可尋。舉一個例子，港大醫學院團隊在今年9月宣佈成功研發首個專為華人而設的人工智能心腦血管疾病風險評估模型「P-CARDIAC」，可在數秒內為病人自動生成「心腦血管風險評分」，以預測患者在未來十年發生中風、冠心病等心腦血管疾病風險，準確度更達七成。團隊指，將在今年第四季起在六間公院內為逾三千名病人作評估，研究為期兩年，冀進一步探討模型在預防心腦血管疾病的有效性。

心腦血管疾病是本港常見的致命疾病，為預測發病可能性，港大跨學科研究團隊通過醫管局港島西聯網內的三十萬名心臟病人數據，訓練「P-CARDIAC」模型評估患心腦血管病風險。團隊指，訓練所用的風險參數超過一百二十個，包括人口特徵、年齡、性別、藥物處方等數據，模型在結合病人的電子健康紀錄後，可在數秒間自動生成「心腦血管風險評分」，有助醫生更形象化地向病人講解醫療方案。

▲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梁偉峰（Joseph）



AI「生成」更多職位？

▶有不少報道指AI將取代不少職位，意味着「人力」被科技取代，令不少人擔心飯碗不保。

有不少報道指AI將取代不少職位，意味着「人力」被科技取代，令不少人擔心飯碗不保。但Joseph不諱言，AI技術的發展其實也會帶來很多新職位，「例如AI工程師，負責設計和開發AI模型和算法；資料科學家，負責處理和分析大數據，以支持AI模型的訓練和改進；自然語言處理（NLP）專家，專注於AI能夠理解和生成人類語言的技術；機器學習工程師，專門研究如何讓AI系統從數據中學習並改進；AI諮詢師，協助企業理解和部署AI技術；還有AI監管專家，負責確保AI系統的合規性和道德性。」



創新園

AI大本營

▼將軍澳創新園設有數據技術中心（DT Hub），完善設備助企業將數據資產轉化為商業價值，配合鄰近先進製造業中心（AMC），形成新型工業生態鏈。



另外，將軍澳創新園設有數據技術中心（DT Hub），完善設備助企業將數據資產轉化為商業價值，配合鄰近先進製造業中心（AMC），形成新型工業生態鏈。將軍澳創新園已成為數碼科技企業的新據點，吸引HKTVMall、集智坊、Blue Pin及Speedy Group進駐。

機械臂自動執貨

不少人都可能惠顧過HKTVMall，它設有五個自動化配送中心，其中一個落戶將軍澳創新園。HKTVMall母公司香港科技探索有限公司副主席兼集團行政總裁王維基表示：「創新園讓我們更靈活地創新，並且將業務物流自動化，包括營運倉庫和物流所需的科技。」最近，HKTVMall成功把香港創科成果帶到海外市場拓展商機，把「全自動零售商店及系統」帶到英國曼徹斯特，營運一間無人雜貨店。該系統收集客戶定單後，機械臂會自動執貨，並運送至指定智能櫃以供領取。除了存貨的員工外，店舖不對外開放，解決了店舖盜竊的問題，更可透過臉部識別技術辨別客戶是否符合法定年齡及是否清醒，然後才跟進酒精的定單。



▲王維基表示，創新園讓我們更靈活地創新，並且將業務物流自動化，包括營運倉庫和物流所需的科技。



▲港大醫學院團隊在今年9月宣佈成功研發首個專為華人而設的人工智能心腦血管疾病風險評估模型「P-CARDIAC」。

要留意「可在數秒間自動生成『心腦血管風險評分』」這一句，「數秒間」正好凸顯AI的絕對優勢。這令人聯想起第一次工業革命（The first Industrial Revolution），聯想起蒸汽機的發明對世界帶來石破天驚的變化。因此有人將現時的高科技發展稱為工業革命4.0（Industry 4.0）。

蒸汽機



AI生成字幕支援廣東話

人工智能為全球各個行業帶來無限機遇，集智坊（datax.io）的多語言自動語音識別方案「Subanana」，以AI生成字幕、翻譯和文字紀錄，支援超過80種語言，更可將廣東話口語轉換成書面中文，本地化元素使datax.io在AI領域中突圍而出。集智坊聯合創辦人兼行政總裁黃偉俊表示：「未來會探索在香港應用生成式AI，推出自家語言模型，以填補ChatGPT在中文或廣東話的不足，搶佔市場先機。」



▲黃偉俊（左）表示，集智坊的多語言自動語音識別方案「Subanana」，以AI生成字幕、更可將廣東話口語轉換成書面中文。

3. 酒店業自動化



◀Blue Pin開發本港首個客服機械人智能酒店解決方案。

Blue Pin

開發本港首個客服機械人智能酒店解決方案，包括客服機械人（GSR）及GSR手提電腦，

內置自家開發的室內定位系統，酒店客人只要簡單操作輕觸屏幕，就能完成整個入住和退房流程，節省前台等候時間，亦減輕前線人員工作量。Blue Pin亦推出智慧酒店文檔管理系統（SHDMS），令酒店實現無紙化，以減碳排及可持續發展。Blue Pin共同創辦人兼行政總裁梁仲明表示：「科技園公司提供很多支援，例如在師友計劃中認識到業界專家並提供商業指導，亦透過科技園的業界網絡認識到很多酒店客戶，加快業務發展。」現時Blue Pin為30間酒店提供智能解決方案，客戶遍及澳洲、新加坡和馬來西亞等地。

4. 支援學校拓數碼教學

資訊科技（IT）系統須不時進行維護及更新，或會加重教師的行政工作負擔，難以專注教學工作。環速集團有限公司（Speedy Group）為學校提供IT系統管理、硬件購置及雲端服務，以及混合式學習（Hybrid Learning）教學方案，讓教師可專注教學及關心學生需要。Speedy Group業務拓展總監胡啟騫指：「DT Hub是很好的基地，促成各資訊科技服務供應商及夥伴的合作。未來公司會加入AI和大數據等科技，提升網絡安全、縮短偵測網絡及硬件問題的時間，加強服務質素。」



▽Speedy Group是本港最大的學校IT服務供應商之一，公司在DT Hub設立二十四小時雲端營運中心 CloudOps。

由於AI領域的發展速度極快，因此從事這些職位的人士確實需要不斷持續進修，以保持技術領先。Joseph認為，競爭激烈是正常的，尤其是在快速變化的技術領域。為了不致被淘汰，可以考慮以下幾點：

持續學習

參加線上課程、工作坊和研討會，學習最新的技術和方法。



實踐經驗

參與開源項目或實際工作項目，不斷提升實踐技能。



網絡建設

與業內專家建立聯繫，參加行業活動，加入專業社群。



保持靈活性

能夠快速適應新技術和新工具，避免僵化。



多樣化技能

學習跨學科的知識，例如商業、數據隱私和倫理，以增加職業競爭力。



進修・進修・再進修

AI來勢洶洶，迫在眉睫。相信大家最關心的是：那麼如果有興趣投身AI的相關工作，又需要具備甚麼學歷？Joseph提供了一些學歷背景供大家參考：



1. 計算機科學或相關領域的學士學位：

這是大部份AI職位的基本要求。

2. 碩士或博士學位：

對於更高級別的職位，如研究員或高階工程師，通常需要具備更高的學歷。

3. 專業證書和課程：

許多人也會通過線上課程和專業證書來提升自己的技能，例如Coursera、edX等平台上的課程。

兼讀制設計課程

政府資助學費60% 上限HK\$36,000

Vplus 創意專才
Creative Industries



室內設計專業文憑

270小時

開課日期: 2025年5月14日

早鳥優惠學費: \$46,980 (截止: 2025年3月14日)

Vplus資助後學費: \$18,792 (節省\$28,188)



電影製作專業證書

90小時

開課日期: 2025年1月4日

早鳥優惠學費: \$16,200 (截止: 2024年11月18日)

Vplus資助後學費: \$6,480 (節省\$9,720)



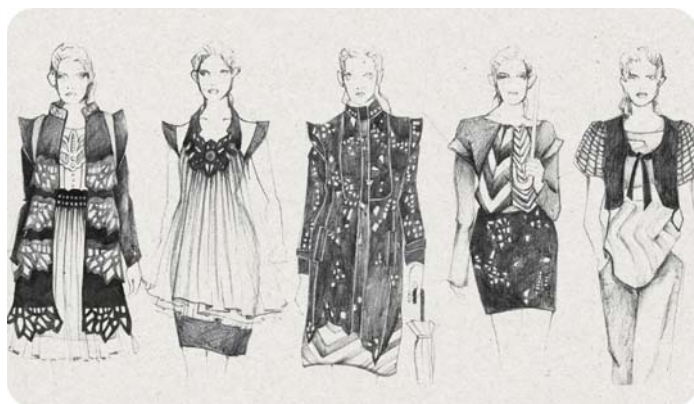
影樓攝影專業證書

72小時

開課日期: 2025年1月11日

早鳥優惠學費: \$14,904 (截止: 2024年11月11日)

