

# 進修生活

Lifelong Learning Magazine

# 266

APR - MAY 2026

# 救得一命

# 得一命

## 前線「南」丁 梁偉賢



親子學做毛孩甜品  
展現滿滿寵愛

借拆遷屋邨慰藉一代人  
鷹做就去做 翱翔天和地





神經科學系

香港城市大學  
City University of Hong Kong

# 探索大腦奧秘 引領神經科學未來

匯聚頂尖科研 培育神經科學專才

## 學系簡介

香港城市大學神經科學系於 2019 年成立，致力研究大腦及中央神經系統，從解剖學及生理學所獲得的對神經系統的認識，來探索細胞及分子生物學，幫助我們加深了解如阿茲海默症、帕金森症、肌萎縮性脊髓側索硬化症（亦稱盧·賈里格症、運動神經元病）、癲癇症以及中風等疾病的成因及探究其治療方案。神經科學系目前提供碩士和博士研究學位課程，並為城大學生提供副修課程。我們的目標是進行開創性的神經系統研究，並建立一個優秀的教育平台，以培訓神經科學領域的人才，幫助畢業生為未來多樣化的職業前景做好準備！

## 課程概覽

- 神經科學哲學博士
- 神經科學哲學碩士
- 神經科學理學碩士
- 神經科學副修課程
- 人類與人工智能副修課程

## 了解詳情

學系資訊



哲學碩士學位 /  
哲學博士學位課程



理學碩士課程



神經科學  
副修課程



人類與人工智能  
副修課程



## TACO

「TACO」是 2025-2026 年美國金融界與媒體用來戲稱美國總統特朗普 (Donald Trump) 政策風格的縮寫，意指 Trump Always Chickens Out (特朗普總是臨陣退縮/「縮沙」)。這形容他常在關稅、外交或軍事爭端上先擺出強硬姿態，導致市場動盪，但最終因壓力而讓步或延後執行政策的典型「說一套做一套」模式。

三人行必有我師。無論在試場職場還是戰場，臨陣退縮都是大忌。一個 OSE 考生，會不會去到試場才說「我不考了」？一個打工仔，第一天上班會不會說「我不幹了」？明知是輸，仍要一試；明知是難，也不要怕。因為人生本就是在無數錯誤中學習，成功本就是「失敗個仔」。出爾反爾，舉棋不定，素來是兵家大忌——要留意，你作了一個決定，是可以改的，但必先衡量盤算，畢竟更改、修正也是一種決定，最怕是你決定了改變主意，然後又再改變主意，然後又來後悔。

今屆 OSE 考試已到尾聲，同學們，請相信自己的能力和決定，不要懷疑人生，Truth Always Comes Out。

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 4 月 24 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.266 Contents

APR ~ MAY 2026

### Feature

#### 4-6 封面故事

救得一命得一命

前線「南」丁 梁偉賢

### People

#### 10-12 銜接學士學位專輯

Shall we talk ... Degree

專家打破迷思 助你接通升學線

#### 14-15 學術達人

黃晞晴鍾情破解港魚密碼

用科學承傳水上人技藝

### Learning Life

#### 16-18 玩過界

借拆遷屋邨慰藉一代人

鷹做就去做 翱翔天和地

#### 20-21 親子學堂

親子學做毛孩甜品

展現滿滿寵愛

#### 22-23 學遊天下

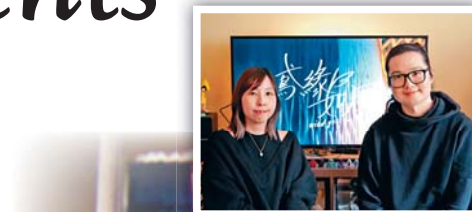
侈樂何極

過大海尋餚記

#### 24-25 藝文有術

匠心雕塑家經典藝術創作展

朱達誠心願熔鑄生命



p.16 玩過界



### Column

#### 26 社創世紀

社會創新 各按其職

#### 28 職場升呢

擁抱變革：

AI 時代保持職場競爭力

#### 29 個性全面睇

從《混沌少年時》(Adolescence)

看網絡時代的困境

#### 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。

## 救得一命得一命 前線「南」丁

### 梁偉賢

當今文明社會，人盡皆知生命可貴，可惜地球上仍有地方要面對奪命的天災和戰禍，即使天災躲不了，戰禍卻人為地令無辜生命終結，頗令人無奈與惋惜。已退休的資深護士梁偉賢不忍眼白白目送一條又一條生命就此犧牲，沒有享受退休後環遊世界的普世觀念，決心踏遍災區及戰火之地，以前線義工身份為當地有需要的人提供醫療救援服務，以生命影響生命。去年他以香港紅十字會資深義工身份獲頒南丁格爾獎章，屬於國際護理界最高榮譽。

梁偉賢背後的「人道樹」，宣揚將人道的種子散播至世界每個角落。

有四十六年護士經驗的梁偉賢，於1980年從護士學校畢業，由明愛醫院開始正式投身醫護行業，一直做到2018年退休。他忠誠不二的在同一間醫院的內科及老人科部門工作，退休前是運作經理，管理近三百名醫護人員。



梁偉賢與當地及來自世界各地的醫護人員群策群力，在有限資源下為病人提供最適切的醫療服務。



他深信冥冥中一切自有安排，「中學畢業後因為當時的女朋友報讀護士學校，在不太清楚護士需要做甚麼的情況下，與女友一同申請，並成功被錄取。」除了學習護理知識外，他覺得自己有很多得着，「很相信那時撒下了種子，從人道精神學習如何照顧病人，從事護理行業不只是一種技能或提供服務，而是一個人性、一個理念。」

梁偉賢於2010年開始成為紅十字會義工，先後到訪包括巴基斯坦、菲律賓、西非伊波拉疫區、孟加拉、敘利亞、海地、加沙，為當地災民提供醫療服務。

2003年香港經歷沙士疫情，當時任職病房經理的梁偉賢，要從零開始學習如何成立一間沙士病房。2014年，西非伊波拉病毒爆發，有了處理沙士經驗的他，遠赴當地展開救援工作，教導當地醫護做好傳染病預防、社區推廣及教育市民的工作。



▶ 梁偉賢曾在紅十字戰地醫院工作，圖為他在醫院內工作情況。

### 傷者為甚麼是小朋友?

尼泊爾大地震對梁偉賢來說是一次很驚險的經歷，「第二次巨震時，感受到七點二級的威力，看見災後傷者送院接受治療的實況。」他竟然無懼危險，走上前線救急扶危，「或許受到宗教信仰影響，會基於愛去看人或事物；是護理的精神，是工作能夠安排得到，所以便去做。」

加沙的經歷令梁偉賢留下更深刻印象，「芸芸傷者之中，最大感受就是小朋友。一位四歲小朋友睡覺時頭部中彈死亡，這是為甚麼呢？還有六個月大的嬰孩被炸彈碎片傷及內臟，因碎片插入肺部需要插喉，同時出現氣胸需要放氣，之後又要吊鹽水，總之很趕急，我抱住他衝去急症室，幸好最終獲救。」

梁偉賢續說：「一位十二歲女生來的時候奄奄一息，她爸爸站在旁邊，看着女兒搶救無效身亡。我站在兩張病床之間思考，小朋友這麼悽慘、無辜，當刻個心是前所未有的痛。正因為這種痛，我下定決心一定要再來當義工，總之幫到幾多便幫幾多。後來跟同事們分享這份心情，好些同事也有同感，有些因為不忍目睹這麼悽慘的狀況，以後也不想回來了。」

不少人都會安排假期時出遊或相約親友相聚，梁偉賢則每年都會儲起假期，用在每次出任務上，「十多年沒有真正去旅行，即使女兒在澳洲大學畢業，也只放了三天假，飛去觀禮後即回港。」他沒有覺得這是犧牲，「因為每個人的的人生觀和價值觀都不同。宗教信仰教導我要好好利用我的天賦、才能，而我已將之好好地發揮。」

### 盼自身經歷啟發子女

在戰火地區為災民提供醫療服務，梁偉賢經常擔心的是，「當聽見子彈飛過來，聽到很接近的槍炮聲，當刻就會擔心，將會有幾個傷者需要過來？」至於自身安全和身體健康問題，梁偉賢指他們會做足安全措施，例如堆砌沙包且睡在不高於沙包的地面上，另外亦會有Mobile Staff用警鐘提醒他們有危險，「警鐘一響，便立即去安全地方保護自己。直至危險解除才可以正常活動。」他亦會經常與家人保持聯絡，讓他們不會過於擔心，「我與太太育有一子兩女，其實他們都長大了，還有兩個孫兒。」

▶ 梁偉賢與兩位開心的小朋友合照留影。



▶ 小工藝由加沙木匠與小朋友一同製作，對小朋友來說也是一種Art Therapy。



## 向醫護業播愛的種子

梁偉賢每次完成任務歸來後，都會將經歷記錄下來，「會寫一些回憶、感想、體會，譬如遇上一些艱難及怎樣去應付。這不是回憶錄，主要給子女看，那本書叫《Meaning of Life》，希望讓他們知道我每次出任務背後的原因，也希望可以啟發他們，能讓他們明白我為甚麼堅持繼續出任務。」



每次出任務都讓梁偉賢見盡生

死，「我不會用『聽天由命』來形容

（生死），很多時都是有安排的，不是說安排要死便死，更重要的是怎樣好好保護自己。不然便沒法幫助別人，更甚是要他人倒過來幫你。」他直言不怕死亡，「其實做了這麼多年人，甚麼都已經做到了，當過丈夫和父親，子女已長大且能夠獨立，現在活到六十七歲，是否能『行開』呢？無所謂的。」

雖然早已退休，不過他仍然存有一顆熱心助人的心，梁偉賢強調：「如果有需要，我便會到世界各地服務有需要的人，這不是一種犧牲精神，也沒有任何障礙阻止我繼續去。」

作為本地醫護一分子，梁偉賢直言行業上總是人來人往，「流失率大，原因很視乎每個人的想法，有不同的人生考慮。」對於行業未來發展，他希望能向新一代推廣人道服務，「想更多人明白，除了上班出糧的醫務工作外，其他方面可否提供服務？」

