

進修生活

Lifelong Learning Magazine

全方位進修雜誌

245

MAY ~ JUN 2024



日期：2024年6月15日
(星期六)

時間：上午10時半至
下午4時半

地點：旺角康得思酒店7樓

查詢：3181 3322

登記及詳情：

www.eduplus.hk/dsefair3



多元選擇途徑

踏上無阻大學路

法國五月匯香江
林嘉欣：黑白藏色彩

我不是英雄 陳英凝

星島 SING TAO
新聞集團



手機足本版
一睇即睇



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

COLLEGE OF PROFESSIONAL AND
CONTINUING EDUCATION
專業及持續教育學院

School of Professional Education
and Executive Development
專業進修學院

SPEED



PolyU ³²項 ²⁰項 SPEED 2024/25 全日制 兼讀制*

學士學位銜接課程

榮譽學位
由理大
頒授



* 餐飲服務及創業(榮譽)工商管理學士、旅遊服務管理(榮譽)工商管理學士及物業科技管理(榮譽)理學士課程的正式開辦有待理大於2024年年中作最後審批。

等待是為了甚麼？

還有個多月才放榜，一眾DSE考生可有想過：等待是為了甚麼？

大家都習慣了「等」：吃飯乘車排隊購物，都要等；邀約查詢慰問投訴，等回覆；已讀不回的訊息，石沉大海的電郵，引頸以待的答案，無從預計的結果，樣樣都要等。等到了，卻極有可能是無比的失望。

擁有大智慧的人總愛說「沒有希望便沒有失望」，但試問有誰真的做得到莊子「無待」那個化境？倒不如絕一點，訓練自己「雖有希望但不怕失望」——明知失望是必然的，哪又有甚麼好怕？

作好了最壞打算，有了N手準備，即使揭盅一刻成績不似預期，後路已在，退一步或者真的海闊天空。

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5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.245 Contents

MAY ~ JUN 2024

Feature

4-6

封面故事

多元選擇途徑
踏上無阻大學路

8-9

活動預告

「大學路多元升學展2024」
升學無有怕 全面資訊諮詢
助考生一臂之力

People

12-14

增值百味

追逐奧運夢
香港壁球一姐何子樂

16-17

學術達人

相信美好就會遇見更好
廖珮而

Learning Life

20-22

玩過界

我不是英雄
陳英凝

24-25

親子學堂

用環保雲朵紙漿
篤出靚靚立體畫

26-27

學遊天下

東京豐洲千客萬來
味浸溫泉新蒲點

28-29

藝文有術

法國五月匯香江
林嘉欣：黑白藏色彩



p.20 玩過界

Column

30

智富增值

利息水平

31

職場升呢

蘋果極速
加入AI 戰場

33

個性全面睇

為甚麼我們老是拖延？

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。

為協助應屆DSE考生及高中學生籌劃最适合自己的升學途徑，星島新聞集團旗下EDUplus.hk將於6月15日（星期六）舉辦「大學路多元升學展2024」，屆時多所本地及海外大學、專上學院及教育機構、升學輔導機構參展，為學生及家長提供一對一升學諮詢及輔導服務。大會在活動當天更邀請多位知名講者主持升學講座，分析最新本地與海外升學策略，以及分享職業生涯規劃的實用建議。歡迎應屆畢業生、中四至中五學生及家長到場參與。

本港中六畢業生到香港以外地區升學的趨勢有所緩和，教育局近日公佈的統計調查顯示，在去年近三點九萬名繼續修讀全日制課程的中六畢業生中，九成人繼續留港升學，其餘百分之九點四的中六畢業生到外地升學，比率較過去數年下跌，創近年新低。

教育局去年10月向中六學生進行調查，了解他們的升學及就業情況，並公佈《2023中六學生出路統計調查》。在約四點一萬名受訪的2023年中六畢業生中，有百分之九十四點三的畢業生、即三萬八千五百九十八人繼續修讀全日制課程。其中，百分之九十點六畢業生在港繼續升學，只有百分之九點四畢業生、即三千零六十三人選擇在香港以外地區繼續升學。與之前三年選擇到外地升學的比率相比，包括2022年的百分之十二點四、2021年的百分之十四點三及2020年的百分之十四點五，去年的比率有所回落。

在選擇到外地升學的畢業生之中，近四成人在中國內地繼續進修，其他人選擇的升學地點包括英國（百分之二十三點三）、台灣（百分之十二點一）、澳洲（百分之十點一）、加拿大（百分之六點四）及美國（百分之二點四）等。大部分畢業生修讀學士學位課程，約佔百分之八十五，其餘百分之九點三及百分之五點九人分別修讀專上課程及其他全日制課程。

多元選擇途徑

踏上無阻大學路



清晰未來就業發展

訓練個人軟實力

今屆DSE總報考人數為五萬零八百零三人，較去年的五萬零五百一十一人相若，學生考生有四萬三千二百九十五人，自修生七千五百零八人。對於近年報考文憑試的人數下降，職道生涯規劃輔導協會總監崔日雄坦言，學位競爭情況的確比以往小，不少院校均有調低收生分數，因此即使考獲最低入學分數都有機會入讀相關學科；惟一些傳統精英學科，其收生分數及要求則仍然維持在高水平。



近年有不少升學選擇，學生一般都希望入讀本地八大院校，尤其是三大院校（即香港大學、香港中文大學及香港科技大學）。惟崔日雄的觀察發現，學生對非政府資助課程的接受程度有所提升，「他們傾向根據個人對該學科的興趣或就業方向而考慮，包括輔助醫療的工種如護士、護理，或社工等應用性較高、具專業資格的課程。」

他續指，近年院校開辦的新興學科增加，學生作出選擇時，最重要清晰自己未來的就業發展。「不論選擇傳統熱門科目，或是新興的科目，學生都應該根據個人興趣和能力作為考慮因素，只要學生保持熱誠，修讀新興學科未來也有好的發展。」事實上，升讀大學或大專課程除了取得學士資格外，也在擴闊個人思維、訓練軟實力，即使選讀學科與未來工作無關，也可以再進修，攻讀碩士課程。

赴內地升學

留意資歷認可

不少學生或會考慮負笈海外升學，除了英美澳加外，也會考慮到內地升學。崔日雄指內地院校收生要求相對寬鬆，如學生考慮到內地升學及回流香港發展，要留意相關學科在本港的認可資歷，例如完成學士學位課程後，是否需要再修讀碩士課程呢？他又指，有些學生或會想未來在內地發展，通過到內地升學了解當地不同省份的發展及就業機會，「學生則要留意不同行業對人才的要求，例如在內地聯繫網或是否需要具備國際視野。」



升學出路多

取專業資歷為未來

臨近香港中學文憑考試（DSE）的放榜日，學生和家長的心情無疑是忐忑不安。麥穎文（Annabelle M.）在英皇教育任教多年，她表示：「根據考評局的資料，2023年全港有四萬零九百五十一名中六學生，當中一萬七千三百九十一名DSE日校考生達到升讀學士學位課程的最低入學要求『3322+2』，其中百分之九十三學生獲得本地八所資助大學、都大和教大的錄取通知。這個比例相比去年增加約一個百分點，顯示香港學生比以往有更多升讀本地大學的機會。」



至於未能或不打算升讀大學的中六畢業生，她建議他們考慮香港專業教育學院（IVE）、香港知專設計學院（HKDI）和香港建築學院（HKIC）等職業訓練院校提供的副學士、高級文憑或文憑課程。這些課程與市場需求密切相關，能夠為學生提供實用的技能和知識，以便他們能夠迅速適應職場環境。

Annabelle又強調，每位學生都應該根據自己的興趣和能力選擇最適合自己的升學路徑。她鼓勵應屆考生要保持樂觀的心情和積極的態度去迎接DSE放榜日，無論成績如何，都可以透過不同途徑向著自己的目標前進。未來不僅是一個夢想，而是可以透過手中的努力，一步一腳印地實現美好的未來。



過來人分享

只要有自信
放榜怕甚麼？



每年香港中學文憑試（DSE）放榜日，考生們總是萬分緊張，杜宇韜也不例外。在去年的放榜日，宇韜心裏充滿期待與焦慮，他回憶說：「當我看到成績單的時候，所有壓力和緊張瞬間消失。雖然我的DSE成績不是完美無瑕，但我對自己的表現感到非常滿意，它證明了我具備學習法律的基礎和能力。」事實上，宇韜在文憑試中表現出色，選擇了香港城市大學的法律與犯罪學雙學位課程，同時修讀兩個領域的知識，這不僅擴闊了他的視野，也為他的職業生涯開啟更多可能性。



對於今年的DSE考生，宇韜分享了他的建議：「大家應該保持冷靜，相信自己已經做了充分的準備。無論結果如何，大家都已經投入六年的努力，既然已經盡力，就不應讓壓力壓垮自己。如有需要，大家應向老師、家人或同學尋求支持。擁有充足睡眠和定期運動，是維持身體健康的關鍵，也是面對生活及學業挑戰的基礎。最重要的是，大家要相信自己的能力，即使放榜後的路途可能迂迴，也要堅持追求自己的目標。」

We Provide Data Science Programmes

The School offers
interdisciplinary curricula for undergraduate students.