Vplus資助後學費: \$5,961.6 (節省\$8,942.4)



時裝設計及插畫專業證書

90小時

開課日期: 2025年2月10日

早鳥優惠學費: \$15,390 (截止: 2024年12月10日)

Vplus資助後學費: \$6,156 (節省\$9,234)

• 基於早鳥優惠計算Vplus資助後學費 • HKDI保留修改課程內容、上課日期、或其他課程資料的權利 •

hkdi.edu.hk/en/peec

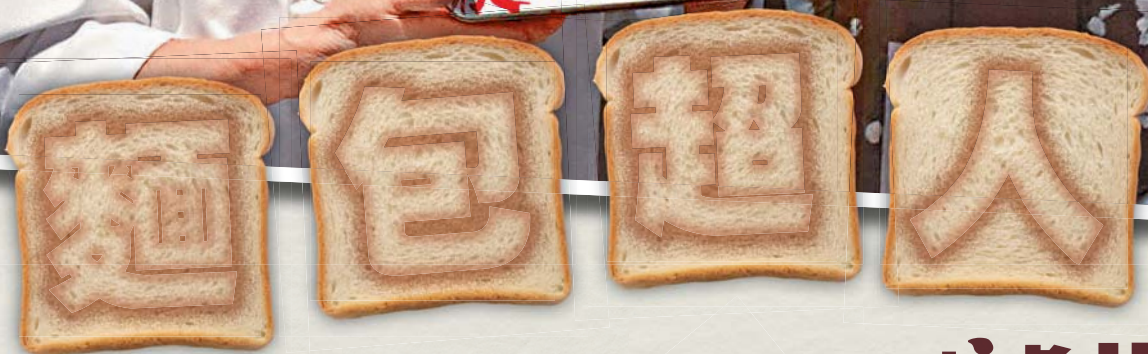




► 鄺振中縱橫烘焙業逾六十載，直言要活出有意義的人生，並透過麵包與社會連結。

銀杏館 GINGKO HOUSE

人們花一輩子做一件事，既鍾愛又執着。鄺振中縱橫烘焙業逾六十載，難忘由學徒做起，及後到牛奶公司當麵包師，調派至北京見證中國烘焙業起飛，更參加比賽為查理斯和戴妃製作結婚蛋糕，再遠赴美國深造。如此好學永不停步，他直言要活出有意義的人生，透過麵包與社會連結，除了教授弱能人士做麵包，近年更加入社企「銀杏館」參與烘焙業務。被外界譽為「麵包超人」，鄺師傅謙遜說「不敢當」，感恩過去每個點滴成就自己，只盼繼續默默貢獻社會，照亮他人，延續他與麵包的故事。



「那時候，表哥在第一代的『車厘哥夫』做麵包，老闆是白俄貴族……」鄺振中兒時由表哥介紹入行做麵包，至今已逾六十年，他直言，上世紀50年代就業機會少，母親得知他做麵包學徒，坦言工作好，不怕「餓親」，沒料烘焙會成為其終身事業，「一入豪門深似海，進入了麵包行業就一輩子了！」

鄺振中





13歲人行半工讀 睡麵包袋大

鄺師傅先到北角溫莎大飯店工作，他憶述，當年宿舍位於北角道和英皇道夾角，與電車為鄰，而他睡在三層碌架床的最高一層；十三歲，他開始半工讀，在旺角德明中學讀夜校，「每天凌晨三時便要起床，晚上在床上做功課……我睡麵包袋大！」1950年代最經典的一口蛋撻仔，以中環「蘭香室」和九龍「美而廉餐廳」的出品最膾炙人口，他指，後者全盛時期有七間分店，自己在工場工作，包辦了其中六間的麵包和蛋撻。

後來，鄺師傅到台灣讀大學進修，1977年畢業回港，加入牛奶公司當麵包師，後來麵包廠業績未如理想，他和一眾高級麵包師被調職至飛機餐業務。適逢1980年代改革開放，他有幸前往北京，協助培訓當地的烘焙人才。他難忘見證中國烘焙業起飛，及後又參加比賽，製作祝賀英國查理斯皇子及

▼1981年，鄺師傅獨力製作近一百六十磅蛋糕參加比賽，祝賀英國查理斯皇子及戴安娜皇妃結婚。



戴安娜皇妃結婚的蛋糕，更遠赴美國烘焙學院深造。

如此好學永不停步，他直言，兒時在明愛醫院原址的木屋區長大，生活艱困，小學時經歷大火獲政府重新安置，與鄰居好友寫信保持聯絡，當中一句話令他銘記在心，「人生沒有意義，但我們要創造有意義的人生；我覺得『創造』以外，更要『活出』有意義的人生。」他指，成長路上靠着此座右銘「苦中作樂」，培養出幾十年的興趣，樂此不疲。

教智障人士做餅 見證一年進步

工作以外，鄺師傅透過麵包與社會連結，十五年前曾遠赴南京，教智障人士做包餅。他憶述，此前從未接觸過弱能人士，只見工場有專門人員照顧學員，替他們穿好工衣，提示他們喝水，「第一概念會覺得他們確實需要照顧。」他指，同場另一位師傅甚為嚴格，「感覺他是黑面，而我是白面，當學員做得好，我必定會多加讚賞。」他續說，人與人之間交流，要說祝福人、

造就人、安慰人的說話，該些話語每個人都需要，「適時給予學員安慰和鼓勵，就會有動力。」



▲中秋前夕時，銀杏館工場密鑼緊鼓地製作月餅。

▼2001年，鄺師傅曾遠赴美國烘焙學院深造。



一眾學員當中，他對其中一位印象最深，「他兒時發高燒『燒壞腦』，智力不如常人，不懂穿衣要人照料，其母每天都騎單車送他回工場。」儘管鄺師傅並非時常駐守工場，但經過一年後再相聚，該學員一眼就把他認出，更拉着他的衣服不願放，牙牙學語般吐出字詞。鄺指，原來該學員因為學做包餅，做事變得條理，除了懂得自己洗工衣，更會自行乘巴士，不用母親操心，「我很驚訝，一年之間進步很多。」



年輕人反叛 如麵包放鬆造型

鄺師傅在麵包坊，深深體會造就一個人要有教無類，因材施教。他認為，學員要慢慢消化老師和長輩的教導，再慢慢體會，明白人與人之間的關係。他以製作麵包作比喻，指某些麵糰要經過揉合，再給予充足的時間放鬆，等同年輕人有反叛期，也需要時間和空間放鬆，靜坐能思己過，強逼並不可取，「做麵包跟成長很有關係，麵筋搓揉後變得緊密，要先放鬆，才包餡料及造型；若然不給予時間和空間，就不聽使。」

從事烘焙業足足一個甲子，鄺師傅年屆七旬為銀杏館烘焙業務起家，他感恩指，緣分或早已注定。他解釋，自己本應過着頤養天年的生活，但巧合重遇四十多年前在北京工作的老同事，對方於銀杏館擔任顧問，隨即邀約他參觀工場，介紹他予社企負責人認識。他指，銀杏館一直想開展烘焙服務，因為在餐廳工作的節奏明快，並非所有長者都能勝任，而開設烘焙零售點，老友記在前線推廣，不用記太多餐牌，輕鬆一點，「烘焙容納到長者的工作崗位較廚房多，沒有那麼虛耗他們的精神。」



◀ 鄺師傅（右）近年加入社企「銀杏館」做顧問。圖左為銀杏館行政總裁麥敏媚。



▲ 鄺師傅盼望銀杏烘焙根深苗壯。

加入銀杏館 老友記樂在其中

鄺師傅發現，許多長者初入職都不太精神，但工作逾月，眼神變得精靈，樂在其中，「他們起初可能沒有信心，但後來發現自己也勝任工作，獲得成就感。」他認為，長者在家中百無聊賴，工作可以跟同事有說有笑，亦令其生活變得有規律，「從眉目之中已可了解到長者們好寫意。」

被外界譽為「麵包超人」，眼前和善的老人家坦言「不敢當」，只盼及早看到銀杏烘焙根深苗壯，能把早年修讀神學碩士的論文和研究結集成書，並在有生之年，再出一本《烘焙廚政遵要》，說好烘焙的根基和原理。機遇一直出現，使鄺師傅與麵包的故事，不斷掀開新篇章，未完待續。