他認為不一定是做國際救援服務，「可能香港亦有些服務能夠提供的。就如當初有種子種在我身上，我現在也能分享經歷，將種子種在他們身上，可能十年八年之後，他們會有不同的想法。希望將服務和人文精神多加推廣，讓一些有志者能夠參與更多。」



## 人道服務獲肯定

國際紅十字委員會（ICRC）主力為戰亂、動亂的地區提供服務，國際聯合會（Federation）則主力為天災人禍、疫症提供服務。

資深護士梁偉賢於去年5月獲得紅十字國際委員會頒發南丁格爾獎，為香港歷來第三位榮獲這項國際護理界最高榮譽的醫護人員。過去十多年，他的足跡遍布全球危機前線，2024年至今，他更四度前往加沙地區，在戰地醫院提供緊急醫療服務。

梁偉賢對於獲頒發南丁格爾獎感到榮幸，「當初紅十字會問我想不想提名時，我其實完全沒所謂，這不是我追求的事。不過他們覺得獲得獎項有助推廣，讓更多護士留意得到。」他認為，「設下南丁格爾獎背後的原因，是認受我們在人道服務的使命，我知道包括我在內，另有兩位我認識的醫護人員，也獲頒這個獎項。」



▲紅十字會總部內的班房模擬了災區及戰地上的實景，牆上設有「子彈洞」。

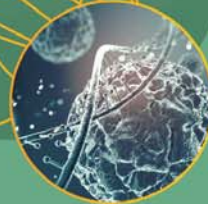


**HKU Med** School of Clinical Medicine  
Department of Psychiatry  
香港大學精神醫學系

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



MPsyMed  
Programme Office

(852) 2255 3818

[psymed@hku.hk](mailto:psymed@hku.hk)

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

<https://psymed.hku.hk>



**Apply Now**

# AI、創新、大數據及數碼轉型課程系列

## 課程亮點

- ✓ 課程選擇靈活：1日工作坊／1個月證書／3個月文憑
- ✓ 零門檻入讀，毋須IT背景或編程經驗
- ✓ 由「大數據之父」車品覺教授及行業專家親自授課
- ✓ 提升職場競爭力，涵蓋AI在創作、市場營銷及商業決策的實戰應用

## 重點課程

- ▶ 「OpenClaw 實戰：打造超越對話的 AI 助理」一日工作坊
- ▶ 「解鎖大型語言模型(LLMs)：掌握生成式AI助理與自動化流程」一日工作坊
- ▶ AI 業務診斷與智能解決方案專業證書
- ▶ AI 生產力工具職場應用實戰證書
- ▶ AI Agent與 Vibe 應用：企業流程優化專業行政證書
- ▶ Power BI 數據分析及數據故事化專業行政證書
- ▶ 生成式AI 卓越市場營銷策略專業行政證書
- ▶ AI生成創意電影 x 動畫 x 多媒體製作證書
- ▶ 生成式AI 驅動大數據及數據分析行政證書
- ▶ 大數據、數據分析及人工智能專業行政文憑
- ▶ 數位化人力資源管理及人工智慧應用專業行政證書
- ▶ 生成式AI在職安健創新應用證書
- ▶ 人工智能法律與實務：全球法律與監管發展概覽工作坊

課程查詢

☎ 2774 8500 / 2774 8501

☎ 9149 0408

NJB2604241



# Faculty of Science

# Master's Degree Programmes



Apply Now

## 2026 Entry

MSc in Analytical Chemistry\*

分析化學理學碩士



☎ 3411 2407

MSc in Data Analytics and Artificial Intelligence\*

數據分析和人工智能理學碩士

☎ 3411 2376

MSc in Environmental and  
Public Health Management\*

環境及公共衛生管理理學碩士

☎ 3411 7746

MSc in Green Technology (Energy)\*

綠色科技（能源）理學碩士

☎ 3411 5817

MSc in Information  
Technology Management

資訊科技管理理學碩士

☎ 3411 7079

MSc in Mathematical Finance (HKBU) and

MSc in Finance, Investment and Risk (University of Kent)

金融數學理學碩士（香港浸會大學）及

金融投資及風險理學碩士（英國肯特大學）

☎ 3411 7019

MSc in Operational Research and Business Statistics (HKBU) and

MSc in Business Analytics (University of Kent)#

運籌學及商業統計理學碩士（香港浸會大學）及

商業分析理學碩士（英國肯特大學）

☎ 3411 7019


\* Approved Programme under UGC's Hong Kong Future Talents Scholarship Scheme for Advanced Studies (FTSS) (For Local Students Only).

# This is an exempted course under the NON-LOCAL HIGHER AND PROFESSIONAL EDUCATION (REGULATION) ORDINANCE CAP 493 (Ref. no.:452850).


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





Programmes  
Information

 Faculty of Science, HKBU


 hkbosci

 HKBU Science

 sci@hkbu.edu.hk

 HKBU Faculty of Science

 香港浸会大学理学院

 HKBU Science

近年，符合修讀學士課程資格的學生越來越多，惟仍有學生的成績未能達到學院或學系的最低入學資格，需要尋求其他升學出路。本港也有不同的升學途徑，不少學生在作出選擇時或感迷茫，尤其對神秘的銜接學士學位（Top-up Degree）時，心裏更是謎上加謎。有見及此，本期由升學專家把六個最常見的「Top-up 迷思」逐一擊破，協助學生作出最佳選擇。



## Shall we talk ... Degree

### 專家打破迷思 助你接通升學線

銜接學士學位（Top-up Degree）是一種專為持有副學位如副學士或高級文憑的學生所設計的學士課程，讓學生在已有的資歷基礎上，額外修讀一至兩年，獲得與四年制大學畢業生同等的榮譽學士學位。



學友社  
學生輔導顧問  
吳寶城



港專學院社會  
科學院院長  
崔日雄



### 迷思1 Top-up Degree 不是正式的學士學位？

學友社學生輔導顧問吳寶城指，普遍學生對銜接學士學位不了解。「銜接學士學位是副學位學歷的學生銜接四年制大學的課程，直接升讀大學學士學位課程的第二年（Year 2）或第三年（Year 3），學生通常只需要兩年時間便可完成四年制的學士學位，是專上學生升學的常見途徑。」



他續指，不論是本地政府資助學士學位、自資學士學位，抑或是銜接學士學位，均由香港學術及職業資歷評審局進行的同行評估，旨在確保非自行評審院校的課程符合本地及國際認可標準。通過評審的課程會納入資歷名冊，等級通常為第5級，確保存學歷認受性。



港專學院社會科學院院長崔日雄教授提醒，學生在選擇銜接學士學位課程時，須留意開辦該課程的院校及其課程內容，是否已獲得資歷評審，尤其是本地學院與海外大學合辦的課程。「現時香港學士學位統一為四年學制，惟不同課程的上課模式、修讀年期，甚至是頒授證書的地點均有不同，因此學生在選擇時須特別注意。」

### 迷思2 課程內容比四年制學位簡單？

崔日雄指，四年學制的課程是一個通才訓練，例如會有語文及通識學習，「以修讀工程的副學位課程為例，兩年副學位課程會有不同的通識學習，學生入讀銜接學士學位課程與本科相關，因此課程內容不會比四年制學位的簡單。」

吳寶城補充道，院校開辦的課程及其設計的內容均是為評審局監管，課程的難度、教學安排等均與本地政府資助四年制學士學位無異。「一些本地與海外院校合辦的課程，在海外獲認可，但香港仍在審核中，因此學生考慮報讀時須留意該課程在香港的認受性。」



### 迷思3 只有成績差的人才會讀？

不少人的排「位」順序是：

1. 本地政府資助學士學位：一般都是學生的最佳選擇；
2. 本地院校開辦的自資學士學位排第二；
3. 銜接學士學位，是成績不佳的學生才會選讀。

吳寶城指，銜接學士學位具彈性的學習模式是它的優勝之處。「一些英國學府開辦的課程只需花一年時間便可完成學士學位課程，而且學科選擇多，學生完成後也可銜接報讀碩士課程。」

崔日雄則指，成績未如理想的學生也會傾向先選擇自資學士學位，後再考慮銜接學士學位，但不等於學生差。「修讀副學位課程的學生，最終目標是要升入大學學士學位課程，他們必須符合院校及學科的收生要求，故此學生在學習期間也要投放心機學習，但這不代表學生的表現差。」



### 迷思4

## 海外大學合辦的課程不受官方認可?

崔日雄指出，學生在選擇與海外大學合辦的課程時，可留意該院校及學科的教學模式，也可根據該院校的排名、僱主對該學科畢業生的評價及就業率、是否有專業認可等因素，了解課程是否受官方認可。

吳寶城續指，本地院校也有開辦銜接學士學位課程，頒發證書在香港。他特別提醒，學生要留意海外大學畢業證書的頒發地點，有些院校在香港上課，畢業證明則在海外頒發。「始終課程是與海外大學合辦，學生考慮報讀時，除了入學要或收生要求外，也可留意該海外院校的參與程度。」



### 迷思6

## 僱主不承認Top-up學位?

職涯發展都是學生考慮報讀課程的其中一個考慮因素，吳寶城坦言，不少僱主對銜接學士學位的認識不多，無疑會有擔憂學生的能力。「他們或會對學生有既定印象，擔心學生是否勝任相關工作。」他強調，學生可先多了解不同行業的背景、對求職者的要求，也要多花點心機準備面試。「始終態度非常重要，在過程中要讓僱主感受到熱情和真誠，突顯個人特性，以此消除僱主對學歷的主觀感受。」

崔日雄補充道，僱主對文憑試成績及修讀銜接學位學士的畢業生，難免會有主觀看法，惟學生可以做的是為自己的表現爭取。「學生在學期間，如學科沒有指定的實習要求，也可嘗試找相關的工作累積經驗，並在面試時向僱主表現對行業的認識。」他續指，銜接學士學位受評審局認可，畢業證明由認可院校頒發，學習期間所學的知識及訓練也是實在的。

