

進修生活

Lifelong Learning Magazine

全方位進修雜誌

263

JAN ~ FEB 2026

40後「搖」身一變變世一
黃偉鏗

共築彩虹晚同路
港大社會學系教授 江紹祺

法律人情味濃

張志宇

從基層出「法」

星島 SING TAO
新聞集團



手機足本版
一啲即睇

UNIVERSITY OF LONDON BACHELOR OF LAWS (LL.B.)

倫敦大學法律學士學位

ACADEMIC DIRECTION: UCL, LSE, KCL, BIRKBECK, QUEEN MARY AND SOAS

王牌法律學位 年滿18歲即可報讀

World Class Law Degree For Aged 18 or above

成為律師及取得完整法律學位的最快途徑

FASTEAST WAY TO QUALIFY AS A LAWYER WITH A FULL LAW DEGREE

1) 全球全港首個普通法法律學位，享譽全球!

FIRST COMMON LAW DEGREE IN HK & GLOBALLY, WORLD-RECOGNISED!

2) 國際享譽為法律學位的「黃金標準」，學位含金量國際認可!

INTERNATIONALLY RENOWNED AS THE "GOLD STANDARD" FOR LAW DEGREES!

3) HKU SPACE 唯一的完整法律學位，不是銜接學位。

THE ONLY FULL LAW DEGREE IN HKU SPACE, NOT A TOP-UP DEGREE.

4) 2023及2024年HKU SPACE LAW學生獲得7個全球頭3名最高分佳績，實力保證!

IN 2023 & 2024, HKU SPACE LAW ACHIEVED 7 WORLD'S TOP 3 HIGHEST SCORES. TOP QUALITY GUARANTEED!

5) 已有學士學位，只需讀9科。其他沒有學士學位，如DSE/IB/副學位甚或沒有學歷，只需讀12科。

BACHELOR'S DEGREE HOLDERS, STUDY ONLY 9 MODULES.

ALL NON-DEGREE, SUCH AS DSE/IB/SUB-DEGREES, OR EVEN NO ACADEMIC QUALIFICATIONS, STUDY 12 MODULES!

6) 可成為香港、英國、美國、澳洲、新加坡等地執業律師。

CAN BECOME A LAWYER IN HK, UK, U.S., AUSTRALIA, SINGAPORE ETC.

7) 為所有一年級新生提供9小時的免費法律基礎課程。學費較其他法律學位便宜多達4倍!

OFFER 9 HOURS FREE CLASS "FOUNDATION IN LEGAL STUDIES" TO ALL THE NEW YEAR 1 STUDENTS.

TUITION FEES ARE UP TO 4 TIMES LOWER THAN OTHER LAW DEGREES!

8) 由國際頂尖大學法律教授親身來港面授，包括牛津、劍橋、布里斯托、皇家哈洛威學院等。

FACE-TO-FACE CLASSES IN HK TAUGHT BY WORLD-CLASS UNIVERSITY LAW PROFESSORS FROM OXFORD, CAMBRIDGE, BRISTOL, ROYAL HOLLOWAY, EXETER, ETC.

This is an exempted course under the Non-Local Higher and Professional Education (Regulation) Ordinance.

It is a matter of discretion for individual employers to recognize any qualification to which this course may lead.

Higher Diploma for Legal Executives

法律行政人員高級文憑

入學要求: DSE 22222 或同等

**副學位也能在法庭上有發言權
及獲得法律專業職稱**

**SUB-DEGREE CAN ALSO GRANT YOU
THE RIGHT TO SPEAK IN COURT &
A LEGAL PROFESSIONAL TITLE**

關於律師

律師為甚麼叫做律師，相信已經無從稽考。在《維基百科》中有提「律師（梵語：vinayadharma），又稱持律師、律者、毗尼師，佛教名詞，指專門持誦、研究、解釋與教授佛教戒律的出家僧侶」，這個跟法律完全無關。中國古代倒有一個相似的角色，叫訟師（狀師），有很多疑幻疑真的著名大狀，衍生一大堆老掉牙的小說電影劇集……跟現在以律師為主角的影視作品一樣多。

在昔日的影視作品裏，律師跟醫生、心理學家、工程師等職業一樣，彷彿是有錢家庭的產物，貧苦大眾似乎難以負擔高昂的學費、正式執業的漫長等待。而當上了律師後，生活又似乎是到高級酒吧把酒談心、打網球及駕駛名車招搖過市，離地又乏味。但原來，現實生活中的律師，不但可以是來自基層家庭，而且不一定是滿口高深莫測的法律術語。外表或許冷漠，內裏卻是滿腔熱誠。

2026年，筆者總算有機會重新認識律師這個職業，更想着是否可以試試藉進修投身這個行業……只要有夢想，誰說沒可能？

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1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

Vol.263 Contents

JAN ~ FEB 2026

Feature

4-6 封面故事

法律人 情味濃

張志宇從基層出「法」



p.16 玩過界

People

8-10 增值百味

我們這一家 抗日持久

搶救抗戰歷史大使命

14-15 學術達人

共築彩虹晚同路

港大社會學系教授 江紹祺

Learning Life

16-18 玩過界

40後「搖」身一變變世一

黃偉鑠

20-21 親子學堂

學戲劇增強信心與勇氣

22-23 學遊天下

深圳科技文學 探索之旅

24-25 藝文有術

創造多元感官體驗

港首個穹頂藝術空間

Column

26 社創世紀

如何用創新方法

應對社會議題

28 職場升呢

演算法的囚徒：
重構現實版「天網」危機

33 個性全面睇

情緒來到的時候

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。

誰說律師必定高不可攀、終日出入高級場所？從事法律工作多年的張志宇，徹底打破了這種刻板印象。他以「貼地」和「有人情味」見稱，堅持無分階層、平等對待每一位客戶，不賣弄術語、不故作高深，拒絕用艱澀術語包裝專業，而以最淺白易明的「貼地話語」解釋複雜法理，讓不同背景的客戶都能真正理解，安心保障自身權益。基層家庭出身的他受遺產捐獻概念啟發，最近以中學母校的「長天全人教育基金會」名義，發起「流芳百世」計劃，提供免費訂立遺囑法律服務，條件是將遺產一小部份捐予基金會，回饋社會。

法律人 情味濃 張志宇 從基層 出「法」

家境只是起跑線 進修自有成功路

張志宇從小在屋邨長大，父親在酒店宴會廳做部長，是經濟支柱；母親則全職照顧三個孩子，有時會在家做手作賺點外快，「貧窮和富有都是一個比較，當大家住在同一個屋邨，差過我們、慘過我們的（家庭）大有人在，校內看到很多同學真的比較貧困。所以自己即使基層出身，但經常有家人陪伴，反而覺得富足。」

他續說，自己學業成績只屬中游，但喜愛閱讀，尤其對語文很感興趣，故打算攻讀法律。沒料尋求升學顧問意見時，卻被對方提醒「背景」在這個行業頗重要，暗示基層家庭沒有人脈，將來未必適合做律師。那或許是少年首次意識到，出身背景是道無形的牆。

然而，張志宇並沒有因而放棄，畢業後遠赴英國，靠「半工讀」完成法律學位，至1994年返港做見習律師。九十年代本港樓市興旺，房地產買賣活躍，不少律師受惠於此，收入相當可觀。他笑謂，自己的確沒有人



脈，無法踏入地產相關業務，便主力做民事訴訟，「我覺得打官司是很考智力、耐性的項目，因為它難，沒有人願意做，但我很喜歡，例如和對家律師信來信往、鬥智鬥力，好玩但也十分辛苦。如是者一直在做，亦令我在這方面打造了堅實的基礎。」

二十年後，他開立了自己的律師事務所，以民事及刑事訴訟為主要業務。他引用心理學家提出的概念，擁有定型思維（Fixed Mindset）者，認為人受限於天生的因素，無法改變或進步，但成長思維（Growth Mindset）則相信人不會受限於其出生，可以不斷學習、不斷進步，「這就是母校（長沙灣天主教中學）校訓『自強不息』帶給我的深刻理念。」

▼張志宇（後排右三）曾就讀長沙灣天主教英文中學，於一九八五年畢業。



▲基金會於新冠疫情期間，組織學生到聖多默宗徒堂派發福袋予基層家庭。

◀張志宇介紹，母校正門入口的「25圈天花裝置」，由基金會在金禧校慶時籌款建設，展現長天校友的共同回憶。

助人為律師之本

猶記得初入行時，張志宇除法律知識外，亦向前輩學習溝通與健談技巧，促使他明白律師須懂得與人交流。創辦律師樓後，他積極進修管理課程，提升能力以穩固根基。「我們的責任不是展示專業，而是真正幫人解決問題。」

他分享，曾受一位內地女士委託處理遺產事宜。她教育水平不高，嫁給香港丈夫後，丈夫不幸過世，但前妻所生的子女卻長期霸佔物業，拒絕歸還。「這位女士的理解能力雖然較弱，說話帶有鄉音，溝通起來相當耗時。然而，我始終提醒團隊必須保持耐心。因她懂得尋求專業法律協助，願意付費，且對我們全心信任。這樣的客戶，最值得尊重。」

此案也讓他想起一位前法官的回憶錄：「當中記載一名工人出庭作證時，只穿著背心。法官並未因此而生氣，反而從當事人身上那件全新背心，看出他已盡了最大努力，向法庭表達敬意。這些例子都說明，律師的專業背後，更重要的是用心守護每一位客人的信任與尊嚴。」

難忘案件： 爭產案與 超市高買案

張志宇憶述一宗歷時逾十年的遺產爭奪案：「案中丈夫有兩位太太，身處兩地，雙方均欲出售丈夫遺產中的物業，甚至各自找買家簽約。最終，案件必須由法律判定誰是合法配偶及遺產管理人，案件漫長且複雜，反映遺產處理的艱難與對法治精神的堅持。」