School of Data Science

(Options: BSc Data Science, BSc Data and Systems Engineering)

數據科學學院

[選項：理學士（數據科學）、理學士（數據與系統工程）]

Data Science focuses on solving problems and advancing societies using vast amounts of data. JS1071 applicants will be considered for admission to first-year studies at the School. Students will have a free choice of majors (BSc Data Science or BSc Data and Systems Engineering) after one year of study.

JUPAS Code:

JS1071

BSc Data Science

理學士（數據科學）

The programme provides essential trainings and computing tools for emerging real-world data science applications. There are three flexible modules of advanced knowledge:

JUPAS Code:

JS1072

Artificial Intelligence (AI)

Social Media Analytics

Statistical Learning

BSc Data and Systems Engineering

理學士（數據與系統工程）

The programme offers solid foundation in data science and intelligent systems. There are four flexible study areas of advanced knowledge:

FinTech

Industrial AI

Internet of Things (IoT)

Smart City

JUPAS Code:

JS1074

Career Prospects

Graduates will have a broad range of career opportunities in different industries, such as:





寰雅教育集團 Global Education Group



日校/寄宿

英國

澳洲

加拿大

紐西蘭

小學



中學



銜接課程



大學



*專業資格，信心保證：



BRITISH BOARDING
SCHOOLS NETWORK
Approved Agent
2022-2023



QEAC

Qualified Education
Agent Counsellors

扎根香港 20 年 海外升學服務



公司成立於2003年，是
一所提供一站式英澳加
紐免費升學服務的機構

提供的免費服務包括代
辦院校報名，選校選科
建議，升學諮詢，安排
考試及協助辦理學生簽
證等

多年來，我們的學生遍
佈世界各地，亦有不少
學生回流到香港攻讀醫
科



(852) 9657 5080

<https://www.globaleduhk.com/>

香港灣仔軒尼詩道99號彰顯大廈12樓全層

大學路多元 升學展 2024

升學無有怕全面資訊諮詢

助考生一臂之力

「大學路多元升學展 2024」將於 6 月 15 日（星期六）上午十時半至下午四時半舉行，屆時多所本地及海外大學、專上學院及教育機構、升學輔導機構參展，為學生及家長提供一對一升學諮詢及輔導服務。大會在活動當天更邀請多位知名講者主持升學講座，分析最新本地與海外升學策略，以及分享職業生涯規劃的實用建議。歡迎應屆畢業生、中四至中五學生及家長到場參與。

擴闊預算範圍 選擇合適學習模式

隨着中學文憑試取消通識必修科，改為只設「達標」與「不達標」等級的公民與社會發展科。學友社學生輔導顧問吳寶城表示，這增加了學生估算個人成績的難度。「由於各大專院校不會將公民科計算在入學分數，收生成績亦會作出調整，由原本最佳六科改以最佳五科分數計算，影響了以往收生成績的參考價值。」他舉例指，以往學生取得學系或課程收生分數的中位數及下四分位數，已有較大機會入讀心儀課程，「今屆學生應將預計範圍擴闊，嘗試刪走通識科，並以平均分數計算，再在收生分數加多一至兩分，以便計劃改選 JUPAS 的排序，提高入讀心儀學科的可能性。」



吳寶城建議，學生應同時採取穩定及進取的策略，「Band A 的第一及二項選擇可擺放收生下四分位數有略少差距而自己感興趣的與心儀學科；Band A 的第三個選項則要選擇『穩陣』的課程，即達到學科的下四分位數。」他續指，學生應有多手準備，並避免選擇收生分數相若的學科。

「舉例指，學生想修讀工商管理學，不但可以選擇『三大』，也可以考慮其他院校的課程，以增加入讀機會。」

各適其「式」 得心應手

現時升學選擇眾多，除了八大院校以外，還有應用科學大學的應用學位課程及職業專才課程等。吳寶城提醒學生選擇不同院校及學科時，應根據個人興趣、能力及就業方向，也可了解自己適合哪一種學習方式。「學生要了解自己的特性，對『理論』（如副學士課程）或『實踐』（如高級文憑課程）哪一個學習模式讓自己在學習上更得心應手。」



放榜注意二三事 成績方案兩手準備

今屆文憑試將於 7 月 17 日放榜，在放榜日當天學生能注意甚麼呢？香港輔導教師協會秘書並中華聖潔會靈風中學葉偉民副校長指，學生應留意學校的放榜安排。「一般學校都會在早上八時四十五分至九時發放成績通知書，學生取得成績單後，不論成績理想與否，均可與校內升學輔導老師商討及取得他們的意見，包括修改課程選擇及先後次序，以及其他升學出路。」他續指，學生可留意校評局會在放榜前一天，公佈應屆文憑試的整體成績，有助他們預先估算個人成績。



JUPAS 改選也是學生需要注意的地方。葉偉民指，所有學生均會獲分配個人時段，於大 7 月 18 日至 7 月 20 日期間修改課程選擇。「在這段改選時間，學生可任意調動課程選擇的先後次序、刪除課程選擇名單上的課程，亦可新增最多五個新課程，以作增選或取代原有課程選擇。」他強調，學生應在放榜前了解每所院校的最低入學要求，例如「332A33」或「332A22」，即中文和英文為三級、數學二級、公民科只須取得達標成績，另外兩科選修科包括甲類科目達三級；也可參考院校或學科過往的收生數據，再根據自己預計成績高或低而定立的升學計劃，以便調配 JUPAS 課程的選擇。



慎選升學途徑

現時有多項升學途徑選擇，葉偉民提醒學生謹記沒有「最好」選擇，只有「最適合」的選項。「他們要知道，只要願意繼續讀書總有機會，最重要的是根據個人興趣、能力及未來就業發展作出選擇。」他舉例指，有些學生從基礎文憑，銜接至高級文憑再升讀學士學位，也可以達到個人發展目標。「每個人的學習歷程都不一樣，學生千萬不要覺得上述路徑浪費時間；反之可以重新建立基礎，過程更能讓他們熟悉大專的學習模式及環境。」

想了解更多 DSE 升學資訊，請即登記參加「大學路多元升學展 2024」，屆時多位嘉賓講者和升學機構代表會解答學生和家長諮詢，助你踏上暢通無阻大學路。

大學路多元
升學展 2024



地點：旺角康得思酒店 7 樓
日期：6 月 15 日（星期六）
時間：上午十時半至下午四時半
費用：免費
電話：3181 3322
網頁：www.eduplus.hk/dsefair3



UK Master's Degree & Top-up Bachelor's Degree Programmes

- Fully recognized in the UK
- Teaching Excellence Framework (TEF) Award Gold-Rated (2023)

MBA(International Business) Reg. No.: 252208

- Attainable in 18 months
- A truly global perspective programme
- Assignment-based assessment
- Affordable programme fee: HK\$116,000

Top-up Degree Programmes Specially for Higher Diploma, Associate Degree & Diploma Holders

BA(Hons) Business Studies Reg No.: 252020

- Attainable in 8 months
- 7 specialisations
 - *Business Studies*
 - *Finance*
 - *Digital Marketing*
 - *Human Recourse Management*
 - *E-Business*
 - *Logistics*
 - *Events Management*
- Affordable programme fee: HK\$65,800 to HK\$76,800

BA(Hons) Business Management Reg No.: 252204

- Attainable in 9 months
- Mainly assessed through written assessment
- Focus on developing managerial skills tailored for business executives
- Affordable programme fee: HK\$65,800

BA(Hons) Accounting and Finance Reg No.: 251227



- Attainable in 1 year
- Accredited by ACCA with exemptions on professional exam papers
- Taught by practicing accountants and academics in accountancy and finance
- Affordable programme fee: HK\$62,700

Commencement Date: September 2024

www.hkma.org.hk/greenwich
 ☎ 2774 8550 Mr Michael Lee (MBA)
 ☎ 2774 8513 Mr Sam Wong (BA)
 📞 9149 0408

Information Seminars

Date & Time MBA: 5 June, 7-8 pm
 BA(Hons) Business Studies & Business Management: 28 May, 7-8pm / 11 Jun, 1-2pm
 BA(Hons) Accounting and Finance: 6 June, 7-8 pm



Register Now

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

NJB2405243

榮譽學士學位・ 高級文憑・文憑課程

2024-25年度入學申請

9月開課
現正接受
報名

接受一年級及
三年級入學申請

- 社會工作榮譽學士課程 (全日制 / 兼讀制轉制)
- 心理學榮譽學士課程 (全日制)
- 服務管理榮譽學士課程 (全日制)
- 基督教事工榮譽學士課程 (全日制 / 兼讀制)

- 幼兒教育高級文憑課程 (全日制)
- 社會工作高級文憑課程[#] (全日制)
- 心理及輔導學高級文憑課程[#] (全日制 / 兼讀制)
- 轉化型商業管理高級文憑課程[#] (全日制 / 兼讀制)
- 基督教事工高級文憑課程[#] (全日制 / 兼讀制)

業界或有興趣人士
可選擇兼讀制課程

- 大學基礎文憑課程[^] (全日制)



課程資訊

[#] 畢業學員會被優先考慮入讀學院開辦之相關學科之三年級或轉制課程。
[^] 畢業學員可申請入讀學院開辦之高級文憑課程。



專業文憑・高等文憑課程 (兼讀制)