### 迷思5

## Top-up只是用錢買文憑?

崔日雄坦言，課程均受香港學術及職業資歷評審局評審，其內容及教學要求均受當局監管及認可，「學生在學期間，成績必須達到相關的畢業要求，才能獲頒發畢業證明，絕不是花金錢就能獲得一張文憑。」

吳寶城強調，銜接學士學位對學生也有一定要求，「不論是課程內容、教學大綱，學生課堂出席率、功課及考核方面均有要求，學生一樣必須上課、交功課及考試成績，才能符合課程的畢業要求，因此課程要求有一定程度的難度。」他提醒，學生最重要的是要清楚自己為甚麼要報讀，以及自己未來的職業導向。

## 了解自己 豐富閱歷

學生在選擇不同升學途徑時，除了根據成績、考慮院校及學科的要求外，更重要的是了解自己。崔日雄指，現時社會普遍講求專業，學生有時會忽略了個人興趣，「學生應由個人出發，從個性及興趣作為選擇因素，也要積極培訓軟技能如溝通、領導、團隊合作、適應力等；也要留意市場變化，為自己作多手準備。」

隨着人工智能的發展及進步，知識隨時可以被取代。吳寶城提醒，學生不能只擁有單一技能，「讀書不能為讀而讀，要思考個人將來發展，因此學生能培養自己的跨學科能力，也要提升自己的軟技巧，豐富個人多方面閱歷。」



## 不是talk up...他們都是這樣入U的

最後我們又回帶：迷思3「只有成績差的人才會讀？」是人們常有的偏見，但其實不少名人都不是經JUPAS入U的。



在香港專上學院 (HKCC) 修讀健康學副學士後，曾進入香港中文大學護理系。

蘇雅琳 (Ivy So) — 歌手



於中學畢業後升讀香港專上學院健康學副學士，2016年升讀香港中文大學醫學院那打素護理學院 (護理系)。

何沛珈 — 藝人



在香港大學專業進修學院 (HKU SPACE) 修讀副學士，後因成績優異成功進入香港大學修讀新聞系學士課程。

鍾柔美 (Yumi) — 歌手



## 獲政府「指定專業 / 界別課程資助計劃」(SSSDP) 資助的課程

學年	院校	範疇	課程	資助學額	最高資助金額 (元)	課程類型	正常修業期	
2026/27	香港珠海學院	建築及工程	建築學 (榮譽) 理學士 - 二年級入學	5	46,780	銜接學位	3年	
		建築及工程	建築學 (榮譽) 理學士 - 三年級入學	10	46,780	銜接學位	2年	
		建築及工程	屋宇設備工程及可持續發展榮譽工學士 - 二年級入學	10	81,450	銜接學位	3年	
	香港都會大學	建築及工程	屋宇設備工程及可持續發展榮譽工學士 - 三年級入學	5	81,450	銜接學位	2年	
		建築及工程	土木工程榮譽工學士 - 二年級入學	20	89,620	銜接學位	3年	
		建築及工程	土木工程榮譽工學士 - 三年級入學	10	89,620	銜接學位	2年	
		建築及工程	建築管理及工料測量學榮譽理學士 - 二年級入學	5	46,780	銜接學位	3年	
		建築及工程	建築管理及工料測量學榮譽理學士 - 三年級入學	5	46,780	銜接學位	2年	
		電腦科學	電腦科學榮譽理學士 - 二年級入學	10	46,780	銜接學位	3年	
		電腦科學	電腦科學榮譽理學士 - 三年級入學	55	46,780	銜接學位	2年	
		電腦科學	數據科學及人工智能榮譽理學士 - 三年級入學	30	46,780	銜接學位	2年	
		創意工業	創意寫作與電影藝術榮譽文學士 - 二年級入學	30	46,780	銜接學位	3年	
		創意工業	創意寫作與電影藝術榮譽文學士 - 三年級入學	10	46,780	銜接學位	2年	
		創意工業	新音樂及互動娛樂榮譽文學士 - 三年級入學	12	81,450	銜接學位	2年	
		創意工業	動畫及視效特效榮譽藝術學士 - 二年級入學	20	81,450	銜接學位	3年	
		創意工業	影像設計及數碼藝術榮譽藝術學士 - 二年級入學	15	81,450	銜接學位	3年	
		創意工業	影像設計及數碼藝術榮譽藝術學士 - 三年級入學	10	81,450	銜接學位	2年	
		金融科技	財務及金融科技榮譽工商管理學士 - 二年級入學	2	46,780	銜接學位	3年	
		金融科技	財務及金融科技榮譽工商管理學士 - 三年級入學	10	46,780	銜接學位	2年	
		物流	航空服務管理榮譽工商管理學士 - 二年級入學	5	51,880	銜接學位	3年	
		物流	航空服務管理榮譽工商管理學士 - 三年級入學	25	51,880	銜接學位	2年	
		物流	環球市場及供應鏈管理榮譽工商管理學士 - 三年級入學	10	46,780	銜接學位	2年	
		運動及康樂	運動及康樂管理榮譽工商管理學士 - 二年級入學	5	51,880	銜接學位	3年	
		運動及康樂	運動及康樂管理榮譽工商管理學士 - 三年級入學	120	51,880	銜接學位	2年	
		檢測及認證	綜合檢測和認證榮譽應用理學士 - 二年級入學	5	89,620	銜接學位	3年	
		檢測及認證	綜合檢測和認證榮譽應用理學士 - 三年級入學	5	89,620	銜接學位	2年	
		檢測及認證	食品測試科學榮譽理學士 - 二年級入學	20	81,450	銜接學位	3年	
		檢測及認證	食品測試科學榮譽理學士 - 三年級入學	20	81,450	銜接學位	2年	
		旅遊及款待	國際款待及景區管理榮譽工商管理學士 - 二年級入學	2	51,880	銜接學位	3年	
		旅遊及款待	國際款待及景區管理榮譽工商管理學士 - 三年級入學	50	51,880	銜接學位	2年	
		香港樹仁大學	電腦科學	應用數據科學 (榮譽) 理學士 - 二年級入學	7	46,780	銜接學位	3年
			電腦科學	應用數據科學 (榮譽) 理學士 - 三年級入學	8	46,780	銜接學位	2年
			金融科技	金融科技 (榮譽) 商學士 - 二年級入學	5	46,780	銜接學位	3年
	金融科技		金融科技 (榮譽) 商學士 - 三年級入學	5	46,780	銜接學位	2年	
	電腦科學		翻譯科技 (榮譽) 文學士 - 三年級入學	5	46,780	銜接學位	2年	
	電腦科學		人工智能 (榮譽) 理學士 - 三年級入學	15	46,780	銜接學位	2年	
	創意工業		數碼娛樂科技 (榮譽) 理學士 - 三年級入學	5	46,780	銜接學位	2年	
	旅遊及款待		工商管理 (榮譽) 酒店及旅遊管理應用學士 - 三年級入學	10	51,880	銜接學位	2年	
	電腦科學		計算機應用 (榮譽) 理學士 - 三年級入學	25	46,780	銜接學位	2年	
	創意工業		藝術設計 (榮譽) 文學士 - 二年級入學	5	81,450	銜接學位	3年	
	香港恒生大學	創意工業	藝術設計 (榮譽) 文學士 - 三年級入學	5	81,450	銜接學位	2年	
		金融科技	管理科學與資訊管理 (榮譽) 學士 - 三年級入學	10	46,780	銜接學位	2年	
		金融科技	數據科學及商業智能學 (榮譽) 理學士 - 三年級入學	20	46,780	銜接學位	2年	
		保險	精算及保險 (榮譽) 理學士 - 三年級入學	5	46,780	銜接學位	2年	
		物流	供應鏈管理工商管理 (榮譽) 學士 - 三年級入學	50	46,780	銜接學位	2年	
		東華學院	護理	醫療資訊及服務管理 (榮譽) 學士 - 三年級入學	15	51,880	銜接學位	2年
			護理	護理學 (榮譽) 健康科學學士 - 三年級入學	130	81,450	銜接學位	3年
			護理	應用老年學 (榮譽) 理學士 - 三年級入學	40	51,880	銜接學位	2年
		香港伍倫貢學院	物流	營運及管理 (榮譽) 航空學士 - 二年級入學	10	46,780	銜接學位	3年
			物流	營運及管理 (榮譽) 航空學士 - 三年級入學	10	46,780	銜接學位	2年
	物流		航運服務及營運管理學士 (榮譽) - 三年級入學	10	46,780	銜接學位	2年	
	職業訓練局 - 香港高等教育科技學院	建築及工程	園境建築 (榮譽) 文學士 - 三年級入學	25	46,780	銜接學位	2年	
		建築及工程	屋宇設備工程 (榮譽) 工學士 - 二年級入學	25	89,620	銜接學位	3年	
		建築及工程	屋宇設備工程 (榮譽) 工學士 - 三年級入學	90	89,620	銜接學位	2年	
		建築及工程	土木工程 (榮譽) 工學士 - 三年級入學	90	81,450	銜接學位	2年	
建築及工程		園藝樹藝及園境管理 (榮譽) 理學士 - 二年級入學	5	51,880	銜接學位	3年		
建築及工程		園藝樹藝及園境管理 (榮譽) 理學士 - 三年級入學	20	51,880	銜接學位	2年		
建築及工程		測量學 (榮譽) 理學士 - 三年級入學	25	46,780	銜接學位	2年		
創意工業		時裝設計 (榮譽) 文學士 - 三年級入學	10	81,450	銜接學位	2年		
創意工業		產品設計 (榮譽) 文學士 - 三年級入學	15	81,450	銜接學位	2年		
運動及康樂		運動及康樂管理 (榮譽) 社會科學學士 - 三年級入學	20	46,780	銜接學位	2年		
運動及康樂		運動教練 (榮譽) 社會科學學士 - 三年級入學	10	46,780	銜接學位	2年		
運動及康樂		運動治療 (榮譽) 社會科學學士 - 三年級入學	70	46,780	銜接學位	2年		
旅遊及款待		廚藝及管理 (榮譽) 文學士 - 三年級入學	15	46,780	銜接學位	2年		