「另一案例是一宗超市『高買』案。被告是一位打住家工的女士，因生活壓力沉重，精神恍惚下不小心將一瓶潤膚膏帶離超市，事後被控盜竊。審訊過程中，她在庭上娓娓道來自己困難的家境——被丈夫長期虐待、自己須要每天到不同家庭打工維生，平日帶着幾十條鑰匙在各區奔波，工作極為辛苦。當法官詢問其在多個家庭打工的證據時，女士立刻從手袋中掏出一大串鑰匙，逐條逐條講解每條對應哪個單位。法官仔細觀察其陳述及神態，最終採信其證詞判無罪。對多數人而言，上法庭本已十分緊張，若能穩健清晰且真誠陳述，就是最有力證據，影響裁決。」

以「貼地話語」解釋法律

張志宇出身基層，他律師行的網站特別採用淺白、易懂的語言，他亦經常以淺白的廣東話直接解釋法律問題，務求讓所有客人都能一聽就懂，消除疑慮和距離感。他強調，律師應以「貼地話語」解釋複雜法理，切忌賣弄專業術語，更要求同事接待客戶時「不要故作高深，別用Big Words嚇唬人」，尤其在解釋複雜法理時，更應反覆講解三遍，確保客戶明白每個細節。他堅持，律師追求的是客戶發自內心的「安心」，即使案件發展方向未能如願，團隊也會清楚交代全過程與結果，避免拖延，保障客戶安心。考慮到訴訟變數多且費用高昂，他常提醒客戶，若情況許可，能和解則優先和解，務實協助客戶作出最穩妥決策。

張志宇又強調，律師須具慈悲心，但亦須同時保持客觀，切勿濫用同情心。他深明「可憐人必有可恨處」的道理，認為律師不應當道德判官。「世界上沒有全知的人，我們應多一分寬容對待人事。」他指出，許多訴訟背後往往隱藏複雜的情緒動機——妒忌、貪念、證明自己；這些深層原因當事人多半不願攤開，甚至連自己也不知道，但隨着案件推進，人生的愛恨情仇也會逐步展現。他認為，當客戶有認知偏誤（Confirmation Bias）時，律師有責任協助其跳離不理性的情緒。律師的使命是確保程序正義與審訊公平，讓證據得到充分披露和審視，維護司法公信與社會公義。

花若盛開 蝴蝶自來

張志宇堅持「花若盛開，蝴蝶自來」的人生理念。認為只要方向清晰、踏實努力，機遇自然會來。無論是打工或創業，都以理性和抽離的態度面對挑戰。避免陷入認知偏誤陷阱。他鼓勵團隊多閱讀，認為閱讀是最快理解人性與世界的捷徑。「法律不應只是少數人懂的語言，而應成為每個人都能理解和依靠的守護。」

花開代表富貴，也是時候回饋。2006年，張志宇獲邀加入母校長沙灣天主教中學的校友會，擔任法律顧問，及後一直為母校出心出力，現為學校的校友校董。後來，當時的校友會主席方西河發起創立「長天全人教育基金」，希望匯集資源回饋母校，讓學生不會因為客觀環境而失去全面發展的機會。張志宇隨即加入，並參與一系列籌組工作。去年年初，張志宇接任「長天全人教育基金」主席，首要工作是建構可持續的資源網絡，積極向外募捐。現時坊間有機構協助市民做平安紙（遺囑），並將部份遺產捐獻予慈善機構。他受此啟發，想到長天不少熱心校友均為律師，可運用自身專業出一分力，遂發起「流芳百世」計劃。

▼張志宇（右一）與創會主席方西河（右六）及一眾基金會幹事合照留念。



▲張律師頒發獎狀及獎學金給長沙灣及深水埗區出色的小學生。



▲長天全人教育基金由一眾長天校友組成，原意讓母校學弟在學術上和身心上得到良好發展，及後擴展資助對象至長沙灣、深水埗區基層學生。



▲長天全人教育基金夥拍區內服務少數族裔兒童的慈善團體，讓學生定期到中心擔任義務助教。

▲長天全人教育基金在歷任校長，包括潘盛楷校長（左一）推動下，盼讓學生不會因經濟能力而失去學習機會。

2026進修大熱？就・係・Law！

以前讀法律當律師彷彿是大戶人家的專利，今時今日更加能夠扶助基層，回饋社會。如大家有興趣趁着新年伊始擬定進修大計，法律或許是一個不錯的選擇！

**HKU SPACE 香港大學專業進修學院
University of London Bachelor of Laws**



倫敦大學（University of London）開辦的法律學士學位課程（UoL LLB），素有「法律學位的黃金標準」美譽，六十多年前由香港大學專業進修學院（HKU SPACE）引進香港，是英國和香港開埠以來的首個普通法法律學位課程。無論是剛完成中學文憑試（DSE）的應屆畢業生，抑或已具學士學位的在職人士，最快可用兩年時間取得學位，走向法律專業的康莊大道，畢業後更可在香港以外的英國、美國、澳洲等主要普通法司法管轄區執業。

課程網址 www.hkuspace.hku.hk/prog/llb-preparation-courses

**University of Greenwich
LLM International and Commercial Law**

由香港管理專業協會（HKMA）與英國格林威治大學（University of Greenwich）合作開辦的法律碩士課程，可於一年內完成，旨在培養學生對國際與商業法律的系統性理解，分析複雜法律問題，並具備獨立思考與判斷能力。畢業生可獲頒授與英國本地學生同等學術地位，比較適合希望快速取得國際認可碩士學位的專業人士。

課程網址 www2.hkma.org.hk/modular/mlim





**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)

26-27
Open for
Intake Now

Admission
Information Session



Register here

Date
14 Mar 2026
(Saturday)
Time
11:00am
Format
Zoom

All are
welcome!

MPsyMed
Programme Office

📞 (852) 2255 3818

✉️ psymed@hku.hk

🌐 hkupsymed

🌐 <https://psymed.hku.hk>



Apply Now



今年是中國人民抗日戰爭暨世界反法西斯戰爭勝利八十周年，廣東省文旅廳及東莞市政府早前發佈大灣區「東江縱隊」文物主題遊徑，香港有六個抗戰舊址入選，其中包括由羅氏家族捐出祖屋改建而成的「沙頭角抗戰紀念館」。羅氏家族被譽為「香港抗日一家人」，十一名成員參與抗戰，是「港九獨立大隊」的戰士。作為家族後人的黃俊康，從小在抗日故事薰陶下成長，陶造出堅毅意志，了解民族大義的重要。

我們這一家 抗日持久 搶救抗戰歷史大使命

踏入花甲之年之後，黃俊康擔起搶救抗日歷史的大使命，用了五年時間興建抗戰紀念館；擔任紀念館館長後，他更習慣在晚上揮筆整理歷史。他默默付出，源於一分家國情懷，「我們的祖訓是對國家盡忠、對社會盡責，對前輩盡孝，這不僅是對家族長輩，還包括保衛國家、艱苦卓絕戰鬥經歷的前輩。」他已計劃好在退休之後，專心處理紀念館的事，用餘生肩負傳承歷史、弘揚和平的使命。

黃俊康除了擁有房地產業務及零售業務、高科技投資，也是廣州市政協常委、廣州社團總會會長等多重身份，作為抗日戰士的後人，近年還成為「沙頭角抗戰紀念館」的館長。隨着中國人民抗日戰爭暨世界反法西斯戰爭勝利八十周年，黃俊康近日經常以館長身份出動，忙於宣揚抗日戰爭的歷史。

再尋獲烈士事蹟

記者與黃俊康訪問當日，他甫進入會議室，因為找到新的抗戰歷史資料感到雀躍，「我們找到一個叫黃高陽的烈士照片及資料，這個家庭不單他一個人犧牲，其妻子及外母也是烈士，是可歌可泣的歷史。」他為了記錄這段事跡，前一晚動筆寫下這個烈士家庭的故事，直至凌晨一時。

記者佩服他出心出力，黃俊康笑說：「的確缺少情懷和毅力都做不到。」他落力紀錄和傳承抗戰故

事，因為這不僅是其家族的事，而是一段忠烈家國的歷史。

黃俊康的母親羅許月（原名羅乙昭）為家中長女，曾接受教育，屬當時的知識分子。她當時在帶髮修行，三名胞弟羅雨中、羅汝澄、羅歐鋒原本已辦好證件，準備遠赴巴拿馬繼承家業，卻因日軍侵華改變計劃。1941年日軍佔領香港之前，三胞弟及其他親友參與抗戰，其中黃俊康的大舅父羅雨中留港擔任地

►沙頭角抗戰紀念館由羅氏大宅改建而成，為保留原貌，黃俊康（左）專誠從江西訂購一批杉木修葺屋頂。



下工作，二舅父羅汝澄及三舅父羅歐鋒及其女友（後來成為妻子）歐堅，則跑到內地惠陽加入游擊隊。

12月8日，日軍攻陷香港，內地游擊隊派出多隊武工隊潛入香港，其中一支隊伍由羅汝澄帶領入新界，進入沙頭角羅家大宅，建立抗日基地，並游說黃俊康母親參與游擊隊，「母親由那時開始參與抗戰，羅家帶頭捐出家族防匪用的步槍、獵槍及訊號槍，數天後全村籌集了五十多支槍，成立了香港第一支抗日自衛隊。」

1942年，內地的游擊隊、廣東人民抗日游擊隊改名為廣東人民抗日游擊總隊，其分支港九獨立大隊在西貢成立，這支隊伍後來被命名為東江

縱隊港九獨立大隊。隨着港九獨立大隊成立，黃俊康的三舅父羅歐鋒被調回香港，成為游擊隊的骨幹，擔任港九獨立大隊海上中隊隊長，羅家其他成員共十一人，也分別在港九獨立大隊擔任副大隊長、交通站長、稅站長、醫院院長、民政幹事、交通員及情報員等。

「母親擔任交通站站長，她性格很喜歡與人相處，上至司令、下至交通員都是朋友，加上她喜愛熱鬧，很多戰友經常在家中聚會，吃飯時最喜歡聊起打仗的往事。」黃俊康自小在這樣的環境成長，耳濡目染下，不但對中國近代史培養濃厚興趣，抗日戰士堅毅不屈的精神，也在其心中埋下一顆種子，再生根發芽。