【一月、五月及九月開課】

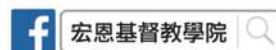
- 物業及設施管理專業文憑課程 
- 物業及設施管理高等文憑課程

電話 / WhatsApp : 5804 4140

電郵 : admission@gratia.edu.hk

地址 : 九龍石硤尾偉智街5號
(港鐵石硤尾站C出口)

網址 : www.gcc.edu.hk



立即報名



▲起步亮麗，中二加入港隊，她由「唔識輸」到學懂面對勝負，沉着應戰。

苦等多年，壁球終於新增成為2028年洛杉磯奧運項目，這不但為港隊增添爭牌機會，更為香港壁球一姐何子樂帶來新的目標。「亞運向來是壁球運動員的最高殿堂，原本計劃打三屆亞運就考慮退役，現在還有個奧運，要重新部署。」2018年雅加達亞運，何子樂協助女子隊拿下歷史性團體金牌後，去年她續戰杭州亞運，同樣贏得佳績，連續兩屆集齊金銀銅三色獎牌。現時世界排名二十七，為爭取奧運入場券，她表示未來四年的任務，就是提高世界排名。「壁球令我的人生變得很不一樣。」中二加入港隊，在運動場這片英雄地，她由敗於「唔識輸」，學懂面對勝負，沉着應戰，到現在慶幸有機會追逐奧運夢，必定全力以赴，為港爭光。

▼為爭取奧運入場券，何子樂表示提高世界排名，是未來四年的任務。



香港壁球一姐 何子樂

疫後馬不停蹄，周遊世界比賽的何子樂風塵僕僕，2月底由美國回港，短留兩星期，3月中飛到澳洲比賽。「農曆年無得在香港最可惜，因為不能逗利是。」紮着大馬尾、穿着橙色背心和瑜伽褲，一臉陽光氣息的何子樂，趁訓練後的空檔，在體院接受訪問，「我比較好彩，家住大埔，距離體院算近。回港探望年邁的公公婆婆，爭取時間和家人朋友見面食飯，是練習以外的唯一娛樂。」

一個人出外比賽，成績固然重要，還要學習獨立生活，以及靠自己臨場調整策略，這是訓練的一部分，

「早一晚會先同教練溝通，到落場，局與局之間如何調整，就要自己應對，無人可以倚賴。」她續說：「今次不是第一次一

個人出去比賽，上年都試過，還要是一個比較大型的賽事，神奇的是兩次成績都不錯，打入四強。」



每周世界排名的動力

說是一個人，何子樂又笑說並不是一個人，「我寄住在一個印度人的家庭，他們都好喜歡壁球，會來看我比賽為我打氣，他們好似額外的力量，讓我全力以赴。」作為職業運動員，每星期公布排名，1月時最高排名世界二十一，是她職業生涯暫時最高排名，其後受傷患影響稍為回落，成績表總是起起落落，她說是壓力，也是動力。

「亞運前後一直受腰痛困擾，狀態不算太好，現在狀態已逐漸回復，今年的目標是爭取世界排名二十以內。」壁球向來是港隊的亞運「獎牌庫」，繼2018年雅加達亞運以兩金兩銀寫下歷史佳績，協助女子隊拿下團體金牌的功臣何子樂，上年續戰杭州亞運，同樣贏得一銀一銅，連續兩屆亞運為自己亦為團隊集齊金銀銅獎牌，成績十分理想。

何子樂的運動員生涯由興趣班開始，八歲參加小型球類訓練班。「細個好瘦好矮，媽媽一直鼓勵我打波，希望可以長高。」小型網球、壁球、籃球、游泳、田徑，甚至拉丁舞都有玩，把她體內運動細胞逐一爆發出來。那些年，好勝是她的本色，「好喜歡參加比賽，入港隊前參加十八區壁球比賽，連離島的賽事都打。」

別人「我的志願」是醫生律師，她是運動員。「小六寫紀念冊，我寫我有三個目標，順序是運動員、教練和體育老師。」父母都愛運動，對她無限支持，加上一個同樣運動狂熱的哥哥，地區組別比賽打遍天下無敵手，甚至越級挑戰一樣贏，好勝有鬥心，她總是全力以赴。

運動有贏有輸，何子樂最初轉打壁球，一輸就大發脾氣，打失球會翻到掙球拍。自恃天生「唔輸得」，成為她賽場上最大弱點，直至中學考上體藝，之後加入港隊，看到天外有天，她開始學習控制情緒，「現在識得沉着應戰，但我始終有個缺點，就是開局比較緊張，好多時是頭幾板先落後，調整之後才追上。」

▶ 漫長新冠疫情，滯留海外八個月無法回港，可幸隊友互相扶持。

▶ 繼2018年協助女子隊拿下歷史性團體金牌，何子樂上年接棒續戰杭州亞運，連續兩屆集齊金銀銅三色獎牌。

首戰亞運 驚濤駭浪

運動員生涯是持久戰，傷患加上漫長新冠疫情，滯留海外八個月無法回港，亦令她一度陷入低潮，「那時回港要二十一日檢疫，所以長達八個月在世界各地不斷比賽，打到有些麻木。」遇到應贏沒有贏、總是提不起勁的時候，她會「放棄壁球一日」，讓自己放空，沉澱一下，沒多久再重拾球拍。

2016年轉職業運動員，進駐體院有雙倍時間訓練，又周遊列國比賽，兩年後的雅加達亞運，何子樂首度入選團體代表隊，時年二十二，過程驚濤駭浪。小組賽對手來自印度，她先贏兩局，最後反輸二比三，幸好兩位師姐雙雙報捷，港隊才得以首名出線，何子樂憶述賽後壓力爆煲，「當時好擔心，好驚因為我連累團隊輸波。」港隊其後於四強順利淘汰日本，殺入決賽，兜兜轉轉，對手又是印度選手。

在歷史性金牌之前，何子樂先要面對小組賽失利的夢魘。「兩日內對同一個對手，要學懂調整心態，這是我運動員生涯很重要的一課。賽後自我檢討，小組賽因為初登大舞台，好想自己有火，所以大嗌、握緊拳頭，想自己多啲能量，但對我來說，保持冷靜、沉着應戰更重要，不應做額外的東西，讓自己分心。」

翌日決賽，何子樂打頭陣，一如初賽先握兩局優勢，到第三局卻被對手扳回一城，眼看歷史或要重演，第四局咬緊牙關，以十一比三取勝，助港隊先拔頭籌，贏得歷史性首面團體金牌。亞運後兩年，大師姐歐詠芝、陳浩鈴齊齊急流勇退，上年杭州亞運，何子樂由上屆的小师妹變為主將。





▲市民寫下字條為運動員打氣，當中也有何媽媽的支持留言。



場內場外 調整心情

「師姐不在，自己角色不同，自覺責任重大，出現很想超越卻無法超越的狀況，過度練習引發腰傷，團隊賽取得銀牌，雖無法蟬聯金牌，但在個人賽就取得首面獎牌。」兩屆亞運，集齊金銀銅牌，都叫達標。」杭州亞運香港有直播，關注度高，何子樂直言最初也有受網民留言影響。

「打團體賽時，有網民批評我黑口黑面，像不情不願，我好想反駁我無大嗌和握拳頭，不代表我無盡力，只是每個人有不同的表達方式，對於我來說，沉着應戰最重要。」對於被誤解雖感無奈，但樂觀的她笑說，唯有當修煉，場內場外都要學習調整心情，保持清醒，因為心態要強才能刀槍不入，用好的成績來回應就好。

「感恩壁球為

我帶來的一切，令

我的人生變得很不一

樣，並不是每個人都可以代表香港出外比賽，是壁球，讓我得到認同和肯定。」國際奧委會新近公布將壁球新增成為洛杉磯奧運項目，何子樂直言為她帶來更大的目標，未來四年的任務，就是提高世界排名。

「亞運向來是壁球運動員的最高殿堂，原本計劃打三屆亞運就考慮退役，現在還有個奧運，便要重新部署。」她說：「2028年，我已三十四歲，年紀不小，但仍然是可以競爭之年。」她矢志全力以赴，為港爭光。

▶ 兄妹對決，何子樂首次打贏哥哥，興奮地與他握手接受祝賀。

兄妹對決



「我終於贏到他！」代表香港打過兩屆亞運，又是香港冠軍，何子樂卻有一個「宿敵」從未贏過，就是他的哥哥。去年一場球會之間的壁球比賽，何子樂說對她意義重大，因是她和哥哥各自代表球會出賽，一場兄妹對決，充滿戲劇性，勝利一刻，球場上向來表現內斂的她，真的手握拳頭嗌出來，十分激情。

「哥哥打壁球好叻，也打過青年軍，只是升大學就無再打，我先輸兩局再贏三局，贏在體能佔優。」小學中學讀同一間學校，大學又跟隨哥哥選同一學系，哥哥既是她的戰友，也是她的人生導師。「上年杭州亞運，哥哥就專程請假來杭州為我打氣。將來退役條路可以點行，他比我更緊張。」一條壁球路，得到父母兄長支持，這個一姐，真幸福！