寰雅教育集團  
Global Education Group

扎根香港 20 年 一站式海外升學服務

CARDIFF  
SIXTH FORM  
COLLEGE



Cardiff Sixth Form College

2025 年度全英第一名私立學校

94% 考獲 A Level A\*-A 成績

(依據英國 The Telegraph)

50 名學生升讀全球醫科牙醫科

24 名學生升讀港大 / 中大醫科牙醫科



學校代表: Mr. Tony Blignaut  
亞洲區招生總監 應邀出席

寰雅講座及面試學生



寰雅學生優惠\*:

- 1) 特惠註冊費: 港幣 500 元
- 2) 2 小時免費 CAT 4 補習

\*詳情請查閱寰雅教育網站

名額有限 報名從速



講題: 星級學院助你掌握讀醫秘技

日期: 5月1日 (星期五) 3:00 - 5:00 PM

- 對象: 14 歲+ 學生及家長
- 入學年度: 26 年 9 月 尚有少量學額
- 級別: (1) GCSE Yr10 (適合中三同學)  
(2) GCSE Yr11 (適合中四同學)  
(3) A LEVEL (適合中四或中五同學)

查詢及預約:  9185 1702 / 2520 0803

地址: 香港灣仔軒尼詩道99號彰顯大廈12樓全層

[www.globaleduhk.com](http://www.globaleduhk.com)



globaledugroup



▼海洋生態學家黃晞晴年少已立志投身海洋生態研究。

## 黃晞晴鍾情 破解港魚密碼 用科學承傳 水上人技藝

繩子綁着蝦餌放進海裏，不消片刻就引來魚群。「我很喜歡這樣去看有甚麼不同的魚，因為不在魚籠裏，會有很多意料之外的驚喜。」海洋生態學家黃晞晴（Smiley）笑道。在馬灣的童年時光，她常穿梭於魚排嬉戲，忙着翻書辨認魚種。她說，香港水域記載的魚類逾一千二百種，關於牠們行為與食性的研究卻寥寥可數，於是立志研究本地魚類，冀填補空白。她近年的研究亦發現，本港野生黃花魚出現「食性轉換中斷」，營養級隨成長不升反降，為首次在海魚觀察到此現象。身為漁民後代，她亦盼承傳織網、浸籠與水上話等技藝，守護本地漁民傳統文化。

Smiley祖父輩是以船為家的蟹家人。約上世紀80年代初，當時的政府安置漁民，其家族搬入馬灣養殖區，而家裏的魚排成了她小時候的「遊樂場」，也是她探索海洋生態的起點。其他同齡孩子放學在街頭玩耍，她則在魚排上觀魚、嬉魚。久而久之，她慢慢能分清泥鯚、梭羅魚、剝皮魚等多種魚類。

### 「香港可找到 1200種魚類」

「牠們會有不同的行為。」Smiley饒有興趣地細數不同魚類的可愛之處，例如斑魚在人靠近時會呆呆地凝視，雞泡魚受驚時會鼓起身體，放回水中又迅速游走；剝皮魚的粗糙皮膚和小角，也讓她感驚奇又趣味十足，「香港可

以找到一千二百種以上的魚類，這個數字對我來說是挺驚喜的。」

家人是她最早的「老師」，作為經驗豐富的漁民，他們僅憑一眼就可辨魚，卻未能為她解惑。「有些魚他們會說是石狗公，有時又說是石獅、石崇，但很難講得出究竟怎樣去分辨。」她說。

### 相關研究全球僅得4篇

▼黃晞晴是漁民後代，從小對海洋魚類感興趣。



為了辨認魚類，她查閱網上資料，翻閱海外書籍。過程中，她逐漸發現關於本地魚類的行為、遷徙及覓食習性相關研究少之又少，「為甚麼香港這麼容易找到一些獨特的魚類，卻沒有甚麼研究？」而這個疑問最終促使年幼的她，立志投身海洋生態研究，「既然我是一個香港人，而我又喜歡這件事，沒有人做的話，我就做第一個。始終要有人去做，希望之後會有第二個、第三個人。」

長大後，Smiley報讀浸會大學生物系博士課程，利用飲食分析和穩定同位素分析，研究捕食者與獵物之間的相互作用，以及海洋魚類在生態系統中的角色。她近年



的研究聚焦極度瀕危的野生黃花魚，發現本港的種群出現「食性轉換中斷」的情況，即獵物營養級降低，「正常一條魚在成長的過程中，會吃營養較高的魚去獲得多點能量，進而去繁殖及生存。」她形容，這是海魚中首次觀察到的現象，也揭示除了過度捕撈，黃花魚瀕危的原因可能與食物出現問題有關。

雖然研究有驚喜的發現，但過程卻相當不易，「當時其實也挺冒險的」。她說，過往全球僅有四篇與野生黃花魚相關的研究，且均集中於東海，從未觸及香港水域，加上黃花魚屬遷徙魚種，並非全年都能在本港

找到，幼魚通常會在6至7月出現，成魚則在9至12月回流產卵，連漁民也無法百分百確定牠們出現的位置。

她不諱言，「我可以兩年時間收集樣本，但如果出一篇文章跟別人說魚是隔了一年收回來的，到底是否應整合成數據？一年之間的變化可以

很大。」所幸，在家人的幫助下，她聯絡到多位相熟的漁民，並在一年內收集到五十三條幼魚及二十條成魚，足以進行實驗。

與漁民合作的過程，也讓她留下深刻印象。Smiley笑言，之後每逢碰面，漁民總會主動問她：「還需要魚嗎？研究做成怎樣？」令她很驚訝他們一直記得，還有不少老漁民向她表示，近年野生黃花魚越來越少見，「很希望我能找出原因，看看怎樣想辦法保護牠們。」她解釋說，在長年與大海為伴的漁民眼中，保護海洋是從小就有的概念，「他們很清楚自己靠海維生，就更應該保護。」

作為學者，也是漁民後代，Smiley對上一代漁民累積的捕撈智慧並不陌生。她指出，許多海洋研究離不開漁民，「很多時候做魚類研究，都要依靠漁民的技術。」在她看來，學者除了專注於研究，也應多花時間向漁民學習，

▼黃晞晴近年研究發現，本港野生黃花魚出現「食性轉換中斷」。



「有責任去保留，還有推廣這個傳統。」

多年來，她一直努力記下長輩教過的水上話，也學習修補漁網、撒網、浸籠等技藝，「如何判斷水深決定落網位置、漁網應放

多久，這些都是我們需要跟漁民學習的地方。」而這些知識，往往難以從書本或課堂學到，只能透過與漁民的長期相處慢慢掌握。



▲野生黃花魚的耳石，在平衡感和聽覺方面發揮重要作用。



▲野生黃花魚被國際自然保護聯盟列為極危物種。

### 「讓更多人了解漁民文化」

然而，隨着漁業式微，這些傳統技藝正面臨失傳的危機。她歎言，在自己認識的親友之中，已很少有人願意接手上一代的漁業工作，不少年長漁民已八十、九十歲，甚至打算在離世後讓家人把魚排出售，「其實我覺得挺可惜的。」因此，她希望盡可能將這些知識記錄與保存下來，未來有機會在公開場合或與公眾交流時，再將這些傳統知識分享出去，讓更多人了解漁民文化。

今年11月，她將獨自踏上前往南極的旅程，除了觀察當地動物之外，她也希望在船上與在極地進行研究的學者交流，期待吸取新知識，「我想知道他們做研究時發現這些動物遇到甚麼問題，研究過程面對甚麼困難。」

▼黃晞晴表示，上世紀80年代初，家族搬入馬灣養殖區。



►家裏的魚排是黃晞晴童年的「遊樂場」。



離開不代表遺忘，阿風隨麻鷹在空中盤旋，俯瞰即將遷拆的屋邨，往事如走馬燈般閃過，同時烙印於其腦海。本土動畫《鳶緣如風》描繪小六女生離開居住多年的舊屋邨，告別摯友和童年的故事，導演李嘉賢（Eric）及動畫師李嘉慧（Anna）以自身經歷為靈感，思考離別的課題，盼為移民港人帶來慰藉。十五分鐘動畫歷時八個月時間製作，呈現公屋獨有的裝修格局，亦有竹棚、遊戲機舖及小販檔等日常景象，並以屋邨麻鷹串連。短片近兩年屢獲殊榮，二人感恩得到外界認同，盼能繼續在製作路上奔馳，創作更多令人共鳴的作品。



## 借拆遷屋邨 慰藉一代人 鷹做就去做 翱翔天地

▲《鳶緣如風》製作歷時八個月，以屋邨麻鷹為核心，述說離別的課題。

阿風追隨麻鷹跑上屋邨天台，穿過晾衣繩和棉被陣，看到麻鷹一躍而下，並化為人類。牠向阿風送上擁抱，安慰她即將告別家園的不安情感。隨後，麻鷹載着阿風在空中盤旋，與即將遷拆的屋邨說再見，「時光短暫，回憶卻是最珍惜的寶物。」

▼導演李嘉賢（右）及動畫師李嘉慧（左）盼短片能為移民港人帶來慰藉。





## 麻鷹牽引 到不同屋邨取材

麻鷹在香港隨處可見，實際是獨特又難得的景象。Eric指，兒時午睡望出窗外，看到麻鷹盤旋，已充滿想像，「是很深刻的畫面。」在蒐集資料時，他們看到一齣台灣紀錄片，述說麻鷹生態受到威脅，而該片導演特意來港視察，看到本地麻鷹自由生活，深受感動，直言香港是維持麻鷹生態的重要之地，「希望把這件事推廣出去。」

奠定「屋邨麻鷹」為短片核心後，二人到不同屋邨取材，發現多個歷史悠久的公共屋邨即將清拆重建。適逢疫情後的移民潮，不捨與失落充斥整個社會，他們把「離別」的元素加入故事，並將主角阿風設定為一名小六女生，「升讀中學是一個分水嶺，有種告別童年的感覺。」