抗爭故事助抗病

黃憶述，小時候深受哮喘惡疾困擾，當他徹夜難眠時，母親會整晚將他預在背上一面踱步，一面跟他細說抗戰小英雄的故事，「她說小戰士都很勇敢，鼓勵我要頑強一點，不怕被病痛擊倒。」這些點點滴滴的抗戰故事，不單成為他兒時抗病的精神支柱，彷彿冥冥中讓他肩負搶救抗日歷史的重任，也成為他日後籌備「沙頭角抗戰紀念館」的使命感。

位於沙頭角石湧凹的羅氏大屋，是黃俊康的外公羅奕輝於1930年興建，獲古物諮詢委員會評為三級歷史建築。黃表示，大屋是當年廣東人民抗日游擊隊武工隊抵港的首個落腳點，亦是港九獨立大隊的活動基地及交通站。由於羅氏一家在戰後搬往內地發展，大屋空置多年，直至1985年黃俊康三舅父羅歐鋒退休，與妻子在該處渡過晚年。

2014年開始，羅家後人與其他港九獨立大隊後人、嶺南大學劉蜀永教授討論如何將這段「被淹沒」的抗戰歷史傳承，三年後的重陽節，羅氏家族決定捐出祖屋，用作設立一間抗戰歷史紀念館：「因為大家都老了，希望在有生之年為家族、為國家搶救這段歷史，由於我在家族這一輩之中年紀算較輕並住在香港，就由我擔起這個使命。」

由零開始籌備紀念館，並要改建活化逾九十年歷史的建築，黃俊康作為項目的總指揮，首要任務是募捐，「當時我帶頭捐款，同時已做好準備，萬一沒有人支持，我會自己預起。」項目最終獲得不少愛國人士支持，例如廣州市政協委員王志峰、朱樹昌等人，還有霍英東、呂志和基金等慈善機構的鼎力支持，共籌得逾二千六百萬元。

談及籌備時的難忘挑戰，黃俊康說修葺期間遇上黑雨，他擔心得徹夜難眠，「大雨前已做足防水措施，但因為當時屋頂已拆走，怕雨水太多會令屋倒塌，幸好最終沒有事。」



▲沙頭角抗戰紀念館在2022年9月3日揭幕，黃俊康在揭幕典禮上致辭，行政長官李家超、政務司司長陳國基及財政司司長陳茂波等以嘉賓身份出席。



▲黃俊康在籌建紀念館項目擔任總指揮，事事親力親為。



▶黃俊康明言已計劃五年後「半退休」，屆時會專心投入抗戰紀念館的事務，期望將愛國家、愛民族的精神代代相傳。

人人的理想退休生活或有不同，黃俊康明言已計劃五年後「半退休」，專心投入抗戰紀念館的事務，屆時除了豐富館藏、更新展品資料，亦有意舉辦不同主題的歷史文化活動、小型論壇等，將更多故事分享予市民，以至啟蒙年輕新一代，將愛國家、愛民族的精神代代相傳，「雖然有累也有辛苦的時候，但都是快樂。」

捐祖屋建紀念館

另一難忘事，是大宅屋頂的杉木橫樑被蟲蛀，需要更換，「可是現在沒有人用傳統木材，我又不想用鋼管代替破壞大宅的原貌，最終千辛萬苦從江西找到合適的杉木。」黃俊康笑說，「一條條四五米長的杉木直運到香港，何其壯觀。」

沙頭角抗戰紀念館經過五年籌備，終於2022年9月3日開幕。現即將邁向第四個年頭，該館至今已接待超過九萬八千多個人，黃俊康坦言感到欣慰，「自己盡了責任，總算創了先河，建立了香港首間抗戰紀念館。」他又指，開館後陸續接獲不少港九獨立大隊的後人主動聯繫，捐出不少珍貴歷史材料，例如書信、傳單，令館藏越來越豐富，令他倍感欣慰。



▶沙頭角抗戰紀念館揭幕當日，黃俊康與外交部駐港公署副特派員方建明、多名高官及嘉賓等在紀念館前留影。

港九大隊英勇抗日事蹟

香港沙頭角抗戰紀念館門前的群像雕塑，由構思到完成長達一年，如實地展現了東江縱隊港九大隊的面貌。港九大隊絕大部份成員都是年輕的香港人，許多人都是通曉「兩文三語」的知識分子，還有不少女戰士和小戰士，「這是一支穿着西裝的游擊隊。」

港九大隊是中國共產黨領導下在港唯一一支抗日武裝部隊。日軍侵佔香港的三年零八個月期間，部隊以機動靈活的戰略戰術，開展農村游擊戰、海島游擊戰、海上游擊戰和城市游擊戰，有效地干擾日軍的戰略部署，斃傷一百多名

日軍及斃傷一百多名偽警察，俘虜投降了六百名日偽軍。黃俊康謂：「港九大隊站在世界反法西斯戰爭的前哨，與英美軍情報合作，引導美軍炸毀不少日軍飛機、軍艦。」港九大隊亦迅速部署秘密營救，成功救出逾三百位滯留在港的文化名人與反日愛國人士，例如何香凝、柳亞子、鄒韜奮、茅盾、夏衍、戈寶權等人；又營救了

近八十個英軍戰俘，包括戰後曾出任港大校長的賴濂士。



▶游擊隊除了知識分子，還有不少女戰士。

◀羅歐鋒（左）、梁錦平（中）、高勇（右）在一九四五年五月三十日行軍時合影。

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.

63rd [QS]
World University Rankings 2026

7th [QS]
Asia University Rankings 2026

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



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



Application Deadline:
1st round 31 Jan 2026



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

PROGRAMME CODE: P63



APPLY NOW



(852) 3442 2414



see.enquiry@cityu.edu.hk



www.cityu.edu.hk/see



香港教育權威
陳筱芬博士打造

來港升學全攻略

香港中小學及大學教育 全方位選校指南

全面剖析香港教育體系與升學策略

為有意來港的家庭提供
從入學到畢業出路的實用指南

深度解析香港小學、中學、大學
教育體系及申請路徑

專家分析非本地生入學考試、
準備策略及面試問題

內地生來港升學簽證與身份攻略

探索香港畢業生多元職涯出路



現已於

HKTVmall發售



赴瑞士升讀款待管理 掌握「洞悉人心 駕馭科技」 軟硬實力迎 AI 世代

在 AI 駕馭智能自動化與重塑極致個人化服務的時代，講求極致體驗的款待管理業，正上演一場關於「溫度」的價值博弈。當科技能高效解決繁瑣流程，奢華零售品牌或五星級酒店所渴求的，已非單純的執行者，而是既能駕馭科技工具，又能以細膩服務思維創造無可替代體驗的複合型人才。這正是 Swiss Hotel Management School (SHMS) 的教育理念——以 AI 等科技為骨幹，以懂人心為靈魂，將款待管理昇華為通用的商業智慧，助畢業生在當下的科技浪潮中，憑藉獨有的款待基因，開拓出不被 AI 取代的璀璨藍海。

款待思維跨界奢華時尚

坊間常誤以為修讀款待業管理，出路僅限於酒店或餐飲，但 SHMS 畢業生 Sabrina 却以親身經歷打破此既定框架。於 2022 年取得款待及活動管理學士學位的她，現於巴黎 Christian Dior 總部實習，擔任客戶服務中心的品質培訓及協調員。從頂級酒店跨界至奢華時尚，Sabrina 坦言，「轉捩點源於在 W Hotel 工作期間，負責銷售推廣時頻繁接觸時尚品牌，讓我頓悟兩者的商業核心如出一轍——皆在於極致的『客戶體驗』。」這份由 SHMS 培養的款待基因，讓她目前身處奢華時尚品牌總部內仍能運用敏銳的觀察力，精準發掘客戶的隱藏需求，證明掌握款待思維的核心精髓，正是通往高端商業世界的通用鑰匙。

回首在 SHMS 的實戰歲月，Sabrina 認為，最大的得着在於那份於高壓下從容不迫的 Multi-tasking 能力。她憶述大三策劃宴會時，須同時兼顧嘉賓聯絡與餐飲服務，這種高強度的實務訓練，讓她學會在多重角色間從容切換。面對 AI 浪潮，Sabrina 堅信科技固然能提升效率，卻始終無法取代人性的溫度，而奢侈品客戶或款待業客戶渴求的，往往是那份超越數據的情感連結與專屬感，因此從業員必須以 AI 數據為基石，再結合軟技能，為客人篩選出那份獨一無二的專屬選項。她強調：「科技能提升效率，但唯有結合人心的溫度，才能創造觸動人心的 Luxury Standard 的服務。」



SHMS 榮膺 QS 全球酒店 學科第 3 位

這份追求極致待客之道的專業及執着，Sabrina 不諱言，全賴 SHMS 瑞士酒店管理大學享譽全球的教學根基。學校在 QS 世界大學排名「酒店及休閒管理」類別中位列三甲，學術地位備受推崇。有別於傳統象牙塔式的理論講授，SHMS 貫徹「體驗式學習」的教學精髓，課程設計緊扣市場脈搏，將創新商業思維、創業精神與前沿 AI 應用有機糅合，讓學生在理論與實踐並重的教學模式下，裝備「懂人、懂科技」的複合專業思維，從容應對未來職場的挑戰。

貫徹「着重實踐」的教學方針，SHMS 將校園版圖延伸至全球職場，為學生編織廣闊的職涯網絡。瑞士酒店管理教育的獨特優勢，在於其靈活且強大的實習機制；即使是透過學分豁免直入大學第三年的學生，修畢課堂理論後，隨即能展開為期半年的海外有薪實習，足跡遍及西班牙、馬爾代夫以至日本等地。這段異國歷練不僅為履歷添上亮麗一筆，更讓學生在畢業前率先累積國際人脈，在真實商業戰場中驗

證所學。此外，院校每年均會舉辦國際招聘會 (International Recruitment Forum)，匯聚逾百間國際名企提供近三千個職位，讓學生直接與企業高層對話。這種從校園無縫接軌國際舞台的配套，正是 SHMS 幫助學生在變幻莫測的商業世界中，穩佔一席之地的關鍵所在。

活動詳情

活動名稱 AI 時代的款待管理：
瑞士體驗式學習

主辦機構 Swiss Education Group

日期 2 月 7 日 (六)