證書課程 Certificate Courses

課程特點

- 最快1個月完成
- 銜接文憑、學士及碩士
- 多元化、涵蓋熱門管理及知識領域
- 由業界專家教授

商業管理

督導管理
電子商務創業
領導及決策技巧
行政及管理技巧
行政人員商務管理
Big Data & Data Analytics

物業管理

物業管理
會所管理
物業及維修保養管理
物業環境衛生與清潔管理

語言及商業傳意

翻譯及傳譯
精通英語寫作
商務英語寫作技巧
高效公開演說及簡報技巧

秘書及公司秘書

公司秘書實務
公司秘書:公司法
公司秘書:上市公司
秘書及行政實務
專業秘書及管理訓練

可持續發展

碳交易與綠色金融
ESG for Human Resources
Green Finance, Sustainability
and ESG
ESG and Sustainability for Future
Leaders
ESG Compliance, Regulations
and Green Investing

物流及採購

倉庫物流管理
採購與供銷管理
出入口與物流實務
採購合約的執行流程
中港貨物合規營運及物流管理

人力資源

培訓及發展
人力資源管理
人力資源寫作
僱傭條例及人力資源
相關法例實務
設計思維·人力資源管理
Strategic HR Business
Partnership

市場學/營銷

Service Recovery
Strategic Data-driven
Business Transformation
Unlocking PR Essential
Toolbox
Golden Service Standards
for Success
Applying AI in Branding and
Customer Experience

紀律部隊

人群管理
應變行動計劃
紀律部隊行政管理



www.hkma.org.hk/cert

NJB2410251

加拿大教育展載譽歸來

吸引逾千學生家長 探索優質升學機會

加拿大一直是港人熱門留學國家之一，為了讓學生和家長掌握更多加拿大升學資訊，加拿大駐香港及澳門總領事館已於10月19日至20日，在北角歷山酒店大堂宴會廳舉辦第十二屆「加拿大教育展」，成功吸引逾千人到場參加。活動不但設有四十四場升學講座，內容涵蓋加國留學簽證申請、不同院校的收生要求、畢業後的加國就業機會等實用資訊，而且現場亦有加拿大駐香港總領事館代表，以及來自五十二間教育機構的代表，包括大學、學院及公私立K-12學校，為學生及家長進行個別諮詢，助他們盡早部署做好升學規劃。



加拿大每年都吸引不少莘莘學子前往留學，不僅因當地知名院校林立、教育質素和學術水平有保證，而且亦因畢業後可在當地發展事業，甚至可申請移民。因此，是次活動吸引逾千家長與學生到場參觀，向各教育機構代表查詢赴加國升學的實用資訊。同時，主辦單位一連兩天共舉行四十四場升學講座，詳盡介紹加國各省的教育概況及升學須注意事項，讓參加者獲益良多。

安大略省 頂尖大學林立

安大略省(安省)是其中一個升學熱點。作為加拿大第二大省份，全國排名前十的大學中有五間坐落於此，包括享譽全球的麥克馬斯特大學(McMaster University)和滑鐵盧大學(University of Waterloo)等，畢業生兩年內就業率高達百分九十四。

加拿大公立范莎學院(Fanshawe College)代表在「在加拿大學習並就業」講座指，「以范莎學院位於的安大略省(Ontario)城市倫敦為例，目前勞動力為三十一點四萬，未來五年將新增四萬個工作崗位，涵蓋先進製造業、數碼媒體及技術業、健康及生命科學業、兒童早期教育、建造業等。」范莎學院代表又謂，安省早前宣佈了2024年度移民配額，ONIP的省提名配額大增五千個至二萬一千五百個。修畢學院課程的畢業生在符合工作、語言等申請條件後，可透過安省移民提名計劃(Ontario Immigrant Nominee Program, ONIP)，向加拿大政府申請永久居留權。

把握機會 入讀卑詩省名牌大學

卑詩省亦是不少香港學生心儀的升學地區，主要是氣候宜人，除了擁有著名城市溫哥華外，亦有不少出色的學府，例如英屬哥倫比亞大學(University of British Columbia, UBC)便是首屈一指的頂尖學府，因此在教育展中有很多家長詢問當地的教育資訊。

高中畢業生可考慮先入讀加拿大學院的文憑、副學士或大學轉學分課程(University Transfer Program, UTP)，然後再轉讀大學的二年級或三年級，以提升入讀名牌大學的機會。

哥倫比亞學院(Columbia College)中國地區代表Vivian Wang在「大學轉學分課程 - 通往世界名校」講座中表示，「哥倫比亞學院設有UTP及副學士課程，畢業生可將學分轉至英屬哥倫比亞大學(University of British Columbia, UBC)等名校，繼續升讀大學餘下的課程。」Vivian強調，哥倫比亞學院與UBC合作超過八十年，學院的畢業生轉入UBC的成功率高達60-80%。



薩省畢業生 可申請 SINP 移民計劃

薩斯喀徹溫省(Saskatchewan)方面則設有薩省移民提名計劃(Saskatchewan Immigrant Nominee Program, SINP)及鄉村及北部地區試點計劃(Rural and Northern Immigration Pilot program, RNIP)。薩省理工學院(Saskatchewan Polytechnic)代表在「探索一所高就業率 + 便捷移民的寶藏學院」講座中提到，「SINP設有多個類別，其中一類是經驗類——國際留學生類別，申請者必須畢業於被認可的薩省高等教育機構，如薩省理工學院，並獲得文憑或學位；以及在薩省從事帶薪工作至少六個月(七百八十個小時)」。

至於RNIP則是針對偏遠地區及北方社區，用來吸引和留住外國技術型人才，他續指，薩省Moose Jaw是屬於RNIP計劃中的其中一個小城市，留學生在位於Moose Jaw校99008舍的一薩省理工學院就讀兩年或以上課程，並獲得文憑，然後獲取當地的全職錄取聘書，及滿足工種最低語言要求後，便可申請及獲取社區的「推薦信」，向移民加國進發。



家長：為子女未來鋪路

活動安排在周六周日舉行，場內人頭湧湧，入場的家長紛紛向教育機構代表查詢加國升學事宜。育有一女的陳先生特意前來參加展覽，入場索取加國的升學及課程資料。他透露，子女現正就讀初中，希望透過展覽及講座，初步了解加拿大的公立或私立中學，為日後赴加升學做好準備。至於現正就讀中五的張同學則與朋友結伴到教育展，稱這是他首次參加升學展覽，希望能獲取加拿大大學的升學資訊，以便中六畢業後到加國修讀資訊科技相關的學士課程。他續指，計劃畢業後留加工作一至兩年，再決定未來發展方向。





高大沉實的孔繁毅近年頻頻上鏡，被傳媒追問疫症相關問題。自小接受傳統香港教育，成績一直排前十名的他，從小喜愛中文和歷史，但因為母親是瑪麗醫院護士，常常分享工作所見所聞，使他潛意識早對醫生這職業認識不少。

及後負笈英國，他在認真思考前途下決定學醫，並在英國醫院做「影子實習」時，真正燃起當醫生的熱情，「當地的影子實習是要貼身跟隨醫生，但做的是打雜工作，負責送遞血液和痰液樣本，甚至協助運送屍體。」從醫院基層工作



▲孔繁毅公開打針，鼓勵醫護人員及醫學院學生接種流感疫苗。

開始，讓孔繁毅理解醫院日常操作，運送屍體令他及早體會生離死別；看見病人和家屬所經歷的痛苦，也令他感受至深。



▲Omicron變異病毒株肆虐之時，孔繁毅（中）亦有領導研究團隊與國藥集團中國生物合作，展開Omicron變異病毒株新冠疫苗大型臨床試驗。

加入袁國勇團隊

孔繁毅本來一心要成為外科醫生，回港後進入瑪麗醫院，卻輾轉入了內科部門工作。在內科期間，他結識了任內科護士的妻子，又跟許多同僚成為好友，種種因素讓他逐漸喜歡上內科。

「初時還想着要做肝腸科，但得知該部門晉升機會有限，再因為認識了袁國勇教授，對他的學術和臨床能力深感敬佩，發現傳染病科是充滿發展潛力的領域，於是決定接受傳染病科培訓。」