《鳶》片部分環境和情節取材自二人的經歷。Anna兒時住在柴灣興華邨，該處多棟大廈連在一起，「可以從一棟走過另一棟。」她指，樓宇之間的公共空間，被街坊稱作「空地」，孩童會在該處玩捉迷藏，而主角阿風在樓層角落的垃圾堆中找尋玩具，亦是其童年寫照，「有尋寶的感覺。」她又說，站在文具店櫥窗外看遊戲機帶、抽明星閃卡，也是她與朋輩的珍貴回憶。

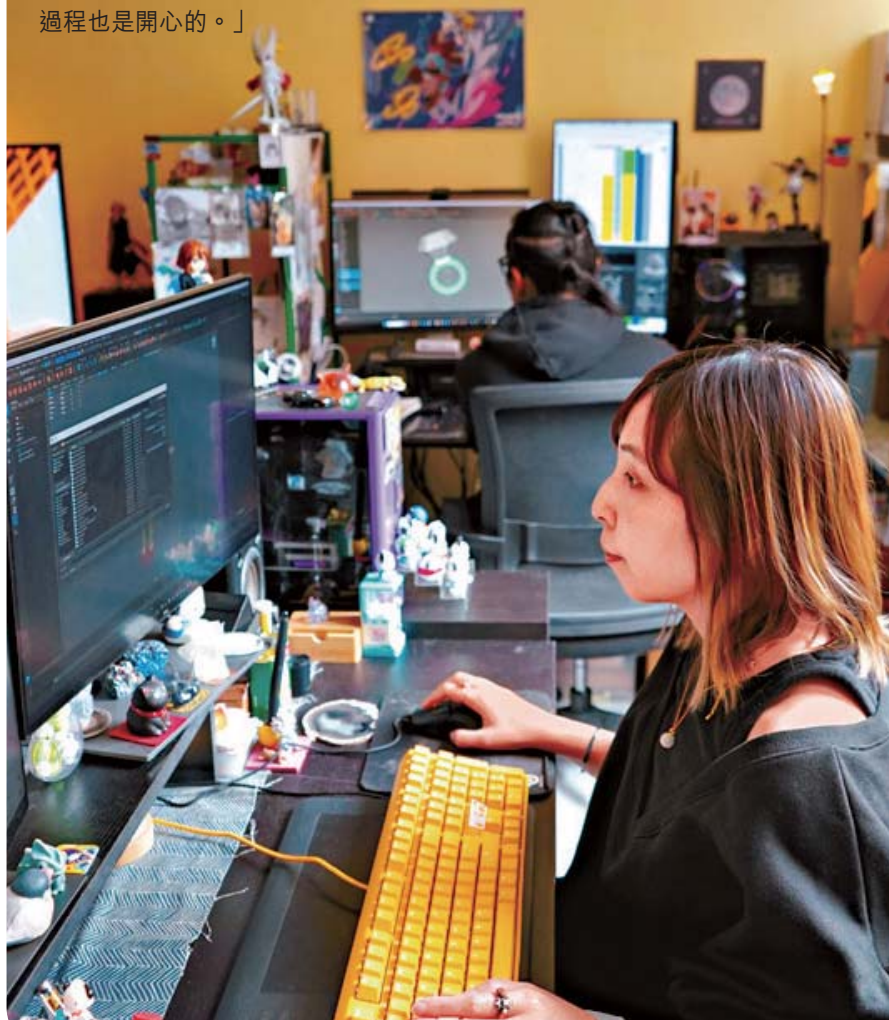
►二人在工作室理首工作，計劃再參與相關動畫計劃。

## 重現 捉迷藏 跳樓梯 畫面

至於Eric，他曾短暫居於屯門徙置區，至幼稚園高班便舉家遷往青衣長安邨。在其記憶中，家園由兩層高的長型大樓，變成逾二十層的「Y型」大廈，上學前到小販檔買早餐、跳樓梯的畫面，至今仍歷歷在目。他形容，屋邨轉角位多，充滿「探險感」，「一出電梯有三邊路，但從來不會走到屋企以外的兩邊。」惟新鮮感隨著時間逐步散去，失落感慢慢襲來，昔日因為空中出現彩虹而凝聚全層孩童的歡樂畫面，不再復見。他說，那時徹底離開居住地，一下子與認識的人斷聯，無疑是「震撼教育」，「有翻天覆地的影響。」

他們指，說故事要時間與環境契合，並按社會環境變化，表達內心，「做作品就是有話想說，是作者和觀眾溝通的過程。」二人希望，短片能夠為港人帶來安慰，「離開不代表遺忘，希望觀眾無論身在何處，是會留下、將要走或已經遠去，也能透過這部短片得到慰藉。」

十五分鐘的短片，製作歷時僅八個月，二人坦言製作上有困難和挑戰，如首次製作立體的植物背景，更糅合不同動畫幀數，營造實景拍攝畫面，配上手繪角色的風格。主角坐在學校禮堂，光線從窗外透入；雨水緩緩打在街燈上，再散發出微弱的光線，十分像真。他們指，每次製作也會自我挑戰，繼而有所得着和成長，慶幸今次也順利克服，「整個過程也是開心的。」





《鳶》是二人合作製成的第六條短片，亦是動畫室成立十周年的作品。二人回首，兒時看日本動畫長大，也會畫漫畫和寫故事。Eric說，小時候常在作業上畫「火柴人」，往往要每頁擦淨才能交功課，製作動畫的心或早已萌芽。他們畢業後加入同一間動畫公司，成為同事結緣，一同經歷工作上的失意，才攜手創作出不同短片，延續至今。

▲動畫糅合不同動畫幀數，營造實景拍攝畫面，配上手繪角色的風格。



Eric擅長做「動作」(motion)，而Anna則專長建模和質感工作，二人說，踏入職場始明白分工製作動畫的重要性，各人在最擅長的崗位上發揮，更勝一個人獨自承擔工作，「以前覺得識得越多越好，現在就知道做得越專門，越有價值。」

▼李嘉慧希望更多人看到影片。

## 提升IP短名度 盼製作長片

影片近年獲獎無數，包括奪得第十一屆「動畫支援計劃」金獎，並且在「2025香港資訊及通訊科技獎」中榮獲「數碼娛樂大獎」及「數碼娛樂（電腦動畫及視覺特效）金獎」兩項殊榮。Eric坦言，業內有無數動畫製作人默默耕耘，創作過程會不斷自我懷疑，獲獎是夢寐以求的事，也是目標，「創作者很需要得到認同。」

他難忘前年參加日本新千歲空港國際動畫節，在家庭組別經八至十二歲兒童觀眾票選，勇奪「Kids Award」（兒童賞）。他指，《鳶》片從來沒有目標進軍兒童市場，加上短片以廣東話配音，日本孩童要「追字幕」，理應難以代入和理解。然而，有投票兒童指，看着主角與麻鷹高飛，感覺夢想成真，「那場是告別的戲份，但小朋友卻以不同角度觀

賞。」他直言，那一幕重現他兒時看教育電視後、烙印於其腦海的畫面，「感覺像傳承畫面。」

然而，獨立影片有保存限期，亦較少曝光率，二人希望更多人看到《鳶》片，正設法推廣，「嘗試提升短片IP的知名度。」他們透露，現正計劃再參與相關動畫計劃，製作續集，以穩固世界觀和說故事的風格，期望進一步製作長片，繼續在製作路上昂首闊步。

離開不代表遺忘，希望觀眾能透過這部短片得到慰藉。



▼《鳶緣如風》在「DigiCon6 ASIA大賞」香港區比賽勇奪金獎。



▲《鳶緣如風》在「2025香港資訊及通訊科技獎」中榮獲兩項殊榮。

# 從香港出發， 走向世界名校！



專業顧問團隊，助你規劃最適合的升學之路。

- ✓ 名校錄取成功率高
- 🧭 專業顧問 1 對 1 指導
- 📁 文件撰寫 + 面試培訓全支援

免費升學諮詢  
4642 4941



英國 | 澳洲 | 加拿大 | 美國 | 紐西蘭 | 日本 | 韓國 | 新加坡

## 短期留學體驗 由 1-3 週開始



真 · 融入日本幼兒園日常，  
而不是「參觀一下」

0 - 6 歲 | 「幼兒園 + 家庭居留」短期體驗計劃

🌸 學會獨立自己整理 從小養成

🌸 家長及孩子無需懂日文

🌸 全家一起享受真正的日本日常

立即掃Code  
了解更多





## 親子學做毛孩甜品

### 展現滿滿



近年很多家庭都有飼養寵物，小朋友與寵物互動及一起成長，有助身心發展、培養愛護動物及尊重生命之心等，好處多多。有工作室開辦毛孩甜品工作坊，親子一起動手利用無添加天然的食材，來製作適合寵物進食的甜品，簡單易做之餘，從中還可體現對寵物的愛心和關懷，讓小朋友實踐當一個負責任的小主人。

◀ 貓貓也來湊熱鬧，並表現得很喜歡這款精緻又美味的甜品。



▼ 創辦人兼導師Yvonne指導在場的小朋友製作毛孩甜品的竅門，大家都聽從指示。



### 食材天然才食



「Love Pets Family」成立約一年多，設有上門寵物保母服務，並開辦不同親子工作坊。創辦人Yvonne Wong表示：「近年寵物成為很多家庭的新成員，生命教育其中一環便是培養下一代更負責任，並成為一名稱職的主人；以及讓小朋友明白寵物並不是玩具，亦是家庭成員，這也是我從事寵物行業，想推動行業進步的最根本一步。」

◀ 兩母女一起學做毛孩甜品，享受烹飪的樂趣之餘，又可以促進感情。



▶ 課堂以小班形式進行，故容易處理個別情況及照顧不同參加者的需要。



親子毛孩甜品班同樣是一種生命教育，包含責任與關愛的元素。過程中，家長和小朋友一起動手做寵物甜品，採用無添加糖及防腐劑的天然食材，例如：紅蘿蔔、天然蔬菜粉、南瓜蔬菜粉等，來製作適合貓、狗進食的甜品，包括：寵物蛋撻、寵物cupcake及寵物布丁，做法既簡單又容易做，更可以表達對寵物的寵愛。