寰雅教育集團 Global Education Group



日校/寄宿

英國

澳洲

加拿大

紐西蘭

小學



中學



銜接課程



大學



*專業資格，信心保證：



BRITISH BOARDING
SCHOOLS NETWORK
Approved Agent
2022-2023



QEAC

Qualified Education
Agent Counsellors

扎根香港 20 年 海外升學服務



公司成立於2003年，是
一所提供一站式英澳加
紐免費升學服務的機構

提供的免費服務包括代
辦院校報名，選校選科
建議，升學諮詢，安排
考試及協助辦理學生簽
證等

多年來，我們的學生遍
佈世界各地，亦有不少
學生回流到香港攻讀醫
科



(852) 9657 5080

<https://www.globaleduhk.com/>

香港灣仔軒尼詩道99號彰顯大廈12樓全層



早前上映的電影《填詞L》，主題曲《填詞魂》其中一句歌詞「白費幾多志氣」，讓廖珮而想到了自己。唸文學與藝術出身的她，原以為自己會往這條路走，但基於現實，還是投身商界，在創出佳績時又轉向社福界，成立社會企業研究院（SERA），為政府、商業、學術、民間建立跨行業的「人才庫」。



▲廖珮而任基督教家庭長大，習慣原諒他人，但朋友提醒她，盲目原諒別人，會變成縱容。



相信美好 就會遇見更好

廖珮而

今年是社會企業研究院十周年，「恩生於害，害生於恩」，廖珮而感謝出現過的逆境與壞人，為她帶來警惕或學到教訓；也慶幸遇上不少好人，讓許多社企獲得幫助。她的座右銘是「相信美好就會遇見更好」，既然仍有熱情，也習慣了捱苦，又怎算「白費幾多志氣」？

喜愛寫作的廖珮而，先在香港大學修讀比較文學和英國文學，再於城市大學攻讀藝術碩士，專攻互動媒體。她曾跟著名導演譚家明學習，對寫劇本和拍攝紀錄片的興趣逐漸萌芽，也想過要當編劇。畢業後，卻因為沒有人脈難入行，加上家人反對，於是加入數碼解決方案公司，在業務發展部工作。

「公司當時向擴增實境（AR）和虛擬實境（VR）領域發展，我在城大亦有學習裝置藝術，因此可將兩者相結合。」其實，當時有大學教授正要聘請研究助理，薪金還要高一些，令廖珮而甚是心動。「但家人告訴我，Steve Jobs都是從銷售起家的，所以我正式走進世界之前，必須知道甚麼是基本銷售。」



數碼世界
變化太快

不久，廖珮而成為公司最出色的營銷人員，但她也發現問題。「我覺得這份工作不夠長遠。公司屬於創意產業，行業變化太快。」她其中一個客戶是電訊商巨頭Motorola，後來於智能手機市場敗陣，市場太過變幻莫測，因此她決定轉戰通訊和市場營銷範疇，覺得工作中仍有寫作的機會，勉強可與創作沾邊。然而廖珮而很快便知道，在商業社會要升職加薪，需要的是商業思維，也要一個工商管理碩士資格，於是又走去唸書。

廖珮而在公司負責與NGO（非政府組織）合作，為同事組織活動，包括於不同的部門籌款，讓



不是善事

要支持社企，不能當做善事，而是要協助他們商業化。常見的情況是，社企開始時擁有一筆資金，但經營兩三年後，資金用盡，便陷入困境，被逼結束。「過去十年，我認為政府、商業、學術和民間之間的溝通比以前更密切。但社企的生存仍然面臨困難，資訊的流通性是一大問題。」廖珮而指，本地社企規模較小，不太懂得與投資者或商界人士溝通。「社企人士通常專注自己手頭工作，所以不知道如何獲取資金，也不懂得撰寫計劃書。」至於如何幫助他們，廖珮而指，社會企業研究院便有「院士資格評選計劃」，表揚有貢獻人士之餘，獲選者亦要在企業內促進ESG，為社企界出一分力。



▲「光·膽雙照全城慳電膽回收大行動」是社會企業研究院與環保署、諾貝爾物理學獎得主「藍光之父」中村修二及其他組織合作，回收一萬多個慳電膽，減少三萬九千零九十二克二氧化碳排放量，相當於種植三千九百棵樹。



近期廖珮而印象深刻的項目，是2022年的《齊抗疫·共同行》抗疫支援行動，社會企業研究院與五個組織，包括香港復康力量及香港快遞貨運從業員總會等，一起籌集近十萬元善款，向逾八百個家庭提供抗疫物資。「疫情期間，大家都要在家工作，要籌集、收集及打包物資，再運送到指定地點，要面對很多問題。」社會停擺，廖珮而與團隊卻要盡快把物資送到受惠家庭，箇中壓力不難想像。「幸好項目得以圓滿結束，成功感也是不言而喻。」

再辛苦，廖珮而也提醒自己，要「恩生於害，害生於恩」，亦即禍福相依，感謝出現過的逆境與壞人，因為可帶來警惕或學到教訓。「身邊人總是對你好，就不懂得感恩；生活在舒適環境中，很容易失去生存能力。」這十年間，廖珮而習慣捱苦，時間表填滿，工作量超標。她說，付出十分努力，只收回六分成果；反觀搞生意的，付出六分便可收回十分，效益相差太遠，但她慶幸總是遇上好人，讓許多社企獲得幫助。「我相信吸引力法則，我的座右銘便是『人生是一種信念，相信美好就會遇見更好』。」

◀廖珮而指社企是需要全程投入的範疇，必須親自連繫不同持份者以配對及溝通。

◀社會企業研究院曾與印尼、馬來西亞和英國等幾個國家的社企領袖舉辦研討會，討論不同地區的社企運營方式和政策上的差異。廖珮而希望大家互相學習，也讓香港社企走出去。

她對社企有更深認識，同時在中文大學唸書，認識到如今已成全球話題的ESG（環境、社會和公司治理），「當時香港的ESG政策還在諮詢階段，還沒有具體標準。我想，既然全世界都在推動ESG，香港作為國際金融中心，一定對上市公司有相應要求。」

雖是兼讀，但廖珮而十分認真，與同學組織關於ESG的會議，還自發成立社企研究學會，邀請許多人來分享經驗。2014年，成立社會企業研究院，這是NGO和商界之間的一個交集領域，廖珮而希望藉社會企業研究院，為社企提供相關培訓，或是通過平台來匹配不同領域的人才，助社企環境產生積極影響。

◀廖珮而於中文大學修讀工商管理碩士的時候，認識到ESG，於是與志同道合的同學一起舉辦相關會議。

衝出香港

下一步，廖珮而希望社會企業研究院的影響力可擴展到其他國家。她指出，過往香港人的機會唾手可得，但內地人和其他東南亞國家人士，則慣於向外尋找機會，「我們都不喜歡辛苦，但對他們來說，搭飛機或坐高鐵兩、三個小時，只為見一位客戶，是常態。」在後疫情時代，要如何建立這種心態，走出舒適圈？廖珮而身體力行，突破局限，希望幫助香港社企走得更遠。至於個人目標，廖珮而由去年開始重拾畫筆，堅持每星期也畫畫。她的願望是，建立自己的藝術風格，舉辦畫展。「開始時也很不習慣，畢竟生活中有太多忙碌事情。但我下定決心，要去追尋喜歡的事物。」

那些年沉浸於文學和藝術的歲月，偶爾讓廖珮而耿耿於懷，直至一次，同學告訴她，要更加肯定自己。「我在做的，也是對自己有意義的事情，這也是我的一部分。所以我沒有錯過任何事，只是以另一種方式展現自己。」廖珮而說，沒有熱情，很難在社企範疇捱下去。既是如此，又怎算白費了志氣？以生命影響生命，已是最好的創作。



簡易家居維修課程之泥水

上課日期：2024年5月25日 (星期六)

上課時間：下午12:30 至 3:30

上課地點：深水埗



實用辦公室軟件應用課程

上課日期：2024年6月11日至28日 (逢星期二、五)

上課時間：晚上7:00 至 9:30

上課地點：屯門新墟



桌遊指導師(基礎)技能培訓

上課日期：2024年6月1日 及 6月8日

上課時間：上午9:00 至 下午6:00

(逢星期六，共16小時)

上課地點：深水埗



簡易家居維修課程之水務-初階

上課日期：2024年6月18-19日 (星期二及三)

上課時間：晚上7:00 至 9:30

上課地點：深水埗



30小時急救證書課程

上課日期：2024年6月1日至22日 (逢星期六)

上課時間：上午9:00 至 下午5:30

上課地點：屯門新墟



日本和諧粉彩 – 準指導師認證課程

上課日期：2024年6月22、29、7月6日 (逢星期六)

上課時間：上午10:00 至 下午6:00

上課地點：觀塘



節日食品工坊 - 鹹甜口味糰

上課日期：2024年6月8日 (逢星期六)

上課時間：下午12時30分至下午3時

上課地點：屯門新墟



速剪課程

上課日期：2024年7月6日至8月3日 (逢星期六)

上課時間：上午10時至下午1時

上課地點：觀塘



DFA荷蘭花藝設計專科證書課程 (國際認可花藝證書課程)

上課日期：2024年7月-2025年5月

(報考2025年5月份荷蘭花藝設計專科考試)

上課時間：下午2:00 至 5:00

上課地點：觀塘





在新冠疫情期間，陳英凝的團隊幾乎是唯一一個仍在行走的救援組織，向災區運送約三百噸物資。陳英凝感染了新冠病毒三次，但她認為就算全世界都放棄，他們亦不能放棄。



陳英凝是公共衛生、全球衛生、災害與人道救援醫學專家，她曾在五十多個國家進行人道救援工作，近年以亞洲為基地，救援經驗非常豐富。陳英凝與團隊拯救過無數生命，但她說，自己不是英雄。「很多時候到了災區，甚麼也做不了，但知道我在，總好過缺席。哪怕沒法救活病人，也可讓對方保有尊嚴。」有時候，病人家屬已不知所終，最後陪在身邊那位素不相識、語言不通的救災人員，便負責陪伴病人走完最後一段路。