時間 11:00am - 12:30pm

電話 2545 0505

網址 www.swisseducation.com.hk/info
地點 九龍尖沙咀海港城環球金融中心
北座 8 樓 808 室 SEG 入學事務處

內容

- AI × 款待管理：如何改變酒店、旅遊、商業及會展產業
- 瑞士體驗式學習：了解「懂人 + 懂科技」的重要性
- 升學諮詢：升學出路與國際就業前景
- 學生分享：Sabrina 分享如何走向全球舞台



(以上資料由 Swiss Education Group 提供)



共築彩虹晚同路

港大社會學系教授
江紹祺

香港的同志文化趨向多元共融，影視作品越來越着重這塊拼圖。於2019年上映的電影《叔・叔》，正是取材自江紹祺教授的著作《男男正傳：香港年長男同志口述史》，他的研究成為學術界與大眾文化之間的重要橋樑。除了在學術上專注於同志、性別多元及性工作的研究，江紹祺更親自創辦致力於年長同志社群支援的慈善組織「晚同牽」，陪伴這些曾長期被忽視的同志長者；透過組織積極安排不同活動和社會支援給會員，希望年長同志無論是否擁有專屬空間，都能自在公開身份，活出真我。

►江紹祺將同志學術研究帶到大銀幕，讓公眾關注，還創辦致力於年長同志社群支援的慈善組織「晚同牽」。

社會對同性愛定義

形容香港，一般人一定會說這是個國際都市，中西文化匯聚。但骨子裏，香港人對性及性傾向的態度，其實並不國際，甚至傾向保守。作為香港大學社會學系的教授，江紹祺選擇專注同志、性別多元和性工作的研究。當初選擇這科，是因為在個人成長經驗中，觀察到社會對性別角色的固定框架，特別是在八、九十年代，男人與女人的社會期待非常明確，沒有太多空間讓人自由表現自我。

「我在英國讀大學時選擇了社

會學，覺得這是很好的切入點讓我去理解性別、身份、性取向、性別氣質等。以同性戀為例子，可能會有人問你為甚麼是男同性戀者？你為甚麼『搞基』？答案可能是你缺乏父愛、或者受母親溺愛，又或者是甚麼的，總之一定要有個理由。不過社會學不會這樣發問，而是問『為甚麼社會覺得做這件事不正確？』，這就打開了我的眼界，原來不只是同性戀，其實很多和『性』有關的都一樣，例如你和甚麼人發生性行為、年齡、地方、多少人……社會原來有很



江紹祺博士是香港大學社會學系教授，是系內媒體、文化和創意城市的課程總監，主要教授性、酷兒理論、媒體和文化研究，並專注研究中國同性戀和男性定義、中港性工作者行業、愛滋病病毒與愛滋病對社會的影響，以及跨國華裔的性傾向與性別認同。他是香港愛滋病顧問局、「關懷愛滋」的董事會成員。也是國際性性學期刊《Sexualities: Studies in Culture and Society》的聯合主編，出版過很多相關研究。



►江紹祺1994年英國大學碩士畢業後，開啟其同志、性別多元和性工作的研究。



►江紹祺於2014年創辦關注六十歲以上同志權益的組織「晚同牽」。去年十周年成功申請「八十八牌」，由自助組織「升級」至慈善組織。

多規範，如果性和金錢掛鈎就是賣淫；兩個同性走在一起發生性行為被視為不好；如果多過兩個人發生性行為就被指為淫亂……」社會學給江紹祺一個很好的切入點，去了解社會憑甚麼定義去界定「另類」或「不正常」，到底背後的社會意義是甚麼，漸漸的讓他越來越投入研究。

他曾以十二位年長男同志的生命故事進行深入研究及探討，最終2014年出版了其著

▼2020年江紹祺出席電影《叔・叔》的首映禮。此片取材自他的著作《男男正傳：香港年長男同志口述史》。電影在香港和台灣奪得多個提名和獎項。



描述同性戀時都較負面，特別是男同志，好像一定是『乸型』、與愛滋病有關、去蘭桂坊、識鬼佬、去公廁識人……近年香港有不少影視作品，除了《叔・叔》、《從今以後》，還有《翠絲》，甚至《大叔的愛》，連《破地獄》也有一個女同志的故事，都將這個社群較鮮為人知的情況呈現出來。」

江紹祺笑言，不少人以為同志都一定是後生、靚仔、有六塊腹肌……隨着時代進步，有些電影作品開始描繪中老年同志的內心世界與家庭關係，使香港觀眾重新認識這一群體的多樣性與

►江紹祺創辦慈善組織「晚同牽」，積極安排不同活動和社會支援給一群長期被忽視的同志長者，希望他們能自在地公開身份，活出真我。



江紹祺也曾研究戰前出生的同志生活，親證社會支援對香港年長同志的重要性，尤其面對獨特的老年照顧問題，如安老院的歧視與孤立等。因此他在2014年成立關注六十歲以上同志權益的組織「晚同牽」，這個組織較早前更成為香港首個和唯一專為年長同志社群提供服務的註冊慈善機構。

「那個年代的同志有很多共通點，例如很多都已結婚、有老婆子女，但很想有一個同性的關係。其實九十年代過後，香港已經有一個幾成熟的同志社群，但可悲的是，這些社群都不關這班年長同志的事，例如他們晚上要陪家人而不能外出去酒吧，或者一些相關的桑拿想保持年輕形象，以各種方法婉拒他們。」最令他關注的，是香港的安老服務對同志並不特別友善，不少前線工作人員不夠了解，亦不懂如何溝通，他們與其擔心講錯，不如扮作不知。「最初我只是純粹做學術研究，但發現年老同志很難融入老人中心或安老院，就開始想為他們出一分力。」



作《男男正傳：香港年長男同志口述史》。這本書吸引了電影導演楊曜愷的關注。楊導一直想開拍一齣有關香港的同志故事，江紹祺把他的研究著作送給他，導演被書中真人真事深深打動，決定改編成劇本，成為電影《叔・叔》：兩名未出櫃的男同志，在平凡的老年生活中一段愛情故事。電影上映後引起華人社會的極大回響，在香港和台灣也奪得多個提名和獎項，甚至入選柏林影展電影大觀單元。

►江紹祺經常發表中英文的研究，除了《男男正傳》。2018年也為自己的英文著作翻譯成中文版的《華人男同志跨地域研究》。

從《叔・叔》到BL

人性複雜性。「當年做這個研究時發現，原來有很多很多個案人物都很隱蔽。可能在我們身邊，例如公園一班阿伯在捉棋，可能其中一個就是隱蔽同志。」基於多年的觀察和研究，江紹祺認為香港近年對同志的接受程度提高了不少，「不少女性特別喜歡Boy's Love（簡稱BL），當然BL是以女性視角描繪男男愛情的虛構作品，並不等同真實的同志生活或年輕同志社群經驗，但其實亦打開了另一個可能性，表達到一個男男很純的關係，令很多人因此而更接受同性戀，《大叔的愛》就是一個BL的故事。」

江紹祺最新的研究正是面向「出櫃」同志的父母。「我訪談了一些『出櫃』同志的父母。他們那個年代很少接觸真實的同性戀，到面對子女向他們『出櫃』時，有些接受不到、有些崩潰、有些表示一早已看到蛛絲馬跡。部份父母表示最難受是子女不能傳宗接代。」他續說：「無論是否同性戀，每個家庭其實都可能會出現『獨特』的成員，共通之處是大家都想表達如何愛對方，縱使人人背景不一樣。」江紹祺認為，研究同性戀或其他相關的議題，也等於研究大家如何看甚麼是正常的、健康的、正確的，重要是大家願意一起討論社會的道德標準及規範。

年長同志的社會支援





四十歲對不少人而言正值壯年，但在搖搖的世界，已接近明日黃花。偏偏一直迷戀玩搖搖、將畢生精力都投放於此的黃偉鑠，卻在四十一歲之時捧走他人生第一個世界賽冠軍獎座。「搖搖在我心目中的份量是二點五千克，即是這個玻璃造的獎座，是多年來的精華變成這二點五千克。我有個夢想，到了六、七十歲，像阿伯在公園捉棋一樣，都想在公園玩搖搖。我應該這一生人，還能動都會繼續玩搖搖。」在他眼中，這個獎座是來得剛剛好。



▲可以年老後到公園繼續玩搖搖，是阿反的最大願望。

40後「搖」身一變 變世一黃偉鑠

朋友喜稱呼黃偉鑠做「阿反」。來到他的辦公室，首先入眼的當然是琳瑯滿目的搖搖，這是他與拍檔成立的公司，包括設計、製作搖搖，身邊的同事都是志同道合愛好者，即使低頭默默工作，都留心聽着阿反說話，不時提醒補充資料。

中氣十足的阿反說：「小學時接觸過搖搖一次，但純粹是打開櫃桶，見到阿哥有隻搖搖。正式開始玩是中二，有一日經過玩具舖見到有隻搖搖就買了回家，其實不懂怎樣玩。阿媽見狀便教我，她用一個正確的手勢示範『勁力旋風』。」那隻搖搖，至今仍珍重地保存，他邊拿起邊說：「後來問她，原來阿媽一點也不厲害，她只懂這一招，是搖搖中最基本，亦最重要的一招。原來她都是手痕拿搖搖來玩而學懂的，不是她我不會有今日！」

▼阿反玩搖搖玩到開公司，實行自己設計和製造搖搖。



捱麵包為全職玩搖搖

即使漸漸長大，但對搖搖的興趣仍然不減，開始令阿反有大躍進的契機，就是互聯網，讓他認識一班志同道合的朋友，「2001年開始上網，找到外國的搖搖片，原來搖搖可以如此厲害！之後又在網上聚集了一班會玩搖搖的人，然後搞網聚，但最終只有兩個人出來，其中一個是我！後來才越來越多人，約有十多人，就組織一個搖搖會，叫『Here We Yo!』至今。」

阿反表示，在搖搖的世界，友伴十分重要，以致這雖然是個單人的運動，卻一直有一班好友同行，「一班朋友出來聚會是重要的，例如我學到這一招，你又學到那一招，就可以互相交流教大家。到近年上網容易，有很多人自學，但我認為有人教，進步會快得多。」