他選定學科翌年即爆發沙士，新手上路便要硬着頭皮，面對如此嚴峻的情況。當時醫學界對沙士病毒認識不多，醫護人員甚至缺乏保護面罩，一個N95口罩用足一星期，個人防護設備（PPE）是一件布袍，須洗淨後再使用；偏偏沙士病毒致死率高，走進病房時的恐懼感可想而知。「白天在已確診的病房裏工作，當時沒有負氣壓病房，醫護人員要為患者作近距離治療。」他坦言，當時大家心情亦非常緊張，每次進入病房前都會祈禱。然而作為傳染病科醫生，孔繁毅自覺有使命感要挺身而出，加上其他醫護人員，不管職

疫轉

人生

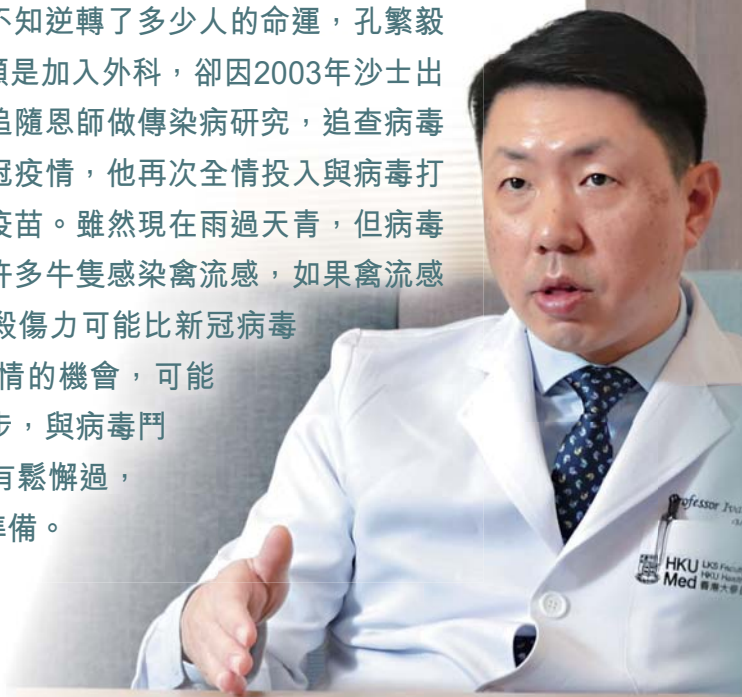
孔繁毅

一場沙士、一場新冠疫情，不知逆轉了多少人的命運，孔繁毅是其中一個。他當醫生，本來志願是加入外科，卻因2003年沙士出現，令他確定轉去內科的跑道，追隨恩師做傳染病研究，追查病毒殺人真相；十七年後全球爆發新冠疫情，他再次全情投入與病毒打仗之餘，還要苦口婆心叫市民打疫苗。雖然現在雨過天青，但病毒世界依然風雲詭譎，最近美國有許多牛隻感染禽流感，如果禽流感真的出現大規模人傳人的情況，殺傷力可能比新冠病毒更大，孔繁毅估計再發生大型疫情的機會，可能比想像中快。他自覺必須加快腳步，與病毒鬥快，才可與之抗衡，所以一直沒有鬆懈過，甚至正為下一次不知名的疫情做準備。

香港大學 內科

►為應對未來可能出現的疫情，孔繁毅的目標是，開發能夠對抗多種病毒的萬能疫苗及抗病毒藥物。

▼孔繁毅已經在培養對臨床和研究都有興趣的年輕醫生和科學家，以傳承這一領域的知識和經驗。



級如何也全力以赴，令他更投入其中，「妻子是內科護士，亦很理解我的工作。」這段經歷，對他的研究路程產生了重大影響。

沙士初期醫生能做的事情非常有限，往往只能目睹患者病情轉差，然後轉介至深切治療部。孔繁毅覺得，不如盡力去做，追查病毒根源，他與團隊努力研究，最終確定冠狀病毒是引起沙士的病原體，是全球首次發現。此外，孔繁毅每個晚上也和鄭智聰醫生以及鄧兆暉醫生前往聯合醫院，處理淘大花園爆發的病例，詳細檢查病人的血液、鼻液和大小便，找出沙士的臨床表現和病毒變異，發現及早用藥可控制病毒指數和減少併發症風險。這些研究結果不僅幫助控制沙士疫情，也為後來對抗流感和新冠病毒帶來重要的控疫方向。

完成傳染病科訓練後，孔繁毅亦考取了腸胃肝臟科專科醫生的資格。然而，他的研究重點仍是偏向傳染病，「因為傳

染病的變化很大，每隔幾年就爆發一次，例如沙士之後便是2009年的豬流感。我相信要勇敢地踏出第一步，離開舒適區，不要害怕蝕底。只要敢於嘗試，就能夠產生巨大的變化和影響，不管是在臨床還是科研方面。」

人到中年、已身為教授的孔繁毅，再次遇上難忘的經歷。他很記得2020年1月2日這一天，這是他休假後首天上班，袁國勇告訴他，收到食物及衛生局局長及中國疾病預防控制中心的通知，有一種不明的肺炎病毒可引起上呼吸道非典型肺炎，「我們立即意識到可能是冠狀病毒，並準備進行臨床研究，以設計有效的治療方案。」儘管初期沒有針對性的藥物與疫苗，但經過沙士洗禮後，醫學界不再手足無措，孔繁毅提出「三聯療法」，即以蛋白酶抑制劑、干擾素和利巴韋林作共同治療，是最早的新冠治療方法，通過臨床試驗證明有效。

勸市民打針最難

如今醫學昌明，有更多方法和藥物對付新冠病毒，令人煎熬的是沒有預料到新冠疫情會持續如此之久。「期間最困難是令市民願意打針，完整接種三針疫苗是確保安全的關鍵，但大眾常常擔心疫苗安全性，特別是向長者推廣接種，是極具挑戰性的任務。」孔繁毅指，當時社會充斥大量錯誤資訊和假新聞，誤導市民對疫苗的理解，即使年輕人願意接種疫苗，卻不肯讓長輩打針，但事實證明，Omicon變種病毒傳播迅速，第四及第五波疫情爆發時，長者院舍成為重災區，很多重症病例都是未接種疫苗的長者。

「發展疫苗是防止疫情的關鍵，因為疫苗能夠預防許多長者和長期病患者感染各種病毒。」孔繁毅如今的目標，是開發能夠對抗多種病毒的萬能疫苗及抗病毒藥物，「我們估計，再發生大型疫情的機會，可能比想像中快。最近美國有許多牛隻感染禽流感，如果禽流感真的出現大規模人傳人的情況，殺傷力可能比新冠病毒更大。」

孔繁毅指在下次大爆發時，港府希望市民的生活、工作及求學的影響可降到最低，並且可以在數個月內開發出有效疫苗及抗病毒藥物；新冠疫情剛完，孔繁毅已在為下次不知名的疫情做足準備。

儘管研究及臨床工作忙碌，但孔繁毅堅持要為自己生活找到平衡的節奏。他每晚僅睡四、五個小時，周末會與其他醫生和藥劑師一起踢足球，也與家人共度寶貴時光。「我是利物浦球迷，經常與兒子一起觀看足球比賽，暑假期間我們會往英國度假，去倫敦或是利物浦晏菲路球場觀戰。」對孔繁毅來說，妻兒的支持是他的最大後盾，讓他無後顧之憂。



流感雙高峰

幼童打疫苗有秘訣

今年出

現流感雙高峰，對孔繁毅而言並不出奇，因為在過去三年中，新冠防疫措施同時亦大大減低流感的傳播，造成真空期，「市民的流感抗體都大幅下降，一旦疫情結束，流感就會『追返條數』。」

他指出，幼童是流感雙高峰的高危對象，因為他們大多從沒感染過流感，如果沒有接種流感疫苗，便較大風險引發重症甚至死亡，「家長一定要帶孩子接種流感疫苗，但不必太早接種，可延遲至11月或12月打針，可以讓保護力更持久，因為現時5、6月仍然會有流感。」