我不是英雄

陳英凝



常人很難面對這麼多苦難，其實陳英凝也沒料到，自己會踏上這條路。她的父親是兒科名醫陳作耘醫生，一家四個女兒，陳英凝是大姊。「家人認為女孩子應該讀專科，將來可以獨立應對各種情況。」父親希望女兒從醫，陳英凝與其中一個妹妹最終成為醫生。她認為醫生不僅看病，還可以從事科研，所以陳英凝也朝這個方向邁進，在美國進行研究，希望找到嶄新的治療方法幫人。

投入科研世界，陳英凝覺得最刻苦的，便是要整日躲在實驗室工作，鮮有跟其他人交流。「當時沒想太多，只是埋頭苦幹。但教授看我這樣，便鼓勵我嘗試田野調查工作。」最終陳英凝在暑假花一個多月時間去非洲當義工，卻改變了一生；人道救援特別之處在於，臨場沒太多時間做詳盡檢查及報告，而是要即時面對需要幫助的人，並且立即解決問題。當時陳英凝二十出頭，初次見證饑荒戰亂，亦讓她發現自己的無力。「我遇上了剛出生便夭折的嬰兒，這個幼嬰手無寸鐵，亦沒做過壞事，卻因為環境原因而無法生存。這讓我開始思考，除了當醫生幫助他人，還能做些甚麼？」

▶ 父親陳作耘醫生曾經反對女兒從事人道救援工作，但陳英凝如要前往危險地區，他會前往送機，盡顯關懷一面。



同道人沒有太多偏見

在非洲短短一個多月，陳英凝已找到許多同道中人。「從事人道救援的人員，性格都不容易放棄。一旦有機會幫助他人，就會全力以赴。而且，他們沒有太多偏見，無論你來自哪裏，都願意一起合作。對我來說，這是全新的體驗。」香港人嬌生慣養，但陳英凝在惡劣環境當中，找到了志向。「無人想去環境邇邇、不能洗澡的地方，但來到這裏，我可以成為有用的人。」城市固然需要醫生，但在災區和戰事地區，醫生更加稀缺，陳英凝決定全程投入醫療人道支援工作。

年輕女生放下如日方中的事業，走進烽火大地，當時覺得值得嗎？「也曾有人以為我貪玩才如此，但我知道為甚麼要這樣做。」離鄉別井，不可能只靠心口的勇字。「媽媽表面上不支持，但給錢我買機票；爸爸口裏說不，不過我每次去危險地方，他也會專程送機。」有家人作後盾，總算無後顧之憂。

CCOUC災害與人道救援研究所，以及香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院的同事，是陳英凝（右二）在學府裏的戰友。



▲早年陳英凝在災區拯救當地病人。

愛滋病人水渠內等死

當然，團隊也要彼此支持才行。陳英凝說起一樁趣事，她與團隊到廣西苗侗族聚居的山區工作，侗寨村長好意留下團隊於村內用膳，當中包括一道半生熟的鳳爪，趾甲既長且黑，甚為觸目驚心。村長不斷向陳英凝介紹這道佳餚，更把鳳爪先啣咬了一口，才遞給她，以示美味。這時候陳英凝已打算硬着頭皮，接受村長的美意，突然隨團一位博士生挺身而出，接過村長手上的鳳爪品嚐，再大口喝下高醇度的土釀白酒，讓村長高興不已，陳英凝心裏亦十分感激。

走遍天災人禍之地，陳英凝最難忘的，卻是二十年前於泰國曼谷一次經歷。她和外展護士前往貧民區，為一名愛滋病患者提供服務；這名病患躺在屋下水渠，只有紙皮墊底，全身已經潰爛，皮肉正被老鼠啃食。當時大眾對愛滋病的歧視非常嚴重，一般會把病人丟到遠處，家人讓他住在水渠已很包容。「距這兒一兩條街以外的地方，已經是曼谷的繁榮地帶。」陳英凝與護士爬進水渠，為病人處理傷口，她離開後的三四天，病人便去世了。「儘管無法治癒病人，但起碼他離世時有人陪伴在旁。」陳英凝明白到，人道救援的要旨，是讓每個生命獲得尊嚴。

闖蕩江湖多年，因母親身體欠佳，陳英凝決定回港發展。「後來也想再次出國參與人道工作，但遇到了現在的丈夫，其後又遇上2003年沙士疫情爆發，政府需要重建公共衛生體系，故此中文大學公共衛生學院院長葛菲雪邀我去幫忙。」曾是無國界醫生（香港）最年輕的董事會主席，亦為香港十大傑出青年、世界十大傑出青年，最後她選擇回大學教書，把知識傳授予年輕人，希望薪火相傳。「我告訴老闆，願意做這份工，但一定要給我空間做其他事情。」明知教書重要，但她始終放不下前線工作。

來到中文大學，陳英凝笑言這裏有最奇特的人，為她帶來意想不到的合作機會。「建築系知道我去過汶川地震災區，他們也有幫助災後重建村莊，於是我們便開始聯手。地理系、人類學系也找我，因為我們去扶貧救災的地方，普通人很難進入，這正好適合他們進行實地研究。」一邊在大學上班，一邊繼續人道救援工作，是陳英凝目前的理想生活。「正如我在美國讀書時的教授，他每年都會努力教書和做研究幾個月，剩下的時間便做有興趣的項目，例如半年時間做考古工作，像《奪寶奇兵》中的Indiana Jones一樣。」

◀陳英凝（左二）結婚以來，丈夫（中）一直支持其事業，讓她得以勇往直前。



▲陳英凝鼓勵年輕人尋找自己的道路，她堅信沒有一件事是特別好或特別差，最重要是看自己是否適合。





▲在旅程中，陳英凝與學生埋頭討論人道工作。

▶在救援工作中，陳英凝每次也是全力以赴，盡最大能力拯救生命。



讓子女當世界公民

陳英凝有一子一女，分別十六及十八歲，也曾跟隨母親扶貧。「他們曾經去回民地區過了幾天，沒有洗澡，天氣也很寒冷。」孩子於香港長大，但因為陳英凝的緣故，朋友也是來自五湖四海；她亦時常帶子女回辦公室，別的研究都愛跟她們攀談，從小眼界就跟其他孩子不一樣。

作為母親，陳英凝希望子女擴闊視野，當個世界公民。「世界很大，但距離沒想像中遠。」她相信，不要害怕走一條與他人不同的道路，正如陳英凝在二十歲時，哪想到走條孤僻的路，卻走上了世界舞台；要人生無悔，既要膽識，也要眼界，才有能力開拓未來。

災害與人道救援研究

2011年4月，陳英凝拉攏英國牛津大學及香港中文大學合作，成立CCOUC災害與人道救援研究所，由她擔任所長。「我們第一篇論文，等了四年還沒有完成。除了需要時間研究，也要把論文發表在有聲望的期刊上，卻被編輯問到內容可有其他認證支持。」別的研究都會借鑑其他模型，但香港之前沒有相關研究，陳英凝與團隊是開荒牛，哪有資料參考？「如果只靠這篇論文，我都無法在大學續約了。」最終論文成功刊登，加上團隊堅持努力，終見成果。「最初我們沒有資助，來到現在獲得馬會資助，當然感到高興。但即使沒有這些錢，我仍然會繼續。」

跑遍世界後，陳英凝決定回到中國發展。在亞洲地區，從事人道救援研究的學者並不多見，多數歐美學者多以非洲和南美洲等為中心。所以她覺得，香港也能容納這方面的學者。「至少容納到我一個吧。」2019年，她獲邀成為共享基金會總幹事，目標是為中國建立非外資的民間救援機構，幫助「一帶一路」國家提供醫療、公共衛生等人道主義援助。「在我的領域中，需要不斷實踐，不斷去做。」陳英凝始終認為，前線工作才是她的根，也希望有更多年輕人參與，壯大這個領域。



▼近年陳英凝專注開拓內地人道工作，圖為她與共享基金會的同事，各人也需經常出走扶貧救災。



基督教香港信義會
The Evangelical Lutheran Church of Hong Kong

GTC

天恩培訓及
發展中心
Grace Training and
Development Centre



2612 1221

搵工搵到好迷惘？ 仲有津貼* 即讀 免費證書課程 搵方向！

ERB課程 培訓期6-10週

1

初級美容師
基礎證書
課時：180小時



2

花店實務及
花藝設計助理
基礎證書
課時：160小時



3

中醫診所助理
基礎證書
課時：216小時



包餅製作員
基礎證書
課時：232小時

4



5

物理治療助理
基礎證書
課時：144小時



6

剪接助理
基礎證書
課時：164小時



7

繪本及
漫畫助理
基礎證書
課時：300小時



職業治療助理
基礎證書
課時：144小時

8



10

咖啡調製員
基礎證書
課時：160小時



11

美甲師
基礎證書
課時：120小時



營養顧問助理
基礎證書
課時：172小時

9



地點：佐敦 葵興 石門 天后 屯門



elchk.gtc



gtc.elchk.org.hk



gtc@elchk.org.hk

課程一覽表



ERB課程基本入讀資格：年齡在15歲或以上，學歷在副學位程度或以下的香港合資格僱員。
報讀就業掛鉤課程的人士必須是失業、待業或失學。*出席率達80%可獲發培訓津貼及就業跟進服務。



