

進修生活

Lifelong Learning Magazine

全方位進修雜誌

222

APR ~ MAY 2022

靠雙手舞出強肌

排骨變猛男

挑戰高難度

■ 打破隔閡 KO標籤
「呀周電視」娛人娛己

■ 臥底 乘催眠 除心病
催眠治療師黃廣興





Gratia Christian College
宏恩基督教學院

榮譽學士學位、 高級文憑、文憑課程

2022-23年度入學申請



- 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)

接受一年級及
三年級入學申請



- 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

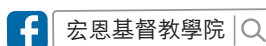


電話 / WhatsApp : 5804 4140

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

十年

在今期《進修生活》出版時，筆者已經在這個工作崗位十年了。三千六百五十日，多麼漫長的日子，自問從來沒有想過會在同一個地方工作這麼久。在這段日子，沒有犯過甚麼彌天大錯，也沒有做過甚麼了不起的事，唯一感到自豪的，是在這三千六百五十日裏，從沒有請過一天病假。

人，不是機器，總會不適，總會病倒；筆者也不是因為時人口中揶揄的「香港人真係好鍾意返工」而扮工。或者只是覺得：好玩啫，世上有多少人可以在同一家公司工作十年，而沒有請過病假？尤其是，大家都知道這兩年的疫情，就像一個反覆無常的小人，突然又會走來插你一刀。萬幸的是，不少人捱過了這五刀，仍然站得很穩。

每個人都總有自己的原則，總有自己尋找樂趣的方法。只要以「不影響他人」為界綫，便無傷大雅。正如在公園中，有人在玩街頭健身，有人在打機睇片，有人在談天說地，亦有人在獨自呆坐，自得其樂，互無心術，何來紛爭？

沒有病的話，筆者還是會一直拒絕請病假。

出版：求職廣場出版有限公司

出版日期：2022年4月29日

廣告部

電話：(852) 3181 3187

傳真：(852) 3181 3300

電郵：advertising@eduplus.hk

編輯部

電話：(852) 3181 3672

傳真：(852) 3181 3300

電郵：editorial@jobmarket.com.hk

客戶服務部

電話：(852) 3181 3322

傳真：(852) 3181 3300

電郵：enquiry@eduplus.hk

EDU 進修生活 **星島新聞集團**
PLUS.hk SING TAO

版權所有，翻印必究

本書部分圖片為星島圖片庫資料圖片。

進修生活

www.eduplus.hk Lifelong Learning Magazine

Vol.222 Contents

APR-MAY 2022

4-6

封面故事

靠雙手舞出強肌
排骨變猛男 挑戰高難度

People

8-10

增值百味

80後印裔愛心助港人
捐口罩贈快速測試劑

12-13

學術達人

臥底 乘催眠 除心病
催眠治療師黃廣興

Learning Life

16-18

玩過界

打破隔閡 KO標籤
「呀周電視」娛人娛己

20-21

親子學堂

親子挑戰難度
高攀得喜

24-25

學遊天下

三年一度 月中開幕
瀨戶內國際藝術祭

26-27

藝文有術

「南方」藝術新動力
疫流而上

Column

28

致富增值

因子投資
主動型基金及指數基金

30

職場升呢

手機入票
成金融科技又一里程碑

32

個性全面睇

如果・沒有

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。



●街頭健身即在街上鍛煉身體，過程不涉及機械輔助，只利用自身體重進行訓練，不受任何地點、場地及器材限制。

二十出頭的邱家榮（Wing），接觸街頭健身四年，起初只為DSE成績及耍帥，後來漸漸愛上這項運動。他年紀輕輕已獲香港街頭健身錦標賽公開組冠軍等多個獎項，更開班授徒，盼傳揚街頭健身文化。雖然教練的收入不穩定，好景可達多則二、三萬，少時僅得三、四千，但

Wing從教學中最感到開心的非金錢，而是看着學生「茁壯」成長。他朝有日，他盼望自己能參與更多國際賽事，一方面證明自己的實力，另一方面將香港的街頭健身文化告訴全世界。

靠雙手 舞出強肌

排骨變猛男

挑戰高難度

●Wing曾於社交平台上，看到有人雙腿凌空地做掌上壓，讓他歎為觀止。



4月，烈日當空，藍天白雲，春來夏至，是進行戶外活動的好天氣，記者也跑到街頭，找尋一位猛男。遠遠望見一位身穿白色上衣、下穿短褲波鞋的年輕人，個子不高不矮，肩膊寬而不駝，寬鬆的上衣下極具神秘。他正在做熱身運動，手執拉力帶，雙臂一拉，肌肉爆棚，青筋暴現。他的身旁擺放背袋、一袋鎂粉及雙槓架，這些簡單的物品，已足以他鍛煉個半天。他名叫邱家榮（Wing），是位街頭健身運動員，也是教練。