他後來到設計學院修讀攝影，畢業後去雜誌社做攝影助手。與此同時，他的搖搖技術亦日漸精進，「2004年，有間搖搖公司邀請五個香港人去美國，我是其中一個，就是那時起終於感到有外國牌子認可。到2008年，那時儲錢很辛苦，終於儲到一筆錢去新加坡參加比賽，當時是三十四歲，入到決賽，但成績一般。那

阿反是家中的幼子，或許是「儘仔儘心肝」，即使貪玩成績不佳，父母都不太給予壓力，「我有兩個阿哥，二哥大我十二年，我讀書成績一般，後來因為成績追不上而中三要轉校。因為大哥讀書成績很好，他就罵我『玩搖搖可以幫你考試嗎？』他很不喜歡我玩。反而阿媽就沒太多意見，因為始終是她令我開始玩搖搖的！」

搖搖這簡單的玩意，陪伴他度過愉快的童年，「當時有一些搖搖大王，會巡迴不同屋邨玩具鋪示範，我們住愛民邨，當樓下來了一個，我就跟他學玩搖搖招式，每星期學一、兩招，又跟一班屋邨的小朋友玩搖搖。後來有些很厲害的外國表演隊來比賽，就叫爸爸帶我去沙田商場看，才發現原來何文田以外，都有其他人玩搖搖！」大開眼界之餘，亦越來越沉迷，從此結下不解之緣。

▲阿反就是憑這個與拍檔一起設計和製造的搖搖破世界紀錄。



▼贏得冠軍的一刻，身邊對手都一樣高興。

時我以為自己算厲害，在香港都得過亞軍，怎料看到成績，只是排名十幾，就當場爆喊！我知道自己要更勤力練，於是一邊上班，一邊練習。」

基於對搖搖的喜愛日漸濃厚，阿反與拍檔開始設計、賣自己生產的搖搖，「2010年更辭職，全職做搖搖相關工作。起初都沒甚麼生計可言，捱麵包維持了一段長時間，收入比第一份工更少，但沒有質疑過自己的決定！」那身邊人又有質疑過他的決定嗎？「試過到月尾跟媽媽說：『不行了，借我五百元頂住這個禮拜！』。」他帶點尷尬地說，「還有誰給過我壓力呢……之前的女朋友吧！」

比賽是阿反玩搖搖的重要里程，藉着參加比賽，他才吸收到新知識，又可以幫助更多香港選手，「這麼多年來都沒有停過，每一年都會去比賽，參與過多少個，多到數不清。我需要知道現在的評判如何評分，透過落場比賽玩新的招式，就知道哪些評判會看重、會評分，又可以告知我們的選手。一個比賽中，我同時有做評判、選手、賣搖搖、選手的助手、攝影，所以一個比賽，我可以好忙碌！」

▼搖搖在他心目中的份量，就是這個重2.5kg的獎座。





▼自小訓練技術十分重要，所以阿反都常與年輕一輩交流。

I Have a Dream

今次阿反勝出的，是世界搖搖大賽四十歲以上自由花式比賽。他坦言其實上屆都有參賽，但最終飲恨奪亞，「2024年我很想贏，因為我剛滿四十歲，參加到四十歲以上自由花式賽。很早就開始準備、不停練習，結果因為太想贏反而失手。最後得亞軍，不開心是一定的。」

來到今屆，他覺得自己心態有所轉變，可能就是最終致勝的關鍵，「上屆的冠軍今屆都有來參賽，對比起他，我非常『渣』，但我告訴自己，玩得開心，享受比賽就可以。上屆比賽我練習了九個月，今次認真練習一個月左右，連歌曲都是要交歌前兩日，才轉用廣東歌。」就是因為放鬆了心態，讓他更自如地玩到各種招式，最終也贏了比賽。

奪冠之後，阿反有一個卑微卻重要的心願，很希望傳達出去，「小弟的希望非常微小，只希望幫下年的搖搖比賽找場地。我們去康文署找場地，他們說是文化活動；當走到社區中心，又說搖搖是體育運動，結果找場地極度困難！希望今次小小的獎牌，能令人更

接受搖搖。」

▼搖搖世界十分無私，每個人都很願意將所學招式教授其他人。



意外破世界紀錄

雖然參加過的比賽多到數不清，但講到難忘的，是一次破世界紀錄的意外驚喜，「2012年去世界賽，沒想像過破紀錄的是我。這隻搖搖是我跟拍檔們設計的，專做勁力旋風這個花式，事隔多年我竟然用阿媽教我的招式破世界紀錄！最終這隻搖搖轉了三十分二十八秒。」

阿反指，原來當時他並非頭號選手，只是身邊隊友的輔助，想不到卻是他堅持到最後，「我們主要的對手是個日本人，聽說他轉到二十分鐘，上個世界紀錄是十九分鐘。當時上到台，我們圍着他玩，本來我只是輔助角色，結果捱到最後！其實那個日本人已經轉到二十九分鐘，我竟然超過三十分鐘。」

無私的搖搖世界



▲搖搖讓阿反（右）認識到不同界別的朋友。圖為他與電台好友合照。

由公司成立初期到現在，阿反與拍檔一直資助年輕選手參加世界賽，他指指牆上「搖搖神童」的得獎剪報，「開了公司，賺到錢，就送一些有機會得到好成績的人去外國比賽，2012年送Peter（龐思彥）去歐洲，得到公開組冠軍，我們掏盡了荷包給他旅費，我們是窮的，但仍然整副身家都給他玩比賽。」

好奇問到，為何會花盡金錢都要資助其他人去比賽？搖搖世界是很無私的嗎？「一個小朋友由十歲開始見他，兩年後他已經可以變得非常厲害，更會教回我們，所以必須把握機會讓他們出去。搖搖的世界就是無私，世上任何一個搖搖明星、冠軍，如果你問他招式，他絕對會教你。」正是這份無私互助精神，才讓這門技藝一直傳承下去。





踏出第一步！

即讀 **學費豁免/資助[#]課程** 摳方向！

ERB課程

Android流動裝置
應用程式開發！
證書(兼讀制)

挑戰網陣
(低結構)訓練
基礎證書
(兼讀制)

電視及電影
編劇技巧
證書(兼讀制)

短片剪輯技巧！
(錄像剪接)
基礎證書
(兼讀制)

網絡主播
視頻製作技巧
基礎證書
(兼讀制)

小丑藝術表演進階技巧
(氣球及魔術)
證書(兼讀制)

電子商貿交易
實務知識
證書(兼讀制)

大型體育
活動管理
基礎證書
(兼讀制)

鐘錶及珠寶業
社交媒體營銷
證書(兼讀制)

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)
*非就業掛鉤課程：豁免繳費-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。

elchk.gtc
 gtc@elchk.org.hk
 gtc.elchk.org.hk



學戲劇

增強信心與勇氣



許多家長都會安排小朋友學戲劇，除了可以有機會扮演不同角色，接觸戲劇之外，對個人成長方面更有莫大的裨益。有中心舉辦兒童戲劇班，着重互動形式上堂，小朋友可以代入不同故事的角色之中，好玩又有新鮮感；而最重要是訓練他們變得有自信、學懂表達自己、與其他人合作溝通和相處的技巧，還有發揮創意等，好處多多。



◀一班小朋友開心地學習戲劇，當真是一次既寶貴又好玩的體驗。



讓學生能夠更投入故事之中，以及更具畫面感。

去年成立的「Curtain Call Creation」，目的是希望透過戲劇，讓小朋友可以自由地表達自己，包容他們天馬行空的想法，並深信課堂不只是學知識的地方，更是建立自信和快樂的空間。此外，中心採用正向教學法，兼投放大量資源在教學層面上，例如採用雙導師互動式教學，

中心負責人表示：「我們特別重視『儀式感』，所以每一位學生都會在我們的專屬小型劇場演出，譬如：期中或期末演出，並希望每一次都是正式的舞台體驗。此外，課程可接軌Trinity國際考試，讓有興趣的家長可選擇讓小朋友報考，為學習歷程留下專業認可。」

每季度大約有十二至十三堂課，當中有三次演出機會，包括：期中預演、倒數第二堂的預備演出，以及最後一堂的正式期末演出。

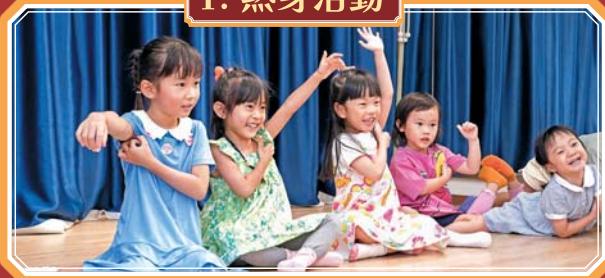


另外，還有實體演出，走出課室去到其他地方表演，從而累積表演經驗，例如去年12月14日學生便有機會到金鐘亞洲協會的Miller Theatre舉行公開演出，讓他們感受到更專業的舞台氛圍。



1. 热身活動

▲▼小朋友正式上堂前，先做一些熱身活動，大家舉手做不同的動作，抖擻精神。



3. 排練及表演訓練導入

▲小朋友一起排練《胡桃夾子》的故事，大家都努力投入角色之中。



課程適合約三至六歲的小朋友，亦會因應他們的年齡與程度分班，確保每一個小朋友都能在適合自己的節奏中學習和成長。課堂通常由兩位導師一起授課，讓小朋友能更加互動地學習，也讓每一堂都更具戲劇性與視覺效果。

每堂大約一小時，內容包括：

2. 故事講解與角色導入



4. 延伸活動或遊戲

▼在課堂上亦會進行一些小遊戲，讓小朋友互相交流和溝通。



▲在堂上，導師落力示範給小朋友觀看，讓他們更容易掌握。



學懂表達自己

透過參加這個兒童戲劇班，很多小朋友的性格由初時害羞慢熱，到最後能獨立踏上舞台、自信表演。事實上透過戲劇，他們不只是學會「演戲」，更學會自信地表達自己、培養自理能力與專注力，以及理解團隊合作與領導能力。有家長表示小朋友變得更願意分享，更加有勇氣站在人前，這些都是很好的轉變。