小朋友參加的藝術班，離不開畫畫和做手作等，想感受一些創新的藝術體驗？可以參加香港鮮有的立體雲朵紙漿畫工作坊。當中利用平時小朋友較少機會接觸的環保雲朵紙漿，鋪成一幅七彩繽紛的立體圖作，親子合力「篤、篤、篤」，過癮又好玩！

做法簡單易掌握

「Cherub Art Space」由言言老師（Miss Cherub）於今年3月成立，她於大學修讀藝術，主修陶瓷，讀書時已在一些藝術中心任教，畢業後曾於畫廊及大型藝術機構工作。她剛剛開辦工作室，以及舉辦線上藝術課程，正如這個立體雲朵紙漿畫工作坊，設有實體及線上課，有齊材料及教學影片，方便家長和小朋友在家中學習。

這個實體的立體雲朵紙漿畫工作坊，適合三歲或以上小朋友及其家長參加，當中的特色是採用天然紙漿作主要材料，這些都是透過傳統技術製成環保紙，再製成不同顏色的雲朵紙漿。這些紙漿帶有黏性，可以鋪於畫布、畫架、玻璃樽、紙皮或陶瓷上，製成色彩繽紛、不同圖案的立體雲朵紙漿畫，適合作為家居掛飾。

用環保雲朵紙漿 篤出靚靚立體畫



▲家長和小朋友經歷1小時的親子時光，合力製作不同風格和特色的雲朵紙漿立體畫。

製作步驟

製作立體雲朵紙漿畫所用的材料和工具，包括：雲朵紙漿、馬克筆、畫架、竹籤及小工具。



步驟 1



在有圖案的紙上放上一張牛油紙，用馬克筆畫畫輪廓。

步驟 2



在畫板上塗上白膠漿，並貼上畫有圖案的牛油紙。



步驟 3



在鋪上不同顏色的雲朵紙漿，用竹籤篤。

步驟 4



亦可用小工具將雲朵紙漿鋪平成。



▲很小朋友可以自由決定用甚麼顏色的雲朵紙漿，有得揀當然開心。

▼很多小朋友都喜歡篤雲朵紙漿的步驟，小心不要篤穿紙張。



▲對於一大大幅的圖案，言言老師會幫一把，協助家長完成。

這個工作坊需要一小時完成，簡單易做，不需要有畫畫或藝術底子的小朋友都適合參加。課堂上，小朋友先選擇自己喜歡的圖案。言言老師補充，對於年幼的小朋友最好選擇一些線條簡單的圖案來做，例如：兔子、花朵、鴨子等。之後就可以在圖案的紙上放上一張牛油紙，用馬克筆畫出線條，再揀選不同顏色的雲朵紙漿，鋪在圖案上，用竹籤輕輕地「篤」，又或用小工具將雲朵紙漿鋪平和填滿整個圖案，步驟簡單，便做出一幅立體質感、顏色鮮艷及富特色的畫作。不過都要注意一些小技巧，例如用深色的紙漿時，要待乾後，才可以在其他位置鋪上淺色的紙漿，以免圖案沾上深色的顏色。

藝術新體驗

在製作過程中，小朋友和家長要將雲朵紙漿鋪滿整個圖案，講求專注和耐性，從中亦可以訓練小手肌。有別於一般的畫畫或手工，小朋友可以接觸和運用這些創新的環保材料來製成一幅藝術畫作，帶來新鮮感，培養對學習藝術的興趣及增進認知。而且，小朋友可以揀選自己喜歡的圖案和雲朵紙漿的顏色，給予他們自主和選擇權，做出一幅自己喜歡的畫作，更加有滿足感。

尋味浸溫泉
新蒲點

東京豐洲

千客萬來



▲在豐洲市場旁邊的豐洲千客萬來，是東京最熱門的新遊點之一。



▼豐洲千客萬來的整體設計，瀰漫着江戶時代氣息。

東京豐洲最新的商業設施「豐洲千客萬來」，自今年2月1日正式開幕以來，一直成為尋味玩樂焦點，因它是雲集美食與溫泉的偷閒好去處。大家除了能品嚐以新鮮海產為主打的豐富滋味和食，更可分別體驗免費足浴和付費溫泉的樂趣，選擇多的是，難怪短短兩個半月已成為遊人熱點。

美食泡湯

雙重享受

自從以批發業務為重點的築地場內市場，於2018年10月由築地搬到豐洲後，全新的豐洲市場不但成為東京另一個觀光熱點，更吸引不少人特意前往市場附設的食肆尋味嘗鮮。

為招徠更多客人，豐洲市場一早已盤算增設美食休閒商業設施，可惜受到疫情及施工狀況的影響，這個名為「豐洲千客萬來」的設施，才在今年2月1日在單軌列車市場前站、通往豐洲市場6街區「水產仲卸賣場棟」的途上隆重開幕。

簇新開業的豐洲千客萬來，由瀰漫着昔日江戶時代氣息的商業和美食區「豐洲場外江戶前市場」，以及樓高九層的溫泉大樓「東京豐洲萬葉俱樂部」合組而成，佔地逾三萬平方米；現有超過七十家店舖在此營業，並陸續有新店加入陣營，定必成為大家到訪東京的好去處。

網址 www.toyosu-senkyakubanrai.jp



▲「築地海膽虎」的海膽丼，是性價比極高的滋味美食。



▼不論平日或假日，豐洲千客萬來都客似雲來。



▲豐洲千客萬來於今年2月1日隆重開幕。



江戸街道

滋味滿載

來到豐洲場外江戸前市場，每一層都是賞味好選擇。好像在地面那層，除了有多家拉麵店，也有函館海產入饌的食肆、由老牌肉店經營的漢堡扒店，以及由草津溫泉百年名牌旅館奈良屋開設的食肆等等，選擇相當多。

大樓二樓更是焦點所在，因位處室外的豐洲目拔大通（豐洲大街），古雅的美食街道及矚目的時之鐘廣場，均是人頭湧湧。在此除有主打鰻魚、壽司、天婦羅、蕎麥麵等江戸四大美食的食肆進駐，更可找到以可樂餅馳名的「江戸深川屋」、玉子燒名店「丸武」，以及可嘗到吞拿魚刁鑽部位串燒的「相馬水產」等三大長龍店；加上由百年海產批發商「水長水產」直營的海鮮爐端燒店「漁火」也剛告開業，實在滋味無窮。

轉至二樓室內，便是充滿鬧市風情的目利橫丁，這裏的店舖更加多元化，食肆以外還有售賣海產乾物、水果、乳製品、和菓子的小店與人氣夾餅店「淺草茶屋 Tabanenoshi」，以及在3月13日由人氣壽司店「銚子丸」開設的「鮭Yasuke」，同樣十分精采。

至於三樓則是個美食大本營，可找到「築地海鮮虎杖」及「築地海膽虎」等海鮮美食名店，也有供應拉麵、海鮮丼及和風定食的美食廣場區，稱得上是豐儉由人。在此還有家設有一百三十個座位的海鮮自助餐餐廳「IROHA」，也吸引不少饕客前來尋味。

▼目利橫丁瀰漫着昔日江戸時代的市場氛圍。



▶參照川越時之鐘設計的時之鐘廣場，是小歇的好地方。



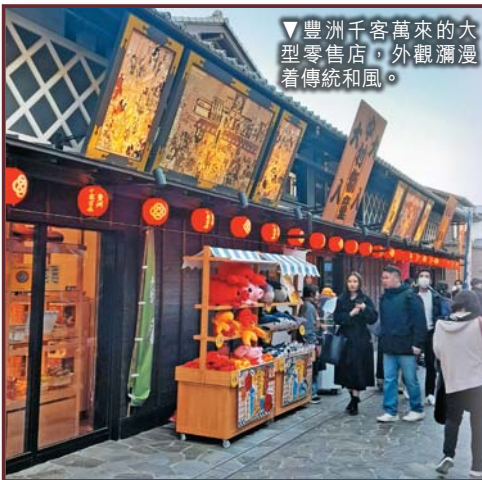
◀由草津溫泉老牌旅館奈良屋開設的豐洲奈良屋，以美味釜飯見稱。



▼三樓的美食廣場區域，設計同樣別具風情。



▼豐洲千客萬來的大型零售店，外觀瀰漫着傳統和風。



大型商店

和風感覺

豐洲千客萬來的豐洲場外江戸前市場，雖然以食肆為主，但在時之鐘廣場旁邊，仍有一家大型零售商店，主打富日式傳統風情及魚市場風味的紀念品，當中包括歌舞伎造型的Snoopy玩偶、有和風味道的迷你瓷碟及磁石貼，甚至有來自豐洲市場吞拿魚批發商山金商店攜手創作的吞拿魚圖案咕啞等等，實在別具特色。