●四年間，Wing曾參加過數項本地及海外比賽，也曾獲獎。



為DSE成績 自學街健

顧名思義，街頭健身即在街上鍛煉身體，過程不涉及機械輔助，只利用自身體重進行訓練，不受任何地點、場地及器材限制。Wing 指，街頭健身只須有空間及單雙槓便能夠健身，屬新興運動。在香港，街頭健身漸漸普及，健身界中也廣為人知。「一說到街頭健身，大家自然便想起『人體國旗』、『暴力上槓』及『反地心吸力動作』。」假若在各大大社交平台搜尋一下，便能發現該話題比最近的天氣更熱。就 Wing 所見，街頭健身在西方國家早已相當普遍，如西班牙、法國等地的公園也設置街頭健身場地，例如單雙槓，完善設備使該運動發展迅速。

時間回到 2018 年。讀中六的 Wing 初次接觸街頭健身。當時他讀書成績平平，只好向體育科着手，盼拉高整體成績。

「DSE 體育科要拿取高分，最少要做十下引體上升，那時我只能做兩三下。」決心爭取高分的他，每日鍛煉引體上升，甚至網購支架，設置家中以便每日練習。經歷多番訓練，他終於能做出十多下成績。

耍帥也是 Wing 的原動力。有次他偶爾在社交平台，看到有人能夠將整個人翻上單槓，更有人雙腿凌空地做掌上壓，技驚四座，讓他歎為觀止，「動作真的好型！」於是驅使他萌生實踐念頭，一嘗型格動作，從此他便開始街頭健身路。



●Wing示範『人體國旗』。





● Wing 坦言，不少學員跟他上堂前只追求身形完美，但其後愛上動作訓練。

教識學生最開心

Wing 起初也只當街頭健身是興趣玩樂，但當技巧愈來愈成熟，愈漸專業，他便有意參加各大比賽，挑戰自我。四年間，Wing 曾參加過數項本地及海外比賽，獲獎三項：香港街頭健身錦標賽 2021 公開組冠軍、Free style 綫上錦標賽 2021 亞軍及台灣動力杯 2019 靜態力量冠軍。他指，出國比賽需資金，為了集資便打算開班授徒，然後便發現教懂學員做動作帶給自己無比快樂。「身為教練，望着學生由零開始成長，每日堅持訓練，最終能夠成功，我也為他們高興！在他們身上彷彿看見從前的自己。」這種快樂，讓他堅定推廣香港街頭健身文化，讓更多人認識。

現時 Wing 與同伴合租小室，開班授徒。不說不知，曾幾何時他也是「瘦仔」一名，望見學員成長且自信滿滿，特別有感。「他們一開始從沒想過自己能夠做到高難度動作，背肌及肩膀也大隻了。」他坦言，不少學員跟他上堂前只追求身形完美，但其後愛上動作訓練。「我曾問過學員意見，他們也表示街頭健身比在健身房訓練快樂，因為當他們突破自己，做到某些動作，感覺自己的負出與努力值得。」

不過，教練的收入其實並不穩定，初出茅廬資歷尚淺，名氣不大時，只有寥寥可數幾個學生，收入只有每月約三、四千元；直至後來比賽有點成績，高峰期可達三萬元。他表示，自己能夠一邊賺錢，一邊做自己喜愛的事，同時將街頭健身傳揚，令他相當開心。「我並不後悔成為街頭健身教練。」

「練大隻唔使咁多架生嘅！」

欲練成功，必先下苦功。Wing 為了保持一身肌肉及技巧，要花費大量工夫。他每日三餐也必須包含豐富碳水化合物及蛋白質食物，如雞胸肉及海南雞飯。訓練時間也須充足，他指自己一星期鍛煉五天，周六周日休息，每天最少三小時。他的訓練以動作及複合運動為主，但基本功也不可忽視，因此他也会練習引體上升及掌上壓。

疫情下世界不斷在變，但 Wing 一直堅持街頭健身，這全因他的夢想。他盼望能夠在國際比賽上證明自己的實力，讓世界各地更多人認識香港的街頭健身文化。他亦希望更多香港人接觸這項運動，將街頭健身擴展至不同人。為了達成夢想，他希望將細小的室內街頭健身室擴建，並接收更多學生。

訪問結束時，記者連隨向 Wing 打探強身的秘訣，他呵呵大笑：「練大隻唔使咁多架生嘅，靠徒手都可以練出理想身形。」



● 在離開前，Wing 說：「練大隻唔使咁多架生嘅，靠徒手都可以練出理想身形。」

由基本功練起

假如對街頭健身有興趣，可考慮跟班學習或自行訓練，Wing 推薦了數個新手必學的動作，這些動作有助打好基礎，以便日後做出更高難度的動作。包括，掌上壓、平板支撐、L Sit 及 Dip。