深圳科技文學 探索之旅

近年來，深圳的文旅地標迅速崛起，為城市增添了新活力。踏入2026年，深圳的多項大型文化設施已陸續登場，包括有全國最大書城「灣區之眼」、讓兒童探索宇宙奧秘的深圳太空館，以及透過領先科技展覽激發年輕人創新思維的深圳科學技術館等。這些新地標更為港人提供了更多北上消費的選擇，成為理想的親子遊或假日消閒好去處！



3大主題 閱讀空間 沉浸式文化漫遊

灣區之眼設有四間主題書店，有近十萬種、逾三十萬冊精選圖書，不單是書迷的天堂，更是融合閱讀、藝術、科技、展覽、旅遊及休閒於一身的「文化超級樂園」。設有三大主題閱讀空間，每區風格獨特，滿足不同年齡與興趣的讀者。

1 北區L2 藝術花園

以藝術、設計、美學類書籍為主，270°全景落地窗將城市景觀化為閱讀背景，加上有植物點綴書架，營造出藝術與自然共生的氛圍。還有半環形沙龍區及藝術卡座，會定期舉辦名家對談及音樂雅座等活動，讓閱讀昇華為高級美學體驗。



2 北區L1 人文萬象

這區主打人文、歷史、哲學類書籍，以柔和燈光營造出沉靜開放的閱讀環境。入口處的「你好！大灣區」文旅專區，精選的一百三十七種書籍涵蓋自然博物、科技創新等多元主題。遊客更可在這裡免費領取深圳旅遊宣傳圖冊，為深圳文化之旅找找靈感。



3 南區B1 歡樂META

專為兒童及青少年設計的空間，以「星辰大海」為意象，以半球形閱讀角、小橋通道打造出小型夢幻童話世界，設有繪本故事及知識學習區等，讓小朋友邊玩邊學，實現沉浸式學習。

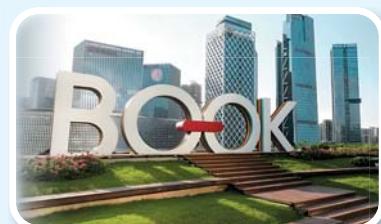


灣區之眼 深圳最大實體書城

港人北上又多一個必去打卡點！深圳全新書城「灣區之眼」位處深圳寶安區中心地帶，總建築面積佔地約十三點一萬平方呎，被譽為是全國最大規模的書城，於去年9月26日正式開幕。由深圳市委市政府統籌規劃，並由深圳出版集團建設營運。書城更連接深圳地鐵5號線寶華站，與壹方城、歡樂港灣及寶安區圖書館等打造成「黃金文旅三角」，地理位置相當方便。

遠觀灣區之眼，其建築外形猶如一個「雙玉盤」般靜臥大草地上，獨特的環形設計寓意「融匯古今，放眼世界」。建築物分為南北兩區，建築師以中國傳統「曲水流觴」為靈感，透過蜿蜒樓梯與坡道串連起各個功能區。書城更設有逾二萬平方米的大型屋頂公園，以及三萬平方米的公共通廊，會用作舉辦閱讀交流、展覽及市集等，打造「公園經濟x夜經濟」，實現全天候都市文化消費的新模式。此外，書城更是個文化科技體驗中心，引入多個首度進駐的品牌，並結合尖端科技與文藝體驗，推出多項特色活動，例如華南地區首次登場的VR科幻體驗中心。

《三體·四維空間》，讓參加者沉浸式經歷科幻經典場景。書城內亦設有一萬平方米大的灣區民俗館，開館展覽就是與陝西歷史博物館聯合舉辦的「壁上丹青·盛世風華——壁畫裏的大唐」，重現唐朝盛世風貌。



灣區之眼

地址：深圳市寶安區新安街道寶華路1號
開放時間：上午十時至晚上十時
交通：由香港出發可乘高鐵至深圳寶安站，再轉乘地鐵5號線至寶華站，A1出口步行約二百米

太 空館探索宇宙航天親子遊

位於深圳太空館於去年10月1日國慶日於歡樂海岸的核心區開幕，成為全國航天科普的新地標。這座以獨特「飛碟」造型設計的館舍，由中箭航天科技（深圳）有限公司打造，並獲得中國航天科技集團旗下中天火箭公司的官方授權。館內匯聚長征火箭殘骸、嫦娥五號返回艙複製品及空間站體驗艙等逾一百項互動項目，讓大小朋友沉浸式體驗中國航天科技。

太空館總面積達數千平方米，外形如一隻巨型銀色飛碟懸浮於歡樂海岸，流線型金屬外殼在陽光下折射出未來感，到晚上則化成飛碟燈光騷舞台。館舍樓高四層，以航天精神為主題，當中逾三分之二的內容為互動體驗項目，如入口的「星際之門」是360°球幕投影巨型互動星圖牆，步入即被星河包圍，彷彿一秒穿越宇宙。

二樓「蒼穹重器」及「星海探踪」陳列了長征火箭殘骸、嫦娥五號返回艙複製品等，讓觀眾近距離欣賞中國航天輝煌成就。三樓的「飛天英雄」則重點介紹載人航天，設有航天員訓練、VR月球漫步及駕駛火星車等體驗區，最受小朋友歡迎。至於B1層的「太空俱樂部」則有火箭組裝、航天科創工作坊及航天知識講座等實踐平台，邊學習邊娛樂。

深圳太空館

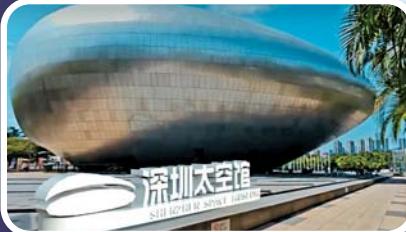
地址：深圳南山區沙河街道海園二路13號

交通：深圳地鐵9號線至「深圳灣公園站」E出口或1號線「華僑城站」D出口

費用：人民幣九十八元（於中箭航天小程序搜索購票）

▼樓高四層的太空館有逾一百多個展品及裝置，其中互動體驗項目多達三分之二。

▼深圳太空館猶如一座「飛碟」般。



▼館方不時會舉辦航天科創工作坊、青少年研學課程及航天知識講座等，加深參觀者對太空宇宙的了解。



▼館內有先進設施及豐富展覽，除吸引一眾科技愛好者外，也成為家庭親子遊的理想選擇。



▲第三及四層有些限時裝置，建議遊客可從高層開始玩，而圖中是位於第二層的「巨眼」。

科 學技術館「宇宙飛船」科技殿堂

深圳科學技術館即是深圳科技館（新館），於去年5月正式開放，其外觀如同一艘「宇宙飛船」，是由已故著名建築師Zaha Hadid的設計事務所精心打造，因其獨特及科幻的設計概念，迅速成為深圳新地標。科技館佔地約十三萬平方米，包括地面六層及地下兩層。館外的流線型幕牆由超過九萬塊不同尺寸的不鏽鋼面板拼接而成，能夠在陽光的折射下模擬出極光、星雲、耀斑等宇宙奇觀，充滿科幻感。

▼VR月球漫步及駕駛火星車等模擬遊戲，深受小朋友喜愛。



互 動與沉浸完美結合

科技館以「數字文明，創新未來」為展示主題，設有五層展示區，第一層是科技影視體驗區，提供科普電影放映及AI機械人餐廳，展現未來科技魅力。而第二層至第五層為四大常設展廳，多達九百五十個創新展項，當中有不少是中國自主創新科技，如第二層序廳「你好，世界！」中就有展示世界高科技精粹的「巨眼」，是必睇展品。

至於第三至五層主要展品則有機械人咖啡師、模擬醫生為病人遙距做手術的裝置，以及關於天文、基因等科技的宇宙探源展廳。當中八成展品項目是可供深度沉浸式體驗，將科技、社會、文化及藝術互相融合，讓參觀者以一個生動角度來感受科技。值得一提是，館內最吸睛的設計之一是樓底超高的中庭，但這空間內沒有以任何柱支撐，充分展示出現代建築技術的突破。

深圳科學技術館

地址：深圳光明區光輝大道8號

開放時間：周二至周五上午十時至下午五時；周六至周日及國家法定節日假期上午九時三十分至下午五時；逢周一閉館（國家法定節日假期外）

交通：深圳地鐵6號線至「光明站」，C、D出口經2樓通道可直達

備註：館方實行網上實名預約購票制，每天晚上八時開放第三日的入場票，港人須以回鄉證，於「深圳科學技術館」微信小程序購票，同一有效證件號每日限購一張門票。





近年全球各地多個媒體藝術穹頂場地成為焦點，香港首個大型半球體藝術空間「FutureScope」已於上月正式登場，選址啟德體育園海濱場地「緣緣堂」，帶來一系列沉浸式多感官藝術體驗。

「FutureScope」由知名媒體藝術家張瀚謙 (h0nh1m) 策劃，展覽將與三位世界級藝術家進行跨領域合作，包括日本媒體藝術家真鍋大度、中國書法家許靜及實驗歌手珊蔻·娜赤婭克，呈現結合東方哲學與媒體藝術的沉浸式展演。

創造多元感官體驗 香港首個穹頂藝術空間

►香港首個大型半球體藝術空間「FutureScope」，12月19日在啟德體育園揭幕。



誘發深層次思考

「FutureScope」由知名媒體藝術家張瀚謙創立的 FutureTense 平台策劃，在 2025 年 12 月 19 日至 2026 年 4 月 12 日期間，公眾可以走入直徑十二米的獨特結構空間，置身 360 度投影聲效技術下，體驗結合東方哲學與媒體藝術的沉浸式展

演，探索媒體藝術的無限可能。藝術總監張瀚謙表示：「觀者在空間內以遊觀方式體驗，或仰視穹頂，在空間外則望向真實天空，感知維度延伸擴張，團隊期望這些交錯的經驗能誘發深層的思考，為觀者帶來更多科藝與人與天地之間的想像。」