▼孔繁毅（前排左四）熱愛踢足球，逢周末便與其他醫生和藥劑師一起踢球，是他的減壓良方。



▼孔繁毅於2019年帶領「港島西醫院聯網新冠疫情抗擊團隊」，與數名醫護人員率先進入病房為病人檢查，以增加團隊同事信心。



旺角美斯

香港花式



足球冠軍

一場奧運令全世界對源

起於街頭玩意的滑板及霹靂

舞兩項運動歎為觀止，深深

體會高手在民間。熱愛街頭表演的

施寶盛，有「旺角美斯」之稱，除

了平日喜愛街頭表演花式足球，

也多次贏得本港，甚至全國的獎

盃，亦是首位拿到花式足球世

界盃總決賽入場券的香港

人，是花式足球界歷年最高

排名的香港運動員。

施寶盛

走遍世界各

地，施寶盛還是享受在香港的街

頭表演，因為這裏環境狹小，容易瞬間

吸引途人圍觀，滿足感很大。但他又慨

歎，本地人對街頭表演的觀念仍然保

守，甚至抱有較多負面印象。他也希望

終有一日，香港政府也會支持花式足球

成為資助體育運動，讓更多愛好者可以

走更遠。

去年在捷克舉行的「2023年Super

Ball花式足球世界賽」晉身總決賽的香

港花式足球運動員施寶盛，勇奪第四

名，世界排名五強。獲得如此佳績的

他，一直以來，都是自學自練。

今年三十六歲

的施寶盛，中學就讀張振興伉儷

書院時參加足球隊，眼見隊友個個實力

非凡，為了令自己跟上隊友的節奏，他

上網觀看影片學習足球技巧，無意間看

到花式足球的影片，開始產生興趣，

「中五之後才真正接觸花式足球，因為

本身在球隊內沒太多存在感，技術比較

低，練習花式足球令我的球感和節奏感

更加好，對我來說很有成功感，且也是

一項運動。」

自此，他十分

享受表演花式足球，亦開始在旺

角西洋菜街一帶街頭表演，因為技術好

吸引很多人圍觀，街坊賜他「西菜街丹

尼臣」的稱號。但遊戲還遊戲，生活還

生活，二十一歲時，他開始投身社會工

作，做全職服飾店銷售員，且一做五

年。



去





◀施寶盛（中）讀書時踢區隊與隊友們合照。

▼花式足球以外，太太就是施寶盛的最愛。



思考應否全職玩

很熱愛花式足球的施寶盛，那五年間一直反覆思考同一個問題，「如果有一天我不做這份工，全職去玩花式足球會怎樣呢？」考慮到生計問題，施寶盛只敢將興趣放在業餘的位置，「身邊很多人覺得玩花式足球會令我歸零，因為沒有一個職業叫花式足球表演者。」

不過，一次受傷經歷，扭轉了他的人生觀。施寶盛說：「有一次表演時要做一個落地的動作，聽到很大的啪一聲。那聲音好似在耳邊截斷一隻筷子般清脆，然後隻腳突然沒有力。起初覺得沒甚麼，只有點痛，回家睡覺時突然一個轉身，嘩！痛到大叫。原來右腳已經腫了，要叫白車入醫院。」

診治後證實右腳韌帶撕裂，令他受很大衝擊，「前一天我還在表演，是一個身手很敏捷的人。但只消一刻，我便是一個連腳都不能屈曲的人，也不能自行下床，需要別人照顧。」

傷患令他受到啟發，「那一刻有種感覺是，當身邊每個人都指我連玩花式足球也會受傷，叫我不玩，要『疊埋心水做嘢』，最好是走賺錢買樓的路。但我反而在受傷後有了一下衝擊，錢原來不是那麼緊要，不會再想多少錢一個月或升職。有些事你現在不做，可能明天就沒法做。這是那時很深刻的一種感覺。」傷癒後，他毅然辭職，決心全情投入當花式足球員。

「我不是讀完書便出來追夢，我做過全職工作、儲過錢，亦知道做正職令我需要犧牲和付出甚麼。同時知道做運動員、表演者需要甚麼，有甚麼好處和壞處。」他深知道自己跟體育學院內受訓的運動員很不同，「體院會幫你安排時間表讓你跟隨，又會提供資源，如教練、治療師、食物等，出席練習亦會有錢，不需要擔心太多問題。但我只得我自己，自行安排時間，但需要很自律。」施寶盛說。

縱使在旺角早已打出名堂，但施寶盛一直都是自學，他想吸取更多精華，於是拿着一個足球、一個迷你擴音器，開始歐遊，遠赴外國體驗及裝備自己，以香港人身份在外地跟世界好手交流及做街頭表演，「一直以來在香港沒人教授，都是網上看影片學習。片中表演者連續做一套三、四分鐘的表演，我覺得對方很厲害、很有型，被他深深吸引。我想自己能否像他那麼有型？便膽粗粗去了外國，去他表演過的地方，在同一位置做自己的表演。」

屢敗屢戰終獲勝

打工時，施寶盛一直有參加比賽，挑戰了幾年由第五一直衝上去，直至2011年，終於奪得香港花式足球賽冠軍。首奪冠軍後，他曾有不少幻想，「以為贏了便會有很多表演、廣告或人生會變得不同。結果甚麼都沒有發生，贏了比賽後，反而有點迷失。」

後來辭了工，也想通了，決定將目光放更遠。他說：「2014年報名參加一個在上海舉行的品牌世界賽，第一次離港參賽。最後打入決賽，我跟自己說不能輸。」結果他奪得中國紅牛花式足球世界盃（上海站）冠軍，香港網民開始尊稱他「旺角美斯」。雖然薄有名氣，但施寶盛坦承，自己同時也會無時無刻想放棄，「因為辛苦、因為痛。在旺角做表演時，經常有人問『仲玩緊呀？想玩到幾時啊？鋪定路好啲，呢啲玩唔到一世』。漸漸的，我也開始問自己想玩到何時。」



▲創學生時期的施寶盛（右二）已開始參加足球比賽。

一位資深且玩音樂的表演者曾跟他分享說：「很多人到熄燈那天都不知道自己喜歡做甚麼，既然找到自己喜好那麼幸運，又可將興趣當作是職業時，就似中了六合彩。很多人都想將興趣當成職業，但奈何其家庭環境或能力做不到。為何仍然喜歡一件事的時候卻要給它一個限期？」

這番話對施寶盛的人生觀和態度影響很大，他是花式足球總會的創辦人，但創會十多年，從來都沒有一個基地，因為花式足球，在香港仍然是一項冷門的運動。

後來他與幾位同路人搭夥，有時去學校擔任教練，有時到商場表演。他們期望可以擁有一個鏡房，有鏡有空調，既可以練習，又可以提升表演質素。可惜，沒有政府資助，教練人數也不多，如果想跟「旺角美斯」學習花式足球，更要老遠去長洲的室外運動場才能見到本尊。



▲施寶盛參與AIRSIDE特別策劃「最強十二人」企劃教授小朋友花式足球。



▲施寶盛參加2014年紅牛花式足球世界盃（上海分站）。

▼施寶盛曾在名勝巴黎鐵塔附近表演花式足球。

只要喜歡 不要放棄

慶幸施寶盛早前獲啟德一個新商場邀請，開辦一個快閃花式足球工作坊，讓他可以多接觸喜歡足球的小朋友，推廣本地體育文化，「希望透過活動讓更多人知道花式足球這項運動。很多人覺得花式足球是『花神嘢』，但不知道其實是一項運動，且設有比賽。喜歡踢足球跟玩花式足球是完全沒有衝突。」他又分享當教練的心得，「小朋友學習時始終要靠自己試，但重點是有沒有人從旁鼓勵。」

對於未來，他希望今年再做街頭表演，希望大家可以衝出香港、走得更遠，「我會將目標放在外地及享受去玩。多人參與都很重要，最重要是如果你找到喜歡的興趣就玩下去，不要那麼容易放棄。」

▼施寶盛（左一）與其他香港代表一起拍攝團體相。



香港人都是熱心的

2016年曾經有傳媒報道，施寶盛在維園協助捉拿搶手機的外籍高大竊賊，被封為「捉賊英雄」。事件引發網民的激烈讚賞，施寶盛憶述此事說：「那時候沒考慮太多，當刻我不知道是搶手機，總之看見有事發生、有人需要幫忙，也沒想太多對方是否很高大，或者會不會有刀在身等。」他續說：「事後得知是一個女人被人搶去手機，我走過去幫手，去做我覺得應該做的事。我覺得香港人都是熱心的。」

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



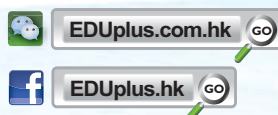
全方位升學及生涯規劃活動

- 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)





大家吃過分子料理嗎？原來分子料理除了是「人造」食物之外，更可以是一種好玩的實驗。有教育中心開辦食物科學的課程，當中設有分子料理實驗室，參加者可以利用專做分子料理的材料來進行實驗，製成汽水意大利粉，過癮又可以學到化學原理和知識，培養探究精神及協作能力等。

理論與實驗並重

「科學世界教育中心」於2008年成立，旨在致力推廣科學普及，推行STEM教育之餘，更推行多元科學普及，希望能引發兒童及青少年去尋夢、探索並創新。分子料理是食物科學課程的其中一個課堂，整個食物科學課程，包含：食材科學（如製作溫泉蛋等）、營養學、應用科學（如植物漂染、食物酸鹼測試等）、專題科學（如朱古力科學及分子料理等）。