綠色行業崛起！

能源及環境科學專才炙手可熱



世界經濟急速發展，城市化及商業化帶來的生態環境問題陸續浮現。多國專家屢次作出警告，生態危機已經逼近臨界點，倘若政府及企業不馬上制定解決方案，將威脅人類生存及生態平衡。香港城市大學能源及環境學院開辦「能源及環境學院【選項：工學士（能源科學及工程學）、工學士（環境科學及工程學）】」課程（聯招編號：JS1051），致力迎合社會趨勢，培育綠色專才，為建設人類社會及改善環境出一分力。

香港城市大學能源及環境學院副院長（本科生教務）兼副教授薛海量博士表示，許多企業在制定長遠藍圖的過程中，會加入ESG（Environment, Social and Governance），即「環境、社會及管治」為考慮因素，以達致可持續發展及避免破壞環境。「香港交易所要求所有上市公司列出ESG措施，讓投資者作出明智選擇。聯合國亦已通過《巴黎協定》，提出多項減碳目標及措施，藉此減少使用煤碳及增加使用可再生能源的比例，並加強國際合作，長遠達致「碳中和」目標。」

由能源短缺到能源轉型：專才促進社會進步

學院副教授吳永豪博士表示，近年政府和企業都着手減少使用化石燃料，轉為使用再生能源，例如太陽能和氫能，承擔更多社會責任。「香港對能源及環境科學專才需求殷切，多家顧問公司、上市公司、非牟利組織及政府都招聘具備相關學術背景的畢業生。」

世界各地綠色政策 各有不同

學院副院長薛博士又指出，英國、美國、中國及日本等國家的工業及製造業蓬勃，惟香港並沒有大型工廠，情況截然不同。「前者的環保政策主要針對工業及製造業，而香港的減排政策主要針對建築樓宇設計及市民消費模式，鼓勵市民遵從3R原則，即減少使用（Reduce）、物盡其用（Reuse）及循環回收（Recycle）。」

（以上資料由城市大學能源及環境學院提供）

課程特色：理論與實踐並重

課程強調跨科學習，內容覆蓋工程學、社會政策、經濟及金融等多方面知識。課程為期四年，學生需在首年學習基礎科學及數理知識，於第二年開始主修能源科學或環境科學及工程學，並於第三年按興趣選修不同科目。學院師資優良，超過半數教授為全球頂尖2%學者。學生需於修讀課程期間到私人機構或政府部門進行一百六十小時實習，獲取實務經驗，並應用所學。畢業生出路廣泛，可於工程界、學術界、商界等行業發展；學院課程獲香港工程師學會（Hong Kong Institution of Engineers）認可，畢業生累積認可的工作經驗及培訓後，可註冊成為特許工程師（Chartered engineer）。

想了解更多課程資訊，兩位教授將會在5月中進行facebook Live為大家詳細介紹，記得留意EDUPlus.hk的最新公布。



能源及環境學院
副教授
吳永豪博士

能源及環境學院
副院長（本科生教務）兼副教授
薛海量博士



80後印商愛心助港人 捐口罩 贈快速測試劑

「八十後」美籍印裔商人 Gurbaksh Chahal 憑着一身拼勁，在求學時期白手起家，十八歲靠網上廣告公司擺脫貧困，開創自己的廣告帝國，二十五歲更成為億萬富翁。在矽谷闖蕩多年，他近年轉移重心，在港創立企業，懷着赤子之心的他在全城陷入疫症恐慌之際，從印度將約萬個口罩帶返本港，更捐贈五萬盒快速測試劑給慈善機構，望解弱勢社群之苦，他語重心長地說，「有些時候，我們應該選擇以人為先、以利益為後，希望更多人能挺身而出。」



● ProcureNet的行政總裁Gurbaksh Chahal捐贈五萬盒快速測試劑給本港慈善機構。

「在社會需要你的時候，不應該只想着如何從中獲利。」早前市民瘋搶快速抗原測試套裝，部分產品更被高價炒賣，一名商人默默捐贈大批物資給予慈善機構，望減輕基層負擔。這位挺身而出的善長，正是醫藥材料及疫苗消耗品公司 ProcureNet 行政總裁 Gurbaksh Chahal，他早前捐贈由旗下子公司 Medriva 生產的約五萬盒快速測試劑，給予香港公益金、明愛、紅十字會及博愛醫院等機構，派發給有需要人士和前綫工作人員，更推出計畫讓慈善團體可以港幣十五元的超低價購買測試劑，「作為企業，我們必須肩負責任，支援大眾抗疫。」