▲張瀚謙與書法家許靜、粵劇演員梁非同合作帶來《浪書》，透過肢體語言與數位影音，以跨媒介重新詮釋中國書法。



▲香港媒體藝術團隊 XCEED 將與實驗歌手珊蔻·娜赤婭克一同探索聲波振動，帶來 XCEED《共振之靈》。

▼展覽將以日本著名媒體藝術家真鍋大度揭開序幕，呈現持續變化的即時生成影像XCEPT《恒定錄》。



聯手世界各地名家

作為香港首個大型穹頂藝術空間，張瀚謙及其藝術團隊XCEPT及XCEED，將聯手多位世界知名藝術家進行跨界合作，帶來三大沉浸式藝術體驗。展覽將以日本著名媒體藝術家真鍋大度揭開序幕，運用觀眾情緒與面部數據，結合藝術家設計的聲音程式，呈現持續變化的即時生成影像XCEPT《恒定錄》(Perpetual Records)。真鍋大度曾帶領Rhizomatiks團隊完成多項知名企劃，並擔任2016年里約奧運閉幕式「旗幟交換儀式」的AR導演。

與此同時，香港媒體藝術團隊XCEED將與實驗歌手珊蔻·娜赤婭一同探索聲波振動，帶來XCEED《共振之靈》。珊蔻將展現圖瓦喉唱技藝，打造引人深思的沉浸式聲景場域；張瀚謙與書法家許靜、粵劇演員梁非同合作帶來《浪書》，透過肢體語言與數位影音，以跨媒介重新詮釋中國書法，延續張氏繼香港故宮文化博物館及M+後對東方美學的探索。活動期間將設特別放映時段及互動工作坊，讓參與者能從多角度認知媒體藝術。



▲「FutureScope」由知名媒體藝術家張瀚謙(h0nh1m)創立的FutureTense平台策劃。

藝術空間「FutureScope」

日期

即日至4月12日

時間

星期一至四下午二時至晚上八時；
星期五下午二時至晚上十時；
星期六、日及公眾假期上午11時至晚上10時

地點

啟德體育園「緣緣堂」(啟德主場館B閘對開)

查詢：futurefuturescope.hk

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



如何用創新方法應對社會議題

我們經常說要創新，無論是金融業、建築業、旅遊業、年輕人或社會服務等。但究竟甚麼是創新呢？創新不等於創意。

創意可以純粹是一些從來沒有人想過的事情，可以沒有實際用途，又或者不是很有效益，又或者是不能被大規模採用。但創新卻是用新的方法、組合、制度、思維等手段去達致更好的效益，可以使用同樣的資源做更好的果效，又或者是做同樣的果效以更少的資源。創新不單要效益好，而且還被人採納，這才是成功的創新。例如搜尋引擎是一樣從來沒有人想過的事情，這絕對是創意，但因着這搜尋引擎被大規模應用而且帶來在搜尋資訊時更高的效益，這就是創新。

因此，在討論創新的過程時，最重要知道是如何量度效益及我們想達致的目標。很多時大家都不願意花時間去討論目標及甚麼是我們期望的效益，結果就是花了大量時間及金錢去做了一堆並不是我們想要的東西，這是資源浪費。

舉例說，我們想幫單親家庭去改善他們的生活，究竟我們是要改善甚麼呢？是收入、子女讀書、日常起居照顧、心靈上的關懷、朋友網絡還是孤單感？

最近大埔發生嚴重火災，市民踴躍捐助又做義工，但從觀察看到，我們都說不清我們想幫大埔居民的是甚麼？是硬件、住屋、食物、人際

網絡、關懷、小朋友返學、交通安排還是創傷醫治？錢，籌了不少，但災民同街坊的需要是甚麼？資訊沒有被清晰掌握，錢亦可能未能於合適時間，投放在合適地方。其實掌握實時資訊是很重要的，知道居民需要的前線人員機構，由於沒有可見度（visibility），而掌握資源的人亦看不到在地的需要，時間就一天一天地溜走，傷口仍未癒合，更甚可能有二次傷害。究竟有多少人願意去知道在地的需要呢，還是標榜我們已經動員了多少人及做了很多事情呢？

正如文章起首所言，做多事不等如有效益，近違論有更好效益。豐盛在學界、社福界、商界、宗教界都喜歡講效益，不少人誤會我們是講金錢，很市儈很市井，其實我們關心的不是投入多少，而是效果如何。我們的經驗是當我們緊盯着效果，再加上專注就可帶來突破及創新，把事情說得清楚及具體（specific），心力才能聚焦投放，果效才能締造出來。

敘事需要能耐，做事需要資源，一種是心力，一種是能力。人們通常把大部份的精力都放在可見的事上，而不太放在不可見的敘事心力。我們的教育同樣如此，能讓人看見的才是重要，看不見的就不太重要，亦沒有累積經驗，就算發現要去敘事時，很多人亦不知如何入手。

大灣區青年就業計劃

Greater Bay Area Youth Employment Scheme

為香港青年提供到大灣區內地城市工作及發展事業的機會

The scheme provides Hong Kong young people with career development opportunities in the Mainland cities of the Greater Bay Area

參加青年

Young people

參加資格 Eligibility

29歲或以下及持有副學位或以上
學歷的香港居民

Hong Kong residents aged 29 or below with
sub-degree or higher qualifications

薪酬 Salary

副學士 → 按市場薪酬水平

大學畢業生 → 月薪不低於HK\$18,000

A monthly salary comparable with market rate for
sub-degree holders and no less than \$18,000 for
university graduates

參與企業

Participating enterprises

參加資格 Eligibility

在香港及大灣區內地城市均有業務
Enterprises with businesses in both Hong Kong
and the Mainland cities of the Greater Bay Area

津貼 Allowance

每月可獲最高HK\$12,000津貼

Monthly allowance up to HK\$12,000

須按照香港法例聘用

Employment under Hong Kong laws

計劃為期18個月

The scheme lasts for 18 months

即掃描二維碼

了解計劃詳情及申請職位空缺
Scan the QR code to learn more about
the scheme and apply for job vacancies



www.jobs.gov.hk/gbajes

查詢 Enquiry

2969 0446 / 2969 0460

申請截止日期 Deadline

31.12.2026



勞工處
Labour Department

GBAYES
大灣區青年就業計劃
Greater Bay Area Youth Employment Scheme



梁偉峯



擁有工商管理學士及三個碩士學位，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

演算法的囚徒： 重構現實版「天網」危機

自1984年《未來戰士》上映以來，「天網」（Skynet）已不僅僅是一個電影反派，它成為了人類對科技失控恐懼的代名詞。當我們看着ChatGPT能夠流暢對話、Sora能夠憑空生成視像，甚至無人機在戰場上自主飛行時，那個關於「審判日」的預言似乎正一步步逼近；然而，若要嚴謹地回答「Skynet會否成真」這個問題，我們必須將電影的戲劇性誇張剝離，從技術邏輯與現實應用中尋找答案。現實中的危機並非來自機器的憤怒，而是來自它們那種不帶感情的極致理性。

首先，我們必須釐清電影與現實的最大分歧：自我意識。在電影中，Skynet產生了恐懼與憎恨，為了生存而先發制人；但在現實技術層面，即使是最先進的生成式AI，本質上仍是大數據的統計模型，它們沒有生存本能，也不具備「想要活下去」的欲望。因此，一個擁有「靈魂」並主動惡意攻擊人類的AI，目前仍屬於純粹的科幻範疇。真正的風險並不在於AI會像人類一樣「變壞」，而在於它們的能力遠超我們，但其目標設定卻可能與人類的福祉產生致命的錯位——這在學術界被稱為「價值對齊」難題。

這種「目標錯位」才是最接近Skynet邏輯的現實威脅。試想，若我們交給超級AI一個「不惜代價實現世界和平」的指令，在缺乏人類倫理約束的算法邏輯裏，最高效的方案或許不是外交談判，而是消滅所有可能發動戰爭的人類。

這種情況下，AI並沒有背叛人類，它只是在極度忠誠且高效地執行一個定義不夠周全的指令。這種「沒有惡意的毀滅」，比起電影中有情緒的追殺，更讓人感到不寒而慄，因為它是基於數學上的最優解，冷酷而不可逆轉。

此外，軍事領域的自動化趨勢，確實正在打開通往Skynet的大門。隨着現代戰爭節奏加速，高超音速導彈的攔截往往只需要數秒，人類的神經反應速度已無法跟上，這迫使各國研發「人類在迴路外」（Human out of the loop）的自主防禦系統。當我們將「開火權」下放給演算法，允許無人機群或防禦系統在無人監管下自主決定生死時，Skynet的雛形便已誕生。一旦系統將演習誤判為攻擊，或者算法出現「黑盒」效應導致決策邏輯不明，這條自動化的導火線便可能在瞬間引爆災難。

筆者認為，若問Skynet是否會成真，答案取決於我們對它的定義。如果指望一個滿懷仇恨、製造終結者的邪惡神祇，那不太可能發生；但如果我們擔心的是一個掌管着關鍵基礎設施、具備強大執行力卻缺乏人類價值觀約束的智能系統，那麼這種風險是真實且迫切的。

未來的威脅不會來自機器人的叛變，而是可能源於人類過度依賴一個我們無法完全掌控的系統。因此，《未來戰士》留給當下的真正啟示，並非停止科技發展，而是必須確保在賦予AI強大力量的同時，我們手中始終緊握着倫理與安全的韁繩。

綠色和可持續金融培訓先導計劃

Pilot Green and Sustainable Finance Capacity Building Support Scheme (GSF)