這個工作坊適合三歲或以上小朋友及家長參加，每堂約二點五至三小時，導師先向參加者講解，寵物和人類食物成分有甚麼不同，那些可以進食，那些不可以進食，然後再一起製作甜品；並營造輕鬆愉快的上堂氣氛，讓親子互動。製作時，參加者要留意成分及質地，因為質地不同相應的成分也不同；另外，製成的寵物甜品如果放在雪櫃內，就要在三至四日內進食，但如果放在冰箱內，則可儲存十四日。



## 製作步驟

製作毛孩甜品所用的材料及工具包括：無麩質麵粉，蛋黃、無乳糖牛奶、藍莓或士多啤梨、蛋撻模具、焗爐、手套及刀。

### 步驟 1



▶在麵粉加入蛋黃、無乳糖牛奶拌勻，搓成麵糰。

### 步驟 2



▶放在雪櫃內冷藏半小時，之後再放在蛋撻模具內，搓成蛋撻形狀。

### 步驟 4



▶在蛋黃加入無乳糖牛奶，製成蛋撻液。

### 步驟 3



▶焗爐先預熱10分鐘，再將蛋撻皮放進焗爐，並以130度焗13分鐘。

## 增進感情

這個不僅是甜品工作坊，事實上是「責任與愛的實踐」的課堂，過程中可以強化親子關係，以及和寵物之間的感情，學懂愛護和關愛，使家庭更加合一，彼此感情更深厚。家長和小朋友一起製作寵物甜品，還可以增加彼此的溝通和互動；此外，小朋友亦可以學習製作簡單的天然甜品，認識不同無添加的食材，享受烹飪的樂趣。

### 步驟 5



◀▶在焗爐取出蛋撻皮，倒入蛋撻液，再以130度焗13分鐘。

### 步驟 6



◀▶焗後吹乾，放上水果作裝飾便完成。

## 完成!





## 過大海尋簡記

# 侈樂何極

提到澳門旅遊，總離不開葡撻、豬扒包等地道美食，在大街小巷「掃街」尋味，或許是很多人的指定行程。但除了這種親民的味道，澳門的另一面，其實隱藏在各大五光十色的豪華酒店之中。偶爾不妨換個方式體驗旅程，探索酒店內的精緻高級餐廳或酒吧，品嚐由名廚主理的創意佳餚，餐後再到特色酒吧小酌一杯，這種輕奢的體驗，不僅能滿足味蕾，更名為澳門之旅，帶來另類新體驗

### 壽司芳 日本過江龍米芝蓮2星

壽司芳 (Sushiyoshi)  
地址：澳門體育館大馬路美獅美高梅地下美藝大堂地面層（美藝大堂）  
營業時間：星期二至星期日中午十二時至下午三時/下午六時至晚上十時  
電話：+853 8806 2055



享譽全球的大阪米芝蓮2星日本高級Omakase壽司店「壽司芳」(Sushiyoshi)，近日進駐澳門美獅美高梅酒店。餐廳繼續由總廚兼主理人中之上公起 (Hiroki Nakanoue) 親自領軍，並將其標誌性的創意壽司料理帶到澳門。

壽司芳源自日本大阪，自2015年起已榮獲米芝蓮2星榮譽，憑藉總廚前衛又破格的料理風格，吸引全球老饕的目光。他擅長以江戶前壽司傳統風格為基礎，再大膽地揉合創新的現代烹調手法，將日本新鮮空運的漁獲，與魚子醬、鵝肝等歐洲矜貴食材融合，不打保守牌，無論是料理味道或是擺盤，都帶有吃當代法式料理的精緻感，兩、三種時令食材的配搭組合，不落俗套。



餐廳總廚兼主理人Hiroki Nakanoue，是以其大膽創新、不拘一格的創意壽司而聞名，這次為新店創作出開幕期間限定的冬季宴席。



▲餐廳入口處位於美獅美高梅酒店的美藝大堂，牆上掛着「現代中國抽象藝術先驅」蕭勤，以及澳門藝術家霍凱盛的畫作。

餐廳的空間設計，本身也是一場藝術的對話。設計揉合了日本傳統的數寄屋造建築，以及枯山水庭園的美學。甫進門，溫潤的木色主調營造出寧靜高雅的用餐氛圍。而整個空間的着眼點，絕對是那整塊以珍稀檜木打造的開放式壽司吧枱。除觸感細膩外，還散發着淡雅木質香氣，令整個體驟更昇華。

#### 限定冬季宴席餐單

開幕限定的冬季宴席以一道「鯖魚豆腐吐司」揭開序幕，選用福岡縣油脂豐腴的鯖魚，搭配以白味噌醃製兩天的京都木棉豆腐，口感醇厚細膩。再來一道「揚海老芋配北海道海膽」，將當造的綿密海老芋炸至金黃香脆，結合甘甜北海道海膽及清新的銀芡汁，入口令人驚艷。

而繼備受歡迎的蝦雪糕後，總廚再創作出鵝肝雪糕配魚子醬，濃郁豐腴的鵝肝配上鹹鮮的魚子醬，又再展現他的無限創意。最後的壽司盛宴，就有千葉金目鯛、岡山牡蠣、青森吞拿魚腩及佐賀小肌等每日由日本新鮮空運到澳門的漁獲，每一貫壽司，都體現了總廚對產地與季節的極致追求。



▲餐廳入口處位於美獅美高梅酒店的美藝大堂，牆上掛着「現代中國抽象藝術先驅」蕭勤，以及澳門藝術家霍凱盛的畫作。



▲長崎赤貝味噌醬：選用肉質脆爽又緊實的長崎赤貝，配上以味噌、黃芥末及醋調味的日本傳統醬汁，更凸顯赤貝的鮮味。



▲福岡甘鯛京都蕪菁蒸：以甘鯛搭配京都野菜蕪菁蓉、銀杏及木耳，並以昆布出汁為基底，再加山葵點綴，溫潤暖胃。



▲揚海老芋配北海道海膽：將時令的海老芋炸至香脆，結合甘甜的北海道海膽，能吃出口豐富分明的層次。

### alcohol上泛舟 異國情調酒一會



**永利吧**  
地址：澳門體育館大馬路永利皇宮  
營業時間：下午五時至凌晨一時  
電話：+853 8889 3663

▼Hand of God (\$150/杯)：靈感源於阿根廷一間以猴子為主題的知名酒吧，Mark將人稱「威士忌版Negroni」的經典調酒重新詮釋，融入濃郁香蕉風味，喝來富熱帶果實的香氣。



◀Basil Smash (\$150/杯)：改良自經典雞尾酒Daisy，酒譜源自米蘭名店 Moebius，以當地食材帕瑪森芝士為元素，並與靚酒與青醬交織配搭，帶來耳目一新的清新鹹香。

好酒之徒晚上不妨來永利吧來一杯，酒吧近月正以一場味蕾的深度旅行，推出以環球旅程為靈感的「眾味合一」酒單，概念源自首席調酒師 Mark Lloyd 的旅途心緒。這份酒單宛如他品飲日誌，記錄從布宜諾斯艾利斯的探戈熱情到曼谷的香料芬芳，與數十家世界級酒吧交流碰撞的吉光片羽。

酒單鋪陳為四大篇章：Classics（經典之選）、Sours（酸酒）、Alternatini（另類馬天尼）及 Stirred（攪拌酒）。如Hand of God（上帝之手），是一闕獻給阿根廷的頌歌，靈感源於當地以猴子為主題的 Tres Monos 酒吧。Mark 以濃郁的香蕉風味，為經典的Boulevardier注入了南美的熱情與魔幻寫實主義色彩。

另一杯Not Quite a Penicillin（虛擬抗生素）他解構了傳奇調酒師 Sam Ross 的經典配方，在傳統酒譜中破格加入蠔油與沙薑，賦予這杯傳奇雞尾酒截然不同的東方色彩。



首席調酒師 Mark Lloyd：憑藉其在工業化學與手工蒸餾領域的專業背景，將情感連結融入創作之中，為每一杯雞尾酒賦予了獨特個性。

### 醉人威士忌 藏千里於一間



**千里吧**  
地址：澳門銀河嘉佩樂一樓  
營業時間：星期一至四：下午六時至凌晨一時/星期五至六：下午六時至凌晨二時  
電話：+853 8883 2221



◀酒吧內藏有超過 650 款威士忌，並按八大獨特風味分類呈現，從輕盈細膩雪莉桶風味，到濃烈強勁泥煤酒款也應有盡有。



▲雞尾酒單充滿故事，以味道、故事與對比分為兩幕。酒單第一幕源自這個城市獨特的文化傳承，呈現代表澳門歷史的各種風味，而第二幕則捕捉其魅力四射的現代活力，用街頭小吃元素

活力，用街頭小吃元素

走進千里吧，威士忌不僅是一杯飲品，更像是一場藝術展覽。酒吧的核心亮點是其超過六百五十款的威士忌收藏，這些珍釀被劃分為八種獨特的風味類別，構成一座令人目眩神迷的「威士忌金字塔」。從塔底輕盈細膩的花果香，到塔尖濃烈深邃的泥煤味，展開一場味覺探索。而對於真正的威士忌愛好者而言，那珍藏於專屬酒櫃中的「獨角獸系列」，無疑是終極的朝聖目標。這些歷經歲月沉香、數量限定的老年份孤品，是威士忌世界中的傳奇。

此外，千里吧並不僅僅為威士忌專家而設。對於初學者，本地調酒大師Billy Choi亦準備了兩幕酒單，第一幕是對澳門經典傳說的浪漫回眸。一杯煙燻版的自由古巴 Islay Libre，用經典威士忌Laphroaig10年調成，成酒帶着有如點燃聖木般的神秘氣息。第二幕：則以當下澳門街頭隨處可見的杏仁餅為靈感重塑傳統酒款Godfather，呈現出意想不到的摩登風情。



調酒師 Billy Choi 來自香港，擁有逾八年調酒經驗，他的職業旅程始於多家頂級酒吧，包括香港瑰麗酒店的 Darkside。其後，他成為調酒界大師 Antonio Lai 主理的 The Opposites 的創始團隊成員。