此外，店內還附設一家日本清酒銷售店，有興趣的朋友只要花二千日圓（約港幣一百一十元），即可購買內有小酒杯及多個特製硬幣的扭蛋，然後在自助售酒機自選五杯清酒品嘗。

▼設計別致的吞拿魚咕啞，是今期的人氣手信。



▼店內附設以自助形式營運的清酒試飲店。



溫泉浴場

免費足湯

說到豐洲千客萬來的亮點，必定是二十四小時營業的溫泉設施「東京豐洲萬葉俱樂部」，這個每天都會由箱根湯河原溫泉運來天然溫泉水供客人入浴的設施，除設有可賞到東京灣美景的大浴場及露天風呂外，還有岩盤浴、按摩、休眠及休憩空間、餐飲設施及可供住宿的房間；而在大樓頂樓，更建有可三百六十度賞遍周遭美景的展望足湯庭園，設施相當齊備。值得一提的是，在大樓的八樓，更設有朝十晚八開放的「千客萬來足湯庭園」，免費供所有到訪豐洲千客萬來的客人享用，故成為遊人熱愛的打卡位。

▼在東京豐洲萬葉俱樂部的溫泉入浴，可賞到東京灣一帶美景。





「每年難忘的『法國五月』之旅，我都很想把法國文化精華放進行李帶來香港，希望大家透過多元節目去體驗及感受，特別是法國非常重視的Liberal Arts。」

——「法國五月」文化大使林嘉欣



法國五月匯香江

林嘉欣：黑白藏色彩



▲嘉欣稱法國改變了她對文化藝術的理解。

「用心領會、盡力推廣」一直是林嘉欣當「法國五月」文化大使秉持的理念與哲學。她好奇、好學、知性、理解與表達能力強，作為東西文化交流的橋樑簡直如魚得水。今年是她第十一年「秣莊」當法國五月文化大使，每年會與香港文化記者一起到法國為藝術節提前探路。

嘉欣與法國的緣份，始於2007年於人生低潮時遊學法國半年進修劇場，天天逛美術館、畫廊、藝術機構，對法國文化產生了濃厚的興趣和好奇，「法國改變了我去理解文化藝術，更啟發我這十一年在大力推動。因為有小朋友，我看到法國重視的不只是學術知識，而是香港教育體制較忽略的Liberal Arts，我希望灌輸大家重視靈魂的糧食，只盲目追求學術成績表。」



關於法國五月

1993年由香港法國文化協會發起，旨在推廣法國藝術和文化。

今年的法國五月藝術節策劃了一連串藝文活動，與觀眾細味法國文化，體會文化交流的力量。今屆匯聚東西文化，致力促進大型文化交流活動，例如首度與 M+ 合作，舉辦「香港賽馬會呈獻系列：黑白——攝影敘事」展覽，展出過百張法國國家圖書館及 M+ 珍藏的黑白照，讓觀眾欣賞過去一百年間多位歐亞攝影大師的作品。其他節目亦充分體現了多方合作的特色。音樂方面，來自法國的提耶里・梅拉德及其他音樂人將夥拍本地樂壇頂級人馬包以正及何卓彥，一連兩晚盡情演奏爵士樂。戲劇方面，尼古拉・卡森鮑姆及胡海輝完成為期兩年的「讓鏡子說」計劃，以兩部原創作品的亞洲首演總結成果。舞蹈方面，精於霹靂舞的卡菲舞團聯同港法兩地的交響樂團攜手演繹《新世界交響頌》，正好配合霹靂舞於 2024 年巴黎奧運上大放異彩。

今屆節目類別多元，各有特色，讓觀眾及本地藝壇新秀走出演藝廳，親身動起來。Dance Reflections by Van Cleef & Arpels 除了呈獻伊曼紐・吉特向八十年代時裝風格致敬的《愛情列車 2020》，又支持編舞家克里斯汀・赫佐及奧拉・馬歇夫斯卡為本地演藝學院學生舉行工作坊。

節目查詢 www.frenchmay.com



▲嘉欣與法國的緣份始於她2007年遊學法國進修劇場，天天逛藝術機構。

今年法國五月的重點展覽，是M+及法國國家圖書館（BnF）合作的《黑白——攝影敘事》攝影展，此展由來也緣於嘉欣早幾年說過：「BnF的古典照片藏量那麼豐厚，可以帶來香港嗎？」同樣喜歡攝影的法國五月總經理Xavier Mah é 一言驚醒，着團隊聯絡BnF而促成今次合作。這大型相展以1915年到2019年的攝影作品為主題，從東、西攝影大師的出品審視黑白攝影藝術百年發展史，也是BnF的攝影藏品首次大規模在亞洲公開展出。

展覽呈現超過一百七十位國際知名攝影師共約二百五十幅作品，包括Man Ray、Diane Arbus、Mario Giacomelli、Robert Frank、William Klein和Henri Cartier-Bresson等；亦展出三十多幅出自著名亞洲攝影師和藝術家之手的M+館藏作品，如張照堂、何藩、郎靜山、劉香成和邱良等，大眾可以從經典黑白照中尋到精彩。



▲《黑白——攝影敘事》展是BnF的攝影藏品首次大規模在亞洲公開展出。

嘉欣回憶這次探路感受最深，是採訪了顛覆古典音樂的女指揮家Zahia Ziouani，她本尊以及改編自其傳奇的音樂電影《交響狂花》也會來到香港。生於巴黎的她是大提琴家Fettouma Ziouani的雙胞胎妹妹，雙親是阿爾及利亞人，十二歲上中提琴課並加入學校管弦樂團，已立志要當指揮。於巴黎Sorbonne大學獲得古典吉他、中提琴、室樂獎項後，師承羅馬尼亞指揮家Sergiu Celibidache，1998年創立自己的交響樂團Divertimento（意指：嬉戲），由於出身草根，她的對象亦針對低下階層的家庭。

因二人皆是母親，嘉欣與Zahia Ziouani相談甚歡。Ziouani回憶指，她出道時全球女指揮家比例只有百分之四至六，「不論是生長在巴黎草根，或是阿爾及利亞血統的女性背景，都讓我實現夢想的路上步步為艱。」嘉欣深受這位樂壇女巨人打動，希望自己的一言一行也可以影響別人，令世界更美好。



嘉欣早前採訪了顛覆古典音樂的女指揮家Zahia Ziouani（左）。



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

利息水平

由於新冠疫情，聯儲局在2020年3月緊急降息，並維持在0.25%左右；但在2022年3月，通脹來臨，美國進入了加息周期，現在美國短息維持五厘左右。

息口高低，首當其衝就是影響樓宇買賣，對股市亦有一定影響，因為如果將資金放在銀行也有五厘的時候，對收息一族而言，股票要提供更高的周息率才有吸引力。最後，當然影響實體營商活動的借貸。但是，現在很多行業（例如科技業）都不太依賴借貸，相對以前的製造業或房地產業，它們對息口會敏感得多。

坊間不斷去討論何時減息，為甚麼加了兩年息就急需要減下去呢？我不知道是否人們都習慣了由2008年金融海嘯帶來的量化寬鬆和超低息年代，所以認為零息是常態，而五厘息是反常。

七十年代，美國十年孳息率介乎六至八厘，八十年代是在八厘以上，九十年代回落至六至八厘，二千年代是四至六厘，2010至2020就是超低息，介乎零至二厘。即是由戰後，利息都在六厘或以上，最近的二十年就是低息年代。

二戰結束已經有七十年，究竟過往高息是是否常態，還是低息年代已經來臨，這影響着我們對甚麼是正常利息水平的看法。

二次大戰以後，工業化席捲全球，實體經濟建設如工廠、高速公路、鐵路等都需要大量資金，經濟繁榮引致息口長期處於高位。但今天的商業活動有點不同，資金需求或許沒有從前那麼高。如果這是正確，那麼長期息口，未必會企在八厘以上。今天的商業活動多數投資在電腦設備、互聯網或衛星技術，所需資金或許沒有過去那麼多，但亦不是沒有資金需要。如果世界的經濟體再一次產業升級，那麼需要的資金就會扯高，不過未知何時出現。

但筆者總覺得零至二厘是奇點而不是常態，只有在經濟非常不健康或非常低迷才可以存在，看看過去三十年的日本就是一例。

投資者都希望減息令股市上升而受惠，但利息在四、五厘企穩反而代表實體經濟健康發展，代表更多企業生意鴻圖，更多就業惠及民眾。很多國家都經歷過或正在經歷M型社會，有錢人以錢搵錢，低下階層及中產失去上流力，正正是實體經濟不佳的後果。人民生活很苦，家中的下一代亦缺乏上進的誘因，社會代價很大，所以如只以 GDP、利率水平、股市指數去看一個地方的發展，其實有點片面。

總括而言，利息水平應該是果，實體經濟應該是因，所以筆者不會只關心何時減息的短暫效果。可惜，股市投資者都是很短線罷了，只爭朝夕，而長期而言，我們都一命嗚呼。



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

職場升呢

蘋果極速加入AI 戰場

俗語有云「執輸行頭慘過敗家」，對科技龍頭企業而言，這一點絕對會影響投資者信心，令股價下挫。AI（人工智能）無疑是近年最追捧的主題，Microsoft（微軟）及Google（谷歌）早於去年已經不斷開發相關軟件；而Intel（英特爾）亦已推出具有AI功能的新型處理器，相反蘋果公司（Apple）好像仍然處於休眠狀態。

路透社亦曾經報道，Apple在推出生成式AI方面進展緩慢，落後正將生成式AI融入產品中的競爭對手；加上Apple早前公佈取消研發十年的電動車計劃時，大家均擔心他們才起步發展AI未免太遲。