▲ 以小班形式上堂，增加彼此的互動性。

學做分子料理

培養探究精神

▼ 大家學做了一碟汽水意大利粉的分子料理，只可以觀賞，不可以食用。



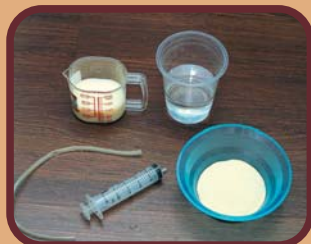
這課程亦長期為香港大學和香港資優教育學苑用作培訓資優生，其特色是理論和實驗或活動約各佔一半，確保參加者能學習相關理論，寓學習於娛樂；且重視師生互動，在課堂上設有開放式題目讓參加者自行探索。

課程適合小三至中三級的兒童及青少年參加，按他們的年齡分班（一班會分三級別），以及調整課程深淺度以配合他們的學習。分子料理班每堂一點五小時，以小班教學為主，增加師生或參加者之間的互動效果。拍攝當日的分子料理課程是製作汽水意大利粉，小朋友可以一嘗用分子料理的材料——海藻酸鈉來製作，並了解當中的化學原理，猶如上科學實驗室般好玩又有學習元素。

▼不同顏色的汽水意大利粉加上「假蛋」，幾可亂真，賣相一流。

製作步驟

製作汽水意大利粉所用的材料及工具包括：海藻酸鈉、果汁或汽水（利賓納、維他奶或可樂）、鈣鹽、針管及長軟管。



步驟1

▼先將奶類或汽水，混和海藻酸鈉攪拌成液體（分量約1/2湯匙海藻酸鈉，加入一百毫升果汁，分量可再調整）。



步驟2

▼將鈣鹽開水（分量約一湯匙鈣鹽 + 一百毫升水）。



步驟3

▼用膠針管抽取溶液。



步驟4

▶再將長軟管連接膠針管。



步驟5

▲用針管注射果汁混合液至鈣鹽水中。



步驟6

▼確保長軟管的另一開口放在鈣鹽液中。



步驟7

▶混合液會和鹽水產生化學作用，形成一條條意大利粉。



完

成



認識化學原理

海藻酸鈉離子溶液內是一條條長鏈，當滴入氯化鈣溶液中，鈣離子會聯合兩個海藻酸鈉長鏈，形成一個三維的網狀組織結構，也就是凝膠半透膜，這薄膜會將果汁或汽水包裹在內，並變成果汁意大利粉。除了製作果汁意大利粉，還可以製作蕃茄魚子醬、高湯魚子醬和假蛋（蛋白用牛奶、蛋黃用芒果汁）等實驗。



▼課堂上，導師先向參加者解釋分子料理的化學原理，大家都聽得入神。



在製作過程中，由於學生會接觸刀與火，所以最重要是注重安全。另外，製作果汁意大利粉過程中，要注意要確保粉劑完全溶掉，否則會堵塞吸管，需要耐性和時間；還有不宜用太酸的果汁，因為酸鹼度也會影響凝固效果。

這課程富生活特色、理論與實驗並重，讓參加者體驗平時少接觸的分子料理。過程中，透過與其他人互相協作、做實驗，培養探究精神、發掘潛能，培養對科學的興趣，好玩又有學習意義。



岡山 森之藝術祭 森林・共生

濱臨瀨戶內海、向有晴天之國美譽的日本岡山縣（Okayama），除以三年一度的瀨戶內國際藝術祭廣受注目（下屆活動將在2025年舉舉行），藝術愛好者在近期來訪，也別錯過即將開幕的首屆岡山森之藝術祭（森の芸術祭晴れの国・岡山）。

▼奈義町現代美術館，由已故建築大師磯崎新設計。



第一屆岡山森之藝術祭，已於9月28日正式揭幕，會期直至11月24日，為期長約兩個月。整個活動以岡山縣北部的十二個市、町、村為會場，當中計有津山市、高梁市、新見市、真庭市、美作市、新庄村、鏡野町、勝央町、奈義町、西粟倉村、久米南町及美咲町，將昔日建起繁華城下町及宿場町、有大量森林及自然資源的岡山縣北部地區的魅力向大家展示，其中在津山、新見、真庭、鏡野及奈義五地合共六個地區，更可看到精彩藝作。

網頁：forestartfest-okayama.jp

▼著名建築師妹島和世的作品，正是本屆岡山森之藝術祭的亮點之一。



奈義町現代美術館，由已故建築大師磯崎新設計。



▼阿根廷藝術家Leandro Erlich會為藝術祭打造新作《The Nature Above》。



這趟岡山森之藝術祭的主辦單位，便邀得金沢21世紀美術館館長兼東京藝術大學名譽教授長谷川祐子出任藝術總監。長谷川祐子最終選定「森林・共生」這個主題，並將當地的森林、河川、溪流、瀑布、洞穴及溫泉等自然恩惠，以及區內的博物館與日式庭園作為展演場地，讓觀眾來趟出乎意料的文化體驗。



▲來到滿奇洞，便可看到蜷川實花的奇幻花藝作品。

在長谷川祐子精心策劃下，大家可在岡山森之藝術祭欣賞到來自十三個國家及地區、合共三十五組藝術家的作品，一眾藝術家計有妹島和世、蜷川實花、森山未來、川內倫子、川島秀明、Paola Besana、Bianca Bondi、Leandro Erlich及來自台灣的廖建忠等等，還有已故的磯崎新及坂本龍一的藝作。



►阿爾巴尼亞藝術家Anri Sala，將以新見市井倉洞作為展演舞台。

◀大會邀來金沢21世紀美術館館長長谷川祐子出任本屆藝術祭的藝術總監。



藝術家的背景更是相當多元化，由建築師、攝影家、音樂家、影像藝術家、舞蹈家、染色藝術家及花藝大師一應俱全，好像在真庭市勝山町的勝山町町並保存地區，便可看到妹島和世的作品；來到奈義町現代美術館，則可欣賞到森山未來有份參與的橫仙歌舞伎練習活動；蜷川實花更將位於新見市、長約四百五十米的鐘乳洞滿奇洞變作奇幻花藝世界，稱得上是各具吸引力。