### 蜀道難得有傳人

**蜀道**  
地址：澳門體育館大馬路美獅美高梅美獅美高梅G樓  
營業時間：中午十二時至下午三時/下午六時至晚上十時半  
電話：+853 8806 2358

一位於澳門美獅美高梅的蜀道，憑藉其獨特的川菜府邸宴會概念，成功摘下米芝蓮1星及《福布斯旅遊指南》5星等多項殊榮，深受饕客歡迎。



▲神仙鴨子：巴蜀幾乎失傳的名菜，火工嚴格，將鴨慢蒸至肉質軟嫩，味厚香醇，最適合「老神仙」，即長者享用，因而得名。



▲芙蓉官燕雞豆花：做法講究的經典成都菜，極講求材料的比例及火候的掌握。



▲蜀道總廚楊登全是土生土長的成都人，他自細受家人耳濡目染下培養出對烹飪的熱情，立志要發揚傳統川菜。

蜀道的掌舵人，是擁有超過四十年經驗的行政副總廚楊登全。他作為老成都官府菜的第二代傳承人，楊師傅立志為川菜正名。他與廚師團隊嚴選由四川及雲南直送的時令食材，如自貢井鹽、野生菇菌，以及三十多種地道香料，配合其刀工及準確的火候把控，重現民國時期達官顯貴在府邸中才能享受到的矜貴手工菜。

推介招牌菜包括「開水白菜」，是成都菜中最高級別的宴客菜，有用金華火腿、元貝等上乘材料熬製、清澈如水的上等湯底，加入白菜後盡吸湯頭精華，鹹香清甜。另一道芙蓉官燕雞豆花，則完美演繹出「吃雞不見雞」的境界。大廚將雞胸肉捶打成茸，以傳統手法製成雞豆花，配上官燕，入口如豆腐花般嫩滑，並且濃郁鮮香，令人回味。



緊握的拳頭，爆發出緊繃而勃發的肌肉線條；側踢的長腿，延伸拉扯出褲管生動的皺褶；清晰深刻的臉部輪廓，配以堅定的眼神。古銅色的雕像彷彿將靈魂一併熔鑄其中，讓觀者幾乎能真實感受到那迅猛如風、勢不可擋的腿法。這尊栩栩如生的李小龍像，正是出自香港著名雕塑家朱達誠之手。

## 熔鑄生命

THE FORGING OF LIFE  
ARTWORKS BY CHEUNG SHING

2026  
朱達誠  
藝術作品展



### 匠心雕塑家經典藝術創作展 朱達誠心願熔鑄生命

朱達誠畢生醉心雕塑，擅長透過對五官、筋骨、肌理與髮絲的精微刻畫，將生命的溫度與靈魂的深度，悉數注入原始的材質之中。香港中文大學善衡書院現正舉辦「熔鑄生命——朱達誠藝術作品展」，由即日至10月5日假陳震夏館展覽廳展出，展覽精選朱達誠在1980年至2024年间的代表作品，全面呈現其半世紀以來的創作歷程與藝術人生。

▶ 朱達誠在開幕典禮當日即場示範雕塑創作，呈現創作由構想到成形的瞬間。

▶ 朱達誠感謝在創作道路上得到的所有支持與鼓勵。

#### 現場即席 示範創作

開幕禮舉行當日，善衡書院院長莫仲棠發言時表示，是次展覽為慶祝書院創院二十周年的首個大型展覽，他讚揚朱達誠的作品不僅記錄香港故事，更熔鑄其澎湃的生命力於其中，「既能感受到他對香港的深厚情懷，亦可見其在造型、材料與意念上的匠心經營。」中大社會學系榮休講座教授金耀基形容朱達誠有一雙「上帝祝福」的雙手，所創造的雕塑形貌俱全；香港雕塑學會前會長，房屋局副局長戴尚誠則讚揚朱達誠是香港藝術文化的象徵，以高超的動手能力將靈魂注入作品，使雕塑形神兼備。

朱達誠感謝在創作道路上得到的所有支持與鼓勵，形容為中大打造了八座人物雕塑及一座行書雕塑，過程絕不容



易。他亦以「我的藝術人生」為題公開演講，解說代表作品並回顧創作心路歷程，引導觀眾理解背後的思考脈絡。朱達誠亦即席示範雕塑創作，為善衡書院院長莫仲棠創作人頭雕塑，觀眾可近距離觀賞，並就作品意念和技法進行互動交流。



▲展覽精選朱達誠1980年至2024年間的 대표作品，全面呈現其半世紀以來的創作歷程與藝術人生。

### 雕塑 香港精神楷模

展覽中最为瞩目的莫過於真人大小的李小龍全身像，朱達誠早於2013年為香港文化博物館創作了一尊高達三點五米的巨型雕像，重現這位武術宗師經典的凌空側踢之姿。時隔十年，他於2023年再次挑戰同一題材，今次刻意調整手臂姿態，賦予這位傳奇人物另一種深沉內斂的神采與氣度，呈現出他的另一種神髓。

此外，展場亦陳列兩尊孫中山先生的小型雕像：一尊以青年時期的孫中山為原型，現矗立於孫中山紀念館；另一尊則取材自辛亥革命後的一幀照片，雕塑添上一件在風中飄揚的外衣，傳達出他風塵僕僕、奔走國事的豪情壯志。其他展品還包括多位香港及華人歷史人物的頭像雕塑與浮雕，如「非典抗疫英雄」謝婉雯、歌壇巨星梅艷芳、著名企業家霍英東，以及學術界泰斗高錕、錢穆、唐君毅等，全部無不形神兼備，活靈活現。



▲高錕浮雕（2024），高錕創辦中大電子學系，曾擔任中大第三任校長。2009年獲得諾貝爾物理學獎。



◀香港中文大學善衡書院現正舉辦「熔鑄生命——朱達誠藝術作品展」，作品包括備受矚目的李小龍真人大小全身像。

▶展場亦陳列孫中山先生的小型雕像，取材自辛亥革命後的一幀照片，外衣在風中飄揚，傳達出他奔走國是的豪情壯志。

▼展覽中另有一系列名為《沉思》的焦墨人體畫，畫中人體姿態扭曲變形，筋肉拉扯間紋理清晰。

### 焦墨沉思 抒發內心

展覽中另有一系列名為《沉思》的焦墨人體畫，畫中人體姿態扭曲變形，筋肉拉扯間紋理清晰，彷彿蓄積已久的能量即將衝破軀殼。這批作品源自上世紀八十年代初，朱達誠剛移居香港之時，當時他需要在陌生的環境中從零開始，生活壓力如山，內心一度充滿迷惘與無助。後來，朱達誠以焦墨人體畫回望這段歲月，他閉關兩月，以焦墨為媒，將多年積壓於胸中的陰霾與風暴，盡情傾瀉於畫紙之上。狂野奔放的筆觸與扭曲掙扎的人體形成強烈對照，既刻畫出軀體深處的痛苦不安，更彰顯出頑強不屈的生命力，象徵他決心在這片新土地上落地生根、茁壯成長。

雕塑不僅承載歷史，更凝聚靈魂與時代精神。其背後，離不開匠人數十年如一日的用心與堅持。朱達誠逾半世紀的雕塑生涯，以一雙巧手，默默熔鑄生命，也深情訴說着香港的堅韌與風骨。



▼朱達誠親自主持作品導賞，細述創作構思與細節。



### 中大善衡書院 「熔鑄生命 朱達誠藝術作品展」

日期：即日至10月5日  
地點：香港中文大學善衡書院 陳震夏館地下及1樓展覽廳  
時間：上午七時三十分至晚上八時  
(周六、日及公眾假期閉館)

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

## 社會創新 各按其職



當社會創新被人看見，每個人都覺得是一件好事，當中方便了生活，減少了歧視，人際關係改善，這些都讓人感覺到社會在進步中，讓人對未來更有期望。例如，的士能夠攜帶輪椅、寵物友善公園、小朋友更喜歡的遊樂場、長者友善的商場及屋苑、彈性工作時間讓同事可以照顧家人、不同族裔及年齡的人士可以一起工作、長幼三代可以和諧共處等等。

社會創新的源頭可以來自多方面，但通常不是在會議室中傾出來的，而是有切膚之痛的人提出建議，有人願意聆聽，有人設計，有人落實，有人在現行規範中開綠燈。所以，社會上各界人士都有其角色可以參與——其實，一個成功的社創項目需要政、商、社、民的參與。

首先，生活在痛苦的市民會最先感到問題的嚴重性，例如少數族裔的父母認為自己的小朋友未能融入學校或被排斥，他們最清楚問題所在，但苦無對策。然後，社會上的非牟利機構進行研究，提出一些方案，嘗試去解決問題。但這些方案的落實，第一是需要一些試行資金，第二則是在政策法規上拆牆鬆綁，才可測試方案的可行性。例如將不同族裔、不同程度的學生放在一起學習，當中可能牽涉既有的學校政策，或政府資源調撥的限制，這些都要有人願意嘗試突破——當中政府的政策就起了關鍵的作用。

如果試行方案成功，要將方案推廣出去，成

為一個社會創新的項目。這時，政府的投入或商界的市場力量就大派用場。例如政府在法規上改革、並投入資源；又例如，的士公司願意引入輪椅的士推及全港。總而言之，要做到創新，就有必要突破現行的一些規範，把政商社民放在一起，各按其職，把自身的強項貢獻出來，才能成功。

自從二戰以來，大部份資本主義經濟體都以專業分工的型態運作，其最大好處是效率非常高，令人民物質生活快速提升，這正是百廢待興年代的最需要的東西。今天是後現代社會，物質不是最大的缺口，但平等機會、共同參與、心靈健康、幸福感相對變得重要。用原有的專業分工模式，始終未能有效回應新的需求，所以跨界協作就成為社會创新的手段，我們需要更多投入資源在平台機構或系統去促成協作，釋放可締造出來的社會效益，造福社會。傳統的模式是由上而下的指令，但現在需要是跨界平等同行，彼此欣賞，互補不足。當中需要的不單是機制，更需要在思想上的典範轉移（paradigm shift）。豐盛在各界別宣揚平等協作，據我們觀察，人們的思想準備，需要行在合作之先。而典範轉移對不少坐擁權勢的人是不太容易的，始終由成長到現在的幾十年，其賴以成功的模式，就是專業化及市場交換機制。其他的模式，他們覺得既陌生，亦不太容易相信其成效。有時，典範轉移的發生，可能需要幾代人的時間。正如一個國家從傳統到現代，往往花了數十年的摸索、失敗、學習、再起來，才有今天的成就。

# 大學路 多元升學展

2026年6月20日

上午10時半 至 下午4時半

旺角康得思酒店7樓  
(旺角港鐵站C3出口)

免費  
入場

## 升學展覽



邀請多間本地大學、  
大專院校、海外升學顧問、  
英文培訓機構及輔導機構參展



即場提供選科及入學諮詢



專家現場為家長及學生提供一  
對一升學及職業輔導

## 主題講座



熱門學士學位課程點選擇?