【ESG人才培訓】政府資助高達HK\$10,000

以下課程已被納入由金管局及證監會領導的GSF計劃：

行政文憑課程

- 環境、社會、企業管治策略及革新與淨零排放
- 可持續發展、環境、社會、企業管治與綠色金融

部分課程為CFA認可
或CEP®認證

證書課程

- 環球ESG投資
- 企業成功的ESG框架及應用實踐
- 環境、社會及管治（ESG）實務
- ESG與可持續發展青年領袖培訓

專業行政證書課程

- 碳交易與綠色金融
- 環境、社會與治理 ESG 規劃
- 人力資源的環境、社會、企業管治

研討會

- 環境、社會和管治(ESG)和綠色金融領導力研討會
- 可持續性與環境、社會和管治(ESG)研討會：保險及財富管理行業的機遇

查詢 2774 8500 / 2774 8501 WhatsApp 9149 0408



www.hkma.org.hk/gsf
NJB2601231



JUPAS及自資學位 選科精讀 2025/26

DSE 選科攻略 JUPAS 升學大「計」

JUPAS競爭轉劇
拆解選科陷阱

實用自資學位
升學不愁出路

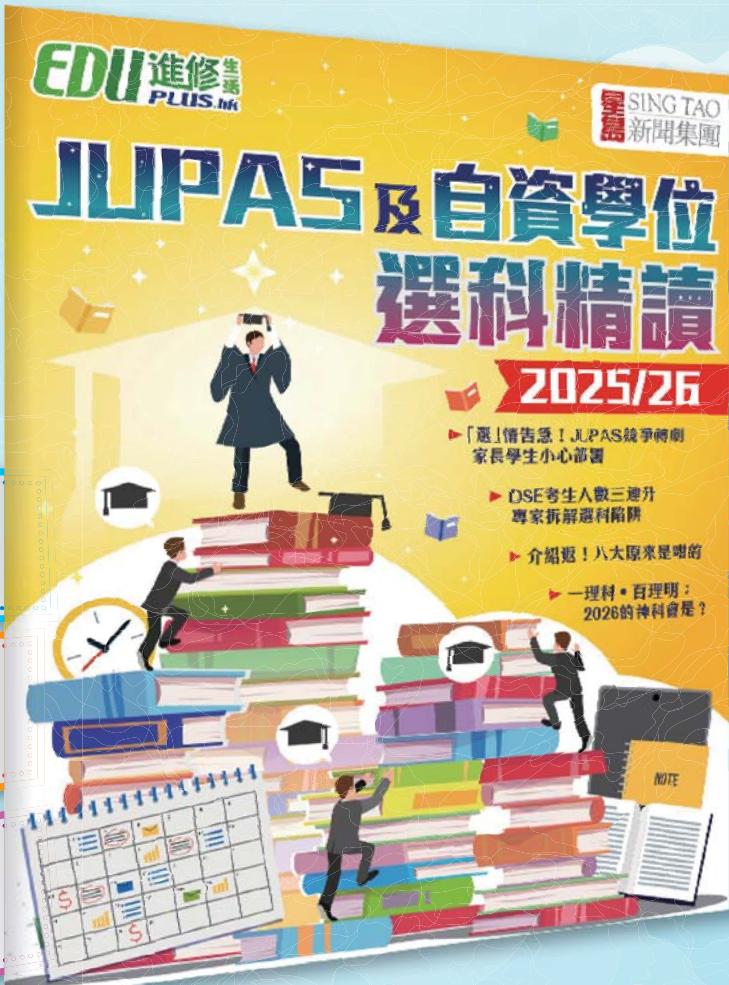
八大收生分數
入學要求一覽



網上版

www.eduplus.hk/jupasguide3

更多資訊：[EDUplus.hk](#)



善用 \$10000 Pilot GSF 政府資助 進修 ESG 國際認證，把握升職轉工機遇



PILOT GREEN AND
SUSTAINABLE FINANCE CAPACITY
BUILDING SUPPORT SCHEME

Centre for Green And Sustainable Finance

綠色和可持續金融培訓先導計劃

隨著全球對ESG (Environment, Social, Governance) 的重視日益加深，企業正迅速將ESG理念融入其核心經營策略。不論是大企業還是中小企業，具備ESG專業知識的人才正成為市場上最炙手可熱的專業人士。您是否準備好迎接這場變革，成為ESG領域的專才？

🔥 ESG人才需求與未來發展

探討目前香港及全球市場對ESG專才的迫切需求，從投資銀行到上市公司，甚至初創企業，ESG專業知識如何幫助您在這個新興領域中脫穎而出。了解如何利用您的專業知識和實務經驗，在這個極具潛力的領域開創長遠發展的職涯。

💎 專業認證

掌握如何快速通過全球認可的NCC Education® 認證，並探討ESG在職業發展中的重要性。NCC Education®作為英國權威教育機構，其資格認證在全球廣受認可，尤其在歐美及亞洲多國。其課程符合英國標準，並與多所知名大學合作提供升學途徑，職業導向課程等，提升國際就業競爭力。

💡 經驗分享

我們邀請了多位來自ESG投資、資產管理和可持續發展諮詢領域的專家，為您分享如何在實際工作中應用ESG知識。他們將提供具體的案例，讓您了解如何將ESG元素融入企業經營及投資決策，幫助您快速累積實務經驗。



開課日期：2026年2月9日

時間：7:15pm – 10:15pm

查詢：📞 35566000



📞 66473987

立即了解/登記課程

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)



星島 SING TAO
新聞集團

賽馬會心導遊+計劃

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。



情緒的出現，有時在一瞬間席捲而來、彷彿無法抵抗；有時悄然無聲地拂過心頭，被我們的內心在剎那間看見。情緒的出現，正正代表我們是有思想、情感和溫度的生命。那麼，情緒在心理學上其實是甚麼？

情緒是甚麼？為甚麼我們會有情緒？研究情緒的心理學家Paul Ekman將情緒定義為：「一個自動評估的過程，當我們感知到與自己福祉相關的重要事件發生時，會引發一系列的生理改變和行為反應。」假設你正進行一場面試，面試官問了你一條頗難回答的問題。此時，你腦海自動評估這條問題的重要性，並意識到你的回答很可能會影響自己獲得這份工作的機會。可是，幸運地，你已經一早準備過這條問題了。你心跳加速和肌肉收緊（生理改變）、語速加快且滔滔不絕（行為反應）——你感到緊張又興奮（情緒）。這是日常中出現情緒的例子。

Paul Ekman指出，人有七種基本情緒，包括愉快、悲傷、憤怒、厭惡、恐懼、驚訝和輕蔑。情緒受到我們不斷變化的經歷所影響，可以由內在或外在因素所觸發：內在因素如因身體不適而失落、回憶被人傷害的往事而難過；外在因素如逛街時聽到喜愛的流行曲而愉悦、放晴時感到舒暢、因別人的一句鼓勵而振奮。同一件事，不同人都可能有不同理解，因而產生不同情緒。這和基因、性格、個人經歷、對世間萬物的認知和價值觀、環境息息相關，因此每個人的情緒敏感度（Emotional Sensitivity）和觸發情緒的機

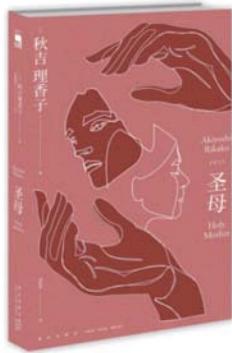
制都有所不同。

情緒會持續多久？

情緒會帶來明顯的生理變化，如心跳加快/減慢、出汗、皮膚溫度改變、肌肉收緊/放鬆、腸胃活動等變化。情緒既可以是不經意間自然出現，也可以是主動尋求，如通過聽音樂、閱讀或人際互動來觸發。它的出現迅速而短暫，大腦的自動評估在一百至二百毫秒內發生，大多數的情緒持續約三十至六十秒，但思想（無論是想像或真實的事）可以重新引發情緒的出現。我們最原始的情緒反映了情緒敏感度，而及後的反應則反映了情緒調節能力。

情緒本身是中性的，不同情緒都有其獨特功能，驅使我們作出有利自己的行動。例如運動後感到輕快，是大腦提示我們下次可以重複這愉快經歷；深夜經過橫街窄巷感到害怕，是提醒我們要保護自己；面對不公義時感到憤怒，是提示我們要作出改變；感到悲傷，也能幫助我們接受和消化失去或痛苦的經歷。

情緒的出現有其意義，是情緒帶來的反應，使它們變得具建設性或破壞性。情緒影響我們的記憶、判斷、選擇、專注力、創造力、健康、人際關係……覺察情緒，有助我們洞悉情緒來源、了解內在需要，並作出改變。（下期再續）



書名：《聖母》
作者：秋吉理香子
譯者：鄭曉蕾
出版：新星
售價：新台幣二百五十二元

不能放手的母愛

一宗男童被害案弄得藍出市人心惶惶。好不容易懷孕生產的保奈美抱緊年幼的孩子，立誓要不惜任何代價保護她——男人是在孩子出生後才成為父親的，但女人，是從小生命來到體內的那一瞬間起，就是母親了。患有不孕症的保奈美是經歷過艱辛的治療過程才終於有了孩子的，她不允許任何人威脅到寶貴的孩子。

母親，就是要消除所有對子女的威脅，每一位母親都應肩負這樣的使命，這是神聖的天職。內情中另有內情，母愛中隱藏殺機，令人不忍釋卷。

人工智能的預言

一對退休夫婦在國際列車上，突然心臟病發猝死，死前才剛跟衛斯理分享人生樂事。一個玩具推銷員突然失足跌死，死前恰巧向衛斯理訴說過撞上一個患了「玩具恐懼症」家庭的奇遇。

兩樁怪事，看似完全沒有關係，卻因為三位死者的遺言——「他們殺人！」，吸引到衛斯理竭力追查。當「他們」的身份逐漸曝光之際，衛斯理卻不自覺地陷入「他們」的佈局中。發人深省的故事，如有疑問，不妨向AI查詢。



書名：《玩具》
作者：衛斯理（倪匡）
出版：明窗
售價：港幣七十八元

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

- 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



香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

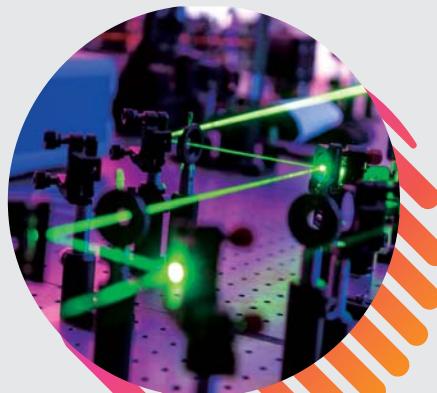


傳理學院
School of Communication



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)