►森山未來將在奈義町現代美術館作橫仙歌舞伎的練習活動。





寫實攝影透過鏡頭將真實的畫面呈現，當中蘊含攝影者想傳遞的訊息與表達的情緒。黑白照的畫面尤其銳利，能將視線聚焦，令看官更容易投入並產生共鳴。

▼「乾燥花像老人的臉，只當花朵枯萎時才展現真正的美麗和獨立。」《Tulips》以雙重曝光菲林拍攝，向老化致敬。

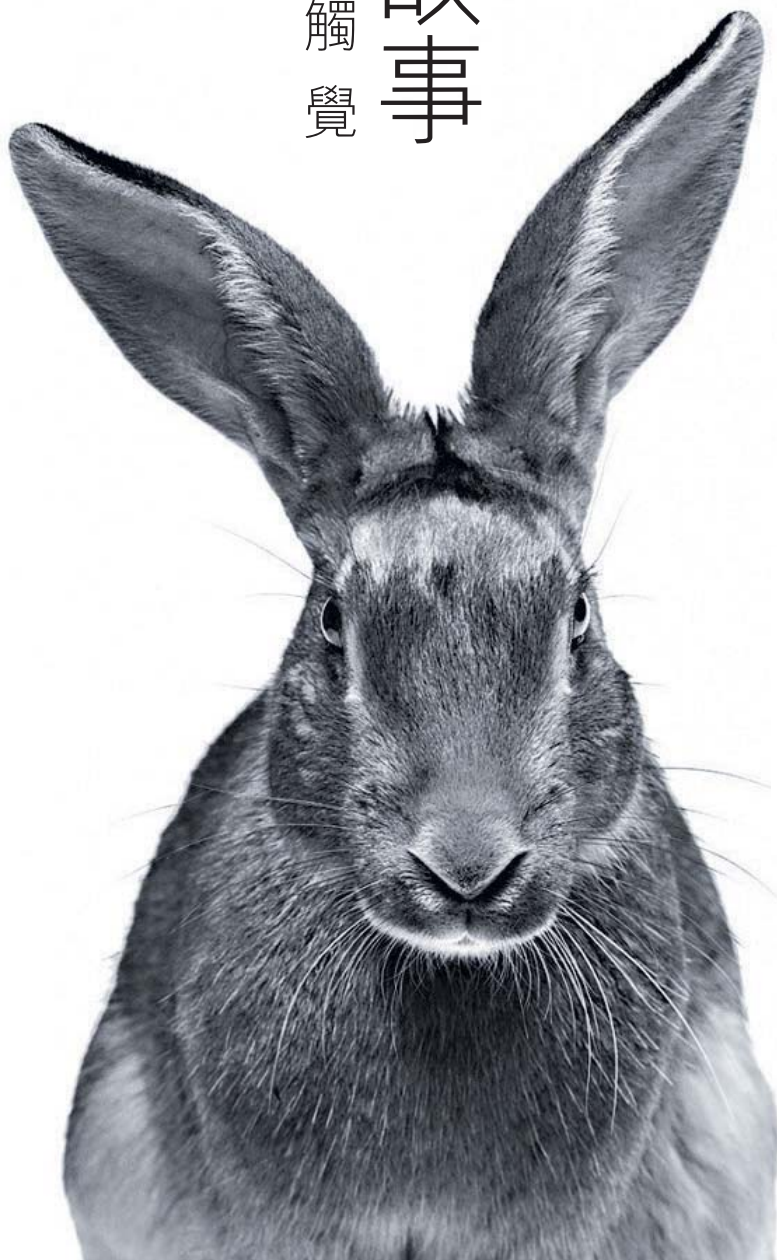


▲ Cat, 1994

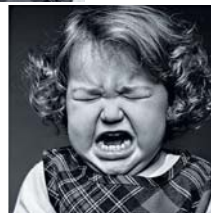


▲ 品牌全新別注系列中的Tote Bag印上《Animal Portraits》中的貓兒影像。

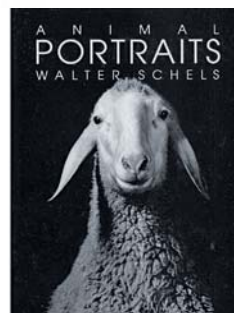
——張臉說故事—— 黑白聚焦人性觸覺



◀▼ Emma-Lou, 3 Jahre alt 攝於2002年，捕捉人物表情變化是Walter的拿手戲碼。



▼Walter Schels於2001年出版的作品集《Animal Portraits》，收輯其拍攝的動物相片。



◀Rabbit, 2000

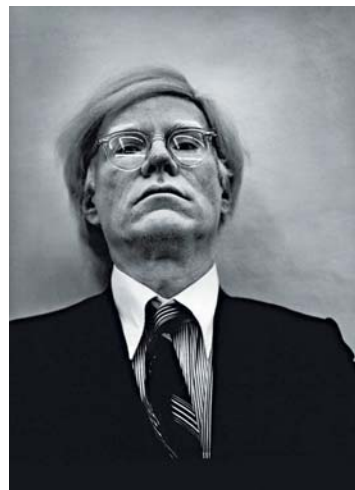
面孔表情 體現**本質**經歷

出生於1936年的德國攝影師Walter Schels，第一份工作是當櫥窗設計，及後遷往美國紐約展開他的攝影生涯。至1970年他重回德國，為不少藝術家、名人和政界人士拍照而聲名大噪。

他對面孔特別感興趣，人類及動物都是他的主要拍攝對象，「動物是小時候的朋友，我感到與牠們很親近。動物不會偽裝，也不會疑惑自己美麗與否，更沒有所謂羞愧的概念，就是天性如此。」他亦深信一個人，就算是嬰兒的臉都可以講述一個人的經歷，動物亦然，他也有為臨終病人及跨性別年輕人拍照，從照片中展現人物的本質和個性，洋溢滿滿的親密感與人性觸覺。



▲ Walter於1958年在巴塞隆拿港口拍攝的作品，是他親自沖曬的第一批膠片之一。



▲ 攝影師於1960年代在紐約期間認識Andy Warhol，其一系列肖像畫令他留下深刻印象，亦影響其日後作品創作。

動物肖像 捕捉**真實**情感

Walter Schels於2001年出版的作品集《Animal Portraits》，其鏡頭下的山羊、黑猩猩和雀鳥等都看似有幾分人類的表情姿態，充滿情感。來自紐約的時裝品牌Tory Burch，其同名品牌創辦人多年前邂逅Walter Schels的作品，立即被他拿手的動物照片吸引，Tory這樣說：「從Walter的照片，看到他在觀察動物，而動物也在看人，有人性化的感覺。」品牌剛於香港中環置地廣場開設的概念期間限定店，正是以《Animal Portraits》中的作品為背景，店內裝潢均可見黑白貓咪影像。全新別注系列亦同步登場，成衣、鞋履和配飾都印上攝影師鏡頭下的巨型貓咪，衝擊視覺。



▲ Chick, 2000

Walter自言孩童時代與動物的距離較與成年人的距離還要近，這親密關係成為他拍攝動物肖像的動力。他兒時家中有兩隻貓，Miezi毛色光亮呈虎紋，Molli則胖得像披上一件灰色外套，另有一隻德國牧羊犬、兩隻豬、雞、幾隻兔子等，統統成為鏡頭下的主角。



▲ Whippet



▲ 位於巴黎rue Saint-honoré的Tory Burch專門店，外牆的三隻大兔子亦是Walter Schels的著名作品之一。



▲ 設於中環置地廣場的Tory Burch概念期間限定店，便是以Walter Schels的巨型貓咪作品為背景。



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

財富管理中心 應該如何做？



一如所料，截至2023年底，在新加坡管理的財富為四萬一千億美元，比香港的四萬億美元多了一點，成功摘冠。別人總有其成功之道，但重點是香港應該如何做得更好，為世界提供更好的服務。

根據一個統計，世界上的高財富人士，在北美、歐洲及亞洲（包括中國），各佔三分之一，當中亞洲部份是在十多年間急速冒起，所以亞洲絕對容納到兩個世界級的財富管理中心。而在亞洲的部份，來自中國的佔去一半，而香港得天獨厚，順理成章成為中國的財富管理中心。

但究竟甚麼是財富管理中心呢？一般人的認知以為財富中心的錢就是放在那些互惠基金、股市、債市或房地產信託基金等。

在過去十年，一個明顯的趨勢是人們喜歡把金錢放在指數基金。但以過去二、三十年來看，還有另一個趨勢，就是人們喜歡投資在那些非上市的投資工具，例如私募基金、對沖基金、私人房地產基金、不同形式的私人的債務融資工具、基建項目基金等。這些投資工具的特色是回報比較高，但需要有更深入的知識去了解每種產品的風險及特性，它們亦不接受小額的公眾投資。

這種變化，令家族辦公室成為一個新的行業，相反基金管理行業就保持現狀。不少人希望

投身家族辦公室行業，但其對知識及學歷的門檻卻不低。營運一個家族辦公室，不單止涉及傳統的投資及財富管理，還有聆聽技巧、溝通等軟知識，又涉及法律及不同地區的稅務的硬知識，還有敏銳不同世代對金錢的睇法，財富來源如何影響人們的脾性，當中亦有對回饋社會的慈善事業的觀點，教育下一代如何承繼核心價值及財富的技巧、人身及家族成員之安全等，所以要做好這份工作的確不太容易。

對香港的挑戰，一是在營商環境方面，不只是金融方面的政策，亦要兼顧在其他方面的土壤如教育、慈善、稅務、人身自由、法規等，是否鼓勵其發展及創新。二是人才的多樣性，香港需要更多不同種類的專業，才能勝任財富管理之工作，在人才輸入及本地培訓上，是否擁有足夠的視野、深度及闊度。

雖然股市近期大幅上升，但長遠的競爭力需要聚金錢又聚人才，才能再上高峰。既穩定又寬鬆的環境，才能讓市場順利吸資吸人。水太清很難養魚，波濤洶湧亦不適宜。總括而言，出色的管理是一門藝術，就留待領導人去指揮，而市民及市場都會等着瞧。

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

職場升呢



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

談AI道德及倫理的憂慮

人工智能（AI）相信是近年最熱門的話題之一，不僅影響各行各業的生態，更擔心會取代人類工作。隨著去年Open AI的ChatGPT、Google的Bard、微軟的Bing Chat、百度的文心一言和阿里巴巴的通義千問等以生成式人工智能（Generative AI）驅動的聊

天機械人的出現，人工智能的先進的語言工具已經能夠像人類般回應提問，徹底改變我們使用科技交流和互動的方式。曾經在史提芬史匹堡（Steven Spielberg）執導的《A.I. 人工智能》（A.I. Artificial Intelligence）中，那個一直盼不到人類母愛而令人心碎的機器人小男孩的電影情節，會否變成現實？