及早部署放榜攻略



海外升學同你規劃



本地及海外學府入學講座

星級  
講者



DSE多元升學出路  
吳寶城先生  
學友社學生輔導顧問



DSE放榜全攻略  
葉偉民副校長  
香港輔導教師協會主席



預先登記及詳情：[www.eduplus.hk/dsefair4](http://www.eduplus.hk/dsefair4)

EDUplus.hk 查詢電話：3181 3322

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



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

# 擁抱變革： AI 時代保持職場競爭力

隨着生成式人工智能爆發，職場生態正經歷深刻變革。從自動撰寫報告到精準數據分析，AI 逐漸滲透各行各業。面對這波浪潮，許多人不禁焦慮：「我會被 AI 取代嗎？」答案很真實：AI 本身不會直接取代你，但「懂得運用 AI 的人」一定會。為了在就業市場中保持競爭力，主動接受 AI 培訓已是現代人的必修課。面對浩瀚的技術領域，我們究竟該從何學起？以下為你解析四大核心培訓方向。

1. 基礎 AI 素養與提示詞工程：無論職位高低，建立基礎 AI 素養都是第一步。這類培訓的重點不在於寫程式，而在於「理解與溝通」。首先須理解 AI 的能力邊界，熟悉主流工具的極限，防範「AI 幻覺」與資料偏見，並學會確保企業機密與個資安全。同時，必須掌握提示詞工程（Prompt Engineering）。這門技術教你精準下達指令，透過設定角色、提供上下文與明確格式，將 AI 變為專屬超級助理，大幅縮短文書與資料搜集時間，實現生產力躍升。

2. 領域專屬的 AI 工具應用培訓：掌握基礎後，須將 AI 深度融入專業領域，針對性的培訓能讓你成為「十倍速人才」。行銷創作者應學習用 AI 撰寫文案或透過圖像工具製作廣告素材；財務與數據分析師應學習與 Excel、SQL 結合的 AI 工具，在海量數據中快速提煉商業洞察；人資與行政部門則可利用 AI 自動篩選履歷或建立內部客服機器人。將所學結合具體業務場景，直接轉化為工作績效，就能向雇主展現你不可替代

的價值。

3. 進階技術與企業級 AI 導入培訓：對於 IT 人員或有志成為「AI 整合專家」的職場人來說，僅僅使用工具並不夠，更須具備開發與整合能力。這涵蓋了機器學習基礎以及 API 串接技術。此外，RAG（檢索增強生成）技術是一大重點，它能让 AI 讀取企業私有資料生成精準內容，同時確保商業機密不外泄。掌握這些硬核的整合技術，你將能帶領企業進行數位轉型，成為市場上炙手可熱的頂尖人才。

4. 不可忽視的「人類專屬」軟實力：在拼命學習技術的同時，我們常忽略最重要的一點：當 AI 能完美處理重複性與邏輯性任務時，人類專屬的「軟實力」反而更顯珍貴。我們應投入資源培養批判性思維，審視 AI 產出並判斷資訊真偽。此外，高情商與人際溝通能力是 AI 無法企及的；機器無法與客戶建立深厚信任，也無法在團隊低迷時給予溫暖鼓勵。面對複雜的戰略規劃，最終的價值判斷仍需要人類智慧。投資這些情感技能，是確保不被淘汰的終極防線。

## 從被動適應到主動駕駛

在 AI 時代，保持競爭力的核心關鍵在於「終身學習」。技術迭代極快，建議從線上短期課程開始，試用主流工具並應用於日常，隨着熟練度提升再深入專業領域。AI 時代的贏家，永遠是那些不抗拒改變，並勇於將新技術視為槓桿來放大自身價值的人。現在就開始規劃你的學習藍圖，為職涯奠定絕對優勢！



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。

# 從《混沌少年時》(Adolescence) 看網絡時代的困境



去年的英劇《混沌少年時》帶來全球迴響，當中探討了青少年成長時，長期接觸網絡不當內容而帶來扭曲價值觀的現象，深刻揭示社會當前的危機。劇中由十三歲少年Jamie Miller因涉嫌殺害同學而被捕揭開序幕，隨着探員在校內查訪以及從Jamie同學口中得知更多線索、Jamie和心理學家的對話、他草

根但充滿愛的家庭的描述，觀眾一步步了解Jamie行兇的深層動機；包括深受網上男性圈（manosphere）、男性氣概（masculinity）和非自願單身（incel）文化的影響，及後被女同學拒絕和在網絡上被欺凌的情況所引發。劇集讓我們看見一整代少年面對的無聲困境，隨着數碼發展越趨成熟，年輕人的成長已和網絡世界密不可分。既面對來自社交媒體和朋輩間的壓力，也掙扎於自我探索及尋找身份認同；他們比以往花更長時間在網上探索人生方向、接收不同網上意見和評論，渴望獲得啟發，並從中一步一步建立出自己的價值觀和世界觀。耶魯醫學院的研究人員發現，花最長時間於電子世界的青少年，在兩年後統計上更可能出現向內化情況，例如焦慮、恐懼、抑制、絕望等。當投入數碼環境成為一種難以逆轉的常態，我們也許是時候更有意識地培養數碼健康。

實現數碼健康，就是最大程度地掌控科技帶來的愉悅和功能，同時把對日常的損害減到最低。邀請你通過以下問題，反思自己的數碼習慣：過去一周，我在電子世界花掉多少時間？分別是甚麼範疇？（如社交平台、娛樂影片、工

作、和親友溝通、進修學習）甚麼情況會觸發我使用電子產品？（如焦慮或孤獨、無所事事時、收到通知時）這些電子時間為我帶來甚麼感受和影響？整體而言，電子世界是否令自己感到更有生產力和動力？獲得更多資訊和啟發、建立更多聯繫？還是感受到減退的注意力、活動量、甚至更多壓力？通過回顧數碼習慣，我們可以對自己瀏覽的內容保持覺察。在瀏覽前簡單想想：這是我想看的嗎？

除了有意識地選擇有益內容，我們亦可以「批判性忽略」面對資訊洪流，選擇需要忽略的內容，將有限的專注力投放於有益的內容。以下是三種實現「批判性忽略」的方法：

1.自我推動（self-nudging）：先了解令人上癮的社交媒體或失實資訊，如何對自身帶來不良影響（例如令心情波動、低落），再而主動地忽略相關資訊，創造健康的數碼環境。

2.橫向閱讀（lateral reading）：面對存疑的資訊時，不再挖掘該內容，反而應開新的分頁，往其他來源查證；搜索內容的作者、發佈機構或其他資料，有意識地忽略可信度存疑的內容。

3.不餵飼惡意言論（do not feed the trolls）：於網絡上作出惡意行為的人，例如散佈虛假資訊和騷擾、侮辱性質言論的人，會令我們困惑、憤怒或不忿，我們遇上牽動情緒的內容時，記得先停一停，觀察自己思想和情緒上的反應，留意內容對自己的影響，細心想想這些內容的動機；請記得，自己是可以不給予任何回應的，不讓這些惡意內容繼續滋長和傳播。



書名：《異鄉人》  
作者：卡繆  
譯者：郭宏安  
出版：天蠟座製作  
售價：港幣九十元

## 任何地方都是異鄉

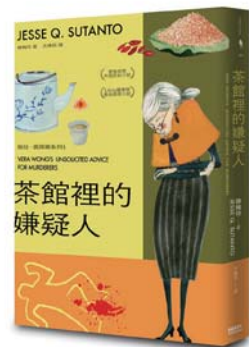
男主角收到一封來自養老院的電報告知其母親的死訊，在母親的葬禮上並沒有流露出傷心難過，後來莫名其妙犯下一樁謀殺案，最後法官因他在母親去世後態度過於冷漠為理由判決死刑。完。

雖然男主角對至親對世界只有冷漠，但其實世界對他又何嘗不是冷漠？當一個人有沒有罪，不是取決於有沒有動機和證據，而是取決於他的信仰、他生活的態度，何其荒謬。卡繆讓我們明白到，一個人若不懂知情識趣，便是一個罪名，這種人無論身處何地，都像在異鄉。

## 這個人相當有嫌疑

六十歲的薇拉在舊金山唐人街經營一家茶館，每天準時四點半起床，健走、喝烏龍茶、傳訊息叮嚀Gen Z的兒子早起。她的生活井然有序，直到某天清晨，茶館裏多了一具陌生男子的屍體！

薇拉報了警，但為了引誘兇手上門，她順手拿走重要物證——畢竟，沒人比她更適合破案。嫌犯一一現身，包括死者的雙胞胎弟弟、遺孀、網路新聞記者、Podcast主持人。薇拉以各種茶葉、中華料理款待他們，以為即將揭開兇手真面目，卻因此與這些嫌犯發展美妙情誼。下次飲茶的時候，疑犯可能就在你左右。



書名：《茶館裡的嫌疑人》  
作者：陳梅玲  
譯者：尤傳莉  
出版：新經典文化  
售價：港幣一百五十元

# 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5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





香港  
建造  
學院 HONG KONG  
INSTITUTE  
OF  
CONSTRUCTION

▶▶▶▶▶▶▶▶

# WE BUILD GEN C

## 築構未來 由你智領



一年及兩年全日制  
建造業高等文憑、  
建造文憑及證書課程

免學費  
有津貼