事實上，Apple似乎是韜光養晦，事關據外媒《9to5mac》日前報道指，公司早在2022年底已經與知名庫存照片網站Shutterstock達成協議，使用Shutterstock的圖片庫裏面數百萬張圖片培訓AI，再加上原定3月舉行新iPad發佈會，各傳媒均認為會推出以M3為主的新產品，結果發佈會延遲了兩個月於5月7日舉行，而最終破格地推出了隔代處理器M4，新iPad Pro直接由M2升級使用M4，目的就是為AI人工智能而設。

M4晶片來為史上最強的神經

網絡引擎，每秒運算次數可達三十八兆，比A11仿生晶快六十，為AI應用帶來強勁的CPU新一代ML加速器、高效能GPU和更多記憶體頻寬。試問若Apple才剛剛起步發展AI，怎麼可能有此成績？

此外，公司行政總裁Tim Cook亦曾在股東大會表示今年將會加強AI方面的投入，曾經在一篇論文《MM1: Methods, Analysis & Insights from Multimodal LLM Pre-training》中，Apple正式宣佈自家研發了一個具有高達三百億參數的多模態LLM「MM1」。論文中表示開發期間使用三種不同類型的預訓練資料：圖像字幕、交錯圖像文本和純文字資料，最終開發了參數最高可達三百億的多模態模型MM1。據Apple正在開發名為「A j a x」的大型語言模型框架及「AppleGPT」人工智能聊天機械人，將會應用於Siri及其他Apple應用程式上，例如用家可以與AI對話，以生成個人音樂播放列表。

筆者認為，現時Apple在AI領域急起直追，以極速發展回應競爭對手，甚至要超越成為市場領導者，深信今年6月公司舉辦WWDC 2024大會時會公佈AI技術應用項目，iOS 18會整合不同AI功能，為使用者提供更良好的體驗。可以想像，AI戰場加入了Apple這個強者，其應用將會變得更生活化，大家拭目以待。





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
團隊管理
衝突管理技巧
專業督導技巧
領導及決策技巧
行政及管理技巧
管理溝通策略及技巧

市場學/營銷

項目與活動管理
專業及優質顧客服務態度及技巧訓練
Digital Marketing
AI for Digital Marketing
Strategic Data-driven Business Transformation

財務/會計

投資組合管理
Corporate Financial Management and Internal Control
Anti-money Laundering and Counter-terrorist Financing

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

ESG Planning
FinTech and Sustainable Finance
Practical Development and Implementation of ESG
Framework for Business Success

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

人力資源

培訓及發展
內地勞動法
人力資源管理
人力資源寫作
人力資源數據分析
人事管理行政與運作
僱傭條例及人力資源相關法例實務
Employer Branding and Employee Experience
Personal Data Privacy and Human Resources

物業管理

物業管理
會所管理
香港租務法例
物業及維修保養管理
物業環境衛生與清潔管理

物流及採購

物流管理
倉庫物流管理
採購與供銷管理
冷凍鏈物流管理
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

紀律部隊

刑事法
罪案調查
紀律部隊行政管理
指揮官反恐行動計劃



www.hkma.org.hk/cert
NJB2405242

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。

為甚麼我們老是拖延？



拖延，相信是不少都市人內心常常出現的風景——那份本來計劃上周完成的文件、那個很早以前就想報名的興趣班……你腦海裏可有浮現起甚麼嗎？為甚麼我們內心明明清楚要去做一件事，卻又會一拖再拖，甚至使它成為內心負荷？

拖延（Procrastination，坊間常用「拖延症」）指的是延遲開始或完成事情，以致帶來心理上的不適。心理學家Pychyl指出容易令我們拖延的七個主因：

1.感到沉悶；2.感到沮喪 / 洩氣（例如從事重複性高的工作，譬如資料輸入、整理文件）；3.感到困難；4.感到事情含糊不清（例如缺乏明確步驟）；5.事情欠缺條理；6.缺乏內在獎勵（例如過程中感受不到樂趣）；7.對自己來說沒有意義。

拖延的出現，是象徵着我們對事情不着緊嗎？非也，有時可能是事情具有一定挑戰性，故大腦將之視為威脅，拖延是身體嘗試保護我們的反應。面對危機和壓力時，我們大腦會出現「戰鬥或逃跑反應」（Fight or Flight Response）機制；要麼接受挑戰，要麼逃離壓力。有不少研究拖延的學者認為，儘管有人指拖延是時間管理（time management）不善，但更可能其實是情緒管理（mood management）上需要調節；也即是自我調節能力的不足，導致無法履行本來的目標。

如何建立不拖延的習慣？

從情緒入手：揭開埋藏地毯下的情緒：問

問自己為甚麼正在拖延？例如明明要趕課業，為甚麼此刻卻仍在Instagram上漫無目的看陌生人的寵物和煮食reels，在threads看各種鎖碎分享？或許這能為你帶來短暫的情緒舒緩，但拖延後的你也有可能感到後悔。細心想想行為背後埋藏的情緒和想法，看清自己希望迴避的是甚麼？

從行動入手：將壓力反應時間縮短，透過馬上處理事情，以減少拖延帶來的負面情緒：如提前定下每天要做的事，減少一日內要決定的事。

扭轉上述七個引致拖延的因素：假如拖延事情的原因是工作沉悶，可以把「沉悶」的工作變得「有趣」；假如是因為工作指令含糊不清，可以為「模糊」的工作設計「清晰」的步驟，或將工作分成小事項，較容易入手。

試試遠離令你分心的事情，例如開啟手機的「勿擾模式」、某指定時間內不上社交媒體和回覆訊息，有效集中工作。

艾森豪威爾矩陣（Eisenhower Matrix）：將所有工作分為四個類別，根據其緊急性和重要性填寫，安排優先次序：

1.緊迫且有重大意義，需要立即處理；2.重要但不緊急（對於實現長期目標和個人價值觀非常重要）；3.緊急但不重要；4.不緊急且不重要（可嘗試減少對這些工作的投入時間）。

無論你的目標是渺小或偉大，唯有行動才能將各種可能性實現。透過調整情緒和行為，我們也能循序漸進地告別拖延。



《金庸墨跡》

作者：金庸

出版社：明河

售價：港幣136元

金庸奇跡 入木三分

已故作家金庸小時候常聽祖母誦經，慧根早植。上世紀七十年代下半葉因緣際會開始親近佛教，他發願追隨佛陀，探求如何解脫人生痛苦和煩惱。他閱讀了大量的佛經典籍，撰寫「論色蘊」論文，翻譯《法句經》，並將精深的佛教思想融入創作的小說中。寫經，是金庸先生學佛的踐行。

《金庸墨跡》收錄了金庸先生親筆抄寫的經文偈句六十八頁，值紀念金庸百周年誕辰，首次結集出版。願以此莊嚴佛淨土，迴向諸眾生，信受奉行，離苦得樂。

解讀傷寒 藥到病除

《見病知源：解讀〈傷寒論〉》是姜元安教授三十餘年來專治中醫臨床經典——東漢張仲景《傷寒論》的成果，按照「見病知源」的原則解讀其立論及實踐。

與傳統校訂本或一般譯註本不同，本書最大的特點是從動態過程來認識疾病發生、發展和變化的完整過程，以「見病知源」之心，解仲景為傷寒病立論之意；在細緻梳理理論脈絡之外，運用行醫多年的臨床案例加以論證、辨析，使仲景辨證論治之法能真正運用於臨床治療之中。



《見病知源：解讀〈傷寒論〉》
(上、下冊)

作者：姜元安

出版：中文大學出版社

售價：港幣750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6月5日 (星期三)
時間：7:30pm—9:30pm
地點：Webinar
查詢：☎ 35566000

☎ 66473987

立即登記留座



酒店餐飲管理及
科技應用

Hotel
Management and
Culinary Arts and
Technology

Chinese
Medicine and
Food Science

中醫藥及食品科學

園藝樹藝及
園境管理

Horticulture, Arboriculture
and Landscape Management

數碼建築及
設備工程

Digital Construction
and Building Services

Digital Technology and
Innovative Business

數碼科技及創新商業

Sports and International
Events Management

運動及
國際項目管理

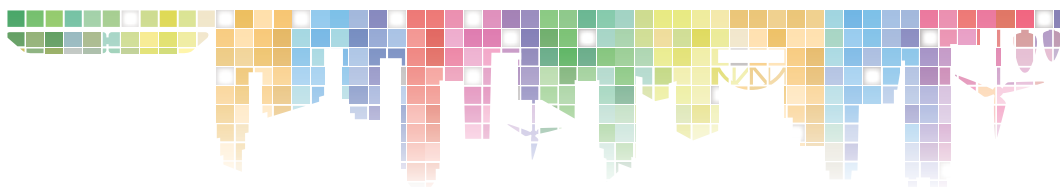
產品及時裝設計

Product and
Fashion Designs



應用科學 創建未來

APPLYING SCIENCE EMPOWERING THE FUTURE



高科院
Thei

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

學士課程

中六同學 立即報名



☎ : 3890 8000

🌐 : www.thei.edu.hk

✉ : info@thei.edu.hk

🌐 : thei.edu.hk

📷 / 📺 : [theihongkong](https://www.instagram.com/theihongkong)