麥肯錫（McKinsey & Co）將「Generative AI 生成式AI」定義為「可用於創建新內容（包括語音、代碼、圖像、文字、模擬和影片）的算法」。生成式AI具有革命性的潛能，可為各行各業提高效率和帶來新的認知。現時各科技巨頭已在研究將生成式AI應用到它們生產的軟件之中，令無數企業受益，這些變革為各行業帶來翻天覆地改變，例如在法律界，一些律師行已經開始利用生成式AI把不同的法律工作自動化，以提升效率，例如合同分析、盡職調查、訴訟和監管合規等。

有見及此，不少國家及地區政府正積極推行AI相關的道德及倫理守則，例如新加坡電腦學會（Singapore Computer Society）早於2020年已經跟南洋理工大學（Nanyang Technological

University）合辦AI道德及倫理課程；而香港私隱專員公署早前亦發佈《人工智能（AI）：個人資料保障模範框架》，提供國際認可及切實可行的建議和最佳行事常規，以協助機構在採購、實施及使用AI，包括生成式AI時，遵從《個人資料（私隱）條例》（《私隱條例》）的相關規定，確保機構在善用AI之餘，亦保障個人資料私隱。

具體而言，這份《模範框架》是建基於一般業務流程，向採購、實施及使用任何種類的AI系統的機構，就保障個人資料私隱方面提供有關AI管治的建議及最佳行事常規，旨在協助相關機構遵從《私隱條例》的規定，及恪守私隱專員公署在2021年出版的《開發及使用人工智能道德標準指引》中倡議的三項數據管理價值和七項AI道德原則。《模範框架》涵蓋以下四個範疇的建議措施，包括制定AI策略及管治架構、進行風險評估及人為監督、實行AI模型的定製與AI系統的實施及管理，以及促進與持份者的溝通及交流。

筆者認為這是一個好的開始，然而宣傳度略有不足，若然能夠加入更多持份組織，與專業團體、教育機構、政府部門等，轉化成公民教育，提升市民及學生的資訊素養。人們若能培養自身對於AI倫理問題或風險的敏銳度，便可發揮公民監督或協助政府監督的力量，評估AI開發或使用者有沒有盡力避免傷害特定個人或群體之嫌，逐漸改善AI開發者與大眾媒體常過度誇大AI功能、但對於可能帶來的倫理問題或風險卻常閃爍其詞或避而不談的不良現象。

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

廖明誌
(賽馬會心導遊+計劃 心理健康推廣主任)

創新學堂 • 靈巧技能 • 職場升呢 •

個性全面睇

• 職場Q&A • 智富增值 • 書評



計劃由香港中文大學心理學系麥穎思教授主理，社企「說書人」協辦。計劃透過一站式網上平台，提供心理健康評估、實用練習及工具、自療課程、心理學文章，讓會員加強自我照顧技巧，提升心理健康及預防抑鬱及焦慮情緒困擾。計劃亦定期舉辦講座及工作坊、靜觀共修、治療小組等，以線上線下模式，助會員強心健體。

表達性書寫 (expressive writing)



生命的不同階段給予我們不同敘述。可能是告別校園後踏入職場的衝擊，可能是和友伴到處探索的浪漫，也可能是面對生死別離的哀傷。表達情感的方式因人而異，例如和人訴說、大聲高歌、暢快哭泣、散步或繪畫等。而表達性書寫（expressive writing）是其中一種科學證明有效的情緒抒發和疏理方式，是一種通過書寫，披露和表達與個人重要經歷相關感受，從而促進身心健康的心理干預方法。有研究指出，面對創傷性或重大轉變時，表達性書寫能夠幫助我們提升對自身情緒和感受的覺察、促進個人反思。早在1986年，心理學家James Pennebaker進行有關表達性書寫的實驗研究。研究中，一班大學生被分為兩組，連續四天在實驗室內，寫作十五分鐘。兩組的分別在於寫作主題不一樣，實驗組需要寫出他們曾經歷的創傷事件，及內心對事件最深處的情感和想法；而控制組的主題則不涉及深入情感，例如形容自己的房間和鞋子。

（是次研究的寫作指引）在接下來的四天裏，我邀請你寫下生命中最帶來創傷的經歷，或影響你和你的生活的情感問題。寫下你最深刻的想法和感受。過程中，我希望你能真正放鬆，探索最深層的情感和想法。你可以將寫作主題與他人連結起來，包括父母、愛人、親友；你的過去、現在或未來；或者你曾經是誰、你想成為誰、你現在是誰。你可以在連續四天的寫作裏，寫同一經歷；也可每天寫不同主題。你的寫作將完全保密。請不用擔心文法或錯字等問題，放心

地寫。唯一請記住，一旦開始寫作，就繼續寫作，直到時間完結。

結果發現，實驗組參加者在短期內會出現較多困擾和身體反應、並喚醒較多情緒；但在數個月後他們到醫療中心的求醫次數減少，身心健康狀況都有所提升。研究人員認為，經常抑壓創傷帶來的感受會為身體累積壓力，並可能引致過分思考和反芻事情的習慣；透過表達性書寫來面對創傷，承認並了解情緒，能夠為消極情緒提供一個安全而簡便的宣洩方式，減少事件為身心帶來的累積壓力。這研究的學者James Pennebaker及後將這寫作方式延伸至不同實驗，例如大學新生、被解僱的人，並發現寫作為他們帶來同樣效果。然而，也有近年針對表達性書寫的整合分析研究顯示，簡短而不具指引的書寫，對改善沒有創傷後遺症人士的抑鬱症狀未必十分顯著。研究指出，當寫作節數更多、題目更具體時，效益會更大；學者仍在了解不同情況如提供更具體書寫指引、加入治療師指導等，對改善情緒的效益。

James認為表達性書寫的關鍵在於改變角度（changing perspectives），「假如你連續幾天寫作時，看待經歷的角度和敘述也沒任何改變，其實是在反芻（rumination）。」那麼，我們如何改變角度？可以嘗試想想：另一個人會如何看自己的處境？過去或未來的我，會如何看待這情況？隨着時間流逝，我對這事情有甚麼新的見解？

理解事件的出現，揭露它帶來的情緒，轉化成文字；嘗試從不同視角看待記憶，能減少壓抑感受所致的身心壓力。



《劉以鬯手稿—郵票裏的文學世界》

編者：本事出版

出版：本事出版

售價：港幣一百六十元

玩票性質

這是劉以鬯先生的一份遺稿，劉太太說此前並不知道有這份文稿，它一直寧靜的躺在書房裏，找到它是一個偶然。出版社決定把這個偶然發現印出來，俾讀者一睹劉以鬯的手稿手跡。

附錄是劉以鬯精采的中篇小論《郵票在郵海裏游來游去》也是小說者言，既展示集郵的廣博知識，又入木三分寫出了集郵者矛盾而微妙的心理活動。跟手稿一起閱讀，別有樂趣。

美不勝收

承接主辦2023年度假香港文化博物館舉行的「無中生有——香港電影美術及服裝造型展」，香港電影美術學會（HKFAA）首度獨立自資出版，推出《無中生有——香港電影美術及服裝造型展全紀錄》，以「前後包抄」的形式推出展覽全紀錄。

本書包括獨家曝光策展三年半幕後籌劃製作鏡頭；展覽中九大展區的實景及展品的遠景近鏡連解說，匯集逾四百張照片；六十位香港電影美術及服裝策夢人的訪問精選金句，一窺各職人的策夢歷程。藝術無價，值得收藏。



《無中生有——香港電影美術及服裝造型展全紀錄》

編者：香港電影美術學會

出版社：香港電影評論學會

售價：港幣三百零八元



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11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



入學資訊日

INFO DAY

11/15-16

FRI

SAT

10:00am-5:00pm

THEi (CHAI WAN) CAMPUS

THEi高科院(柴灣)校園

歡迎學校、家長、
團體及公眾人士參與

Schools, Parents, Organisations and
General Public are welcome to join us

1 入學面試攻略、學科簡介講座、傑出校友分享

Admission Interview Strategies, Admission and Programme Talks, Outstanding Alumni Sharing

2 特設多個限定活動：5**許願亭及超過兩米高打卡熱點

Limited Activities: 5** Wishing Pavilion and Over Two Meters High Photo Spot

3 學科攤位大道

Programme Booths Avenue

4 模擬飛行駕駛體驗

Simulated Pilot Experience

活動詳情 • 預約出席
Event Details • Registration



高科院 Technological and Higher
Education Institute of Hong Kong
Thei 香港高等教育科技學院

3890 8000

thei.edu.hk

@theihongkong

香港柴灣盛泰道133號

Member of VTC Group