冒禁運風險 送口罩返港

Chahal 義不容辭協助港人，相關善舉早有先例，時光倒流至 2020 年疫情之初，本港陷入口罩荒。當時身處印度的他得悉消息，隨即與未婚妻聯絡多家當地供應商，購買了一萬個 N95 口罩，放入額外購買的六至七個大行李箱託運返港，當時印度禁止出口口罩，兩人仍決定冒風險運送口罩返港，最終順利透過三個慈善團體分發給低收入家庭、殘障人士及盲人。

這位三十九歲的商界精英過去定居美國，三年前在港創立主打 AI 人工智能的初創網絡廣告公司 RedLotus 後一直居於本港。他說，香港有良好的營商環境，是供應、運輸和生產的集中地，而且有優秀的人才，「我愛上了這個地方。」



● Gurbaksh Chahal（左）及其兄長獲祖母悉心照顧。（受訪者提供圖片）



● Gurbaksh Chahal 受前美國總統奧巴馬及前第一夫人米歇爾邀請，到白宮參與聖誕派對。

童年移美飽受 歧視欺凌

回顧 Chahal 的傳奇人生，他於 1982 年出生於印度旁遮普邦的塔爾恩塔蘭，父母為其取名「Gurbaksh」，寓意為「神的禮物」。他說，家人是錫克教徒，惟至 84 年，一批錫克教分離主義者意圖建立獨立國家，引發大規模衝突，父親決心移居美國，與母親帶同二十五美元到美國聖荷西打拼，一年多後再將祖母和四姊弟接到美國。

「我們很窮，七人擠於一房一廳。」Chahal 的童年生活，伴隨着歧視和欺凌，他說，因宗教緣故，日常須戴頭巾，自幼被投以異樣目光。十歲那年，他帶着籃球到球場，被人以刀威脅脫下頭巾，讓少年體悟到在他鄉生活的殘酷。外人對其族裔的偏見、對其信仰的誤解，在日後不時重演，不過他心裏很清楚，這些人終會成為過客。

在文化差異、身分認同和經濟貧乏的交織擠壓中，帶給他希望的是電視上播放的企業家訪談，九十年代的美國瀰漫着創新科技氛圍，不少科技公司在矽谷崛起。眼見他們的成功，Chahal 立志成為當中一員，但好景不常，97 年其父在股市失利，家庭陷入財困，他的兩位姐姐和哥哥都需要兼職，幫補家計，他曾向連鎖快餐店求職未果，遂另覓賺錢途徑。



註冊域名出售 被指控侵商標



● Gurbaksh Chahal創辦慈善基金，望兒童獲得應有權益。

當時他觀察到不少上市公司未有以公司名註冊網上域名，便以二十美元完成註冊以作轉售。Chahal說，電郵給公司「報價」，每個域名定價一萬美元，卻於四十八小時後收到數家公司發出的禁制令，更有人指控他侵犯商標，「我只是高中生，不知道會違法，所以馬上免費將域名歸還。」

初出茅廬便碰壁，Chahal迎難而上，不久再有新靈感，在二手市場收購售五十元的印表機，放到網站轉售，竟賣得二百元。他自此成為二手市場常客，賺取的收入變成其創業資金。他幾經研究後，聯繫了英國倫敦一家一人公司，委託對方設計網站和記錄用戶喜好的程式，並以兄長的名義開了一家名為「Click Agents」的網絡廣告公司。

18歲憑一台電腦 拓廣告王國

Chahal憑藉一台電腦開拓事業，方式為在網頁上插入廣告，並按使用者點擊次數收費。他親自招攬廣告公司和網站平台，過程跌跌撞撞，但無礙他展現營商天賦，半年後他賺取了十萬美元。一個晚上，他拿着存摺說服父親，及後從高中退學，輟學三個月後，他的月入達到三十萬元。2000年更以四千萬美元賣出公司，那年，他只有十八歲。

窮小子一夜成為千萬富翁，不可思議的瞬間在未來多次上演，如他在04年創立主攻目標式廣告的BlueLithium，三年後雅虎以三億美元買下該公司，令他在二十五歲成億萬富翁，又如10年他成立網絡廣告公司Radium One，市價一度高達五億美元。無比風光之際，他因捲入家庭糾紛陷入低谷，尚幸近年東山再起，振翅翱翔，盼望再創下一個巔峰。

疫情重創全球經濟，何時復甦不得而知，前路茫茫，他無所畏懼，「成功的道路是由失敗和挫折堆砌而成，當你害怕失敗便不會成功。」目前而言，支持抗疫是他的首要目標，他期望能帶起更多製造商參與其中，以最相宜的價格出售防疫產品，攜手協助香港走出疫境。

「有些時候，我們應該選擇以人為先、以利益為後，希望更多人能挺身而出。」

● Gurbaksh Chahal與演員未婚妻Rubina Bajwa從印度帶回大批口罩。



不變 真係可以 應萬變？

Generation

香 HONG KONG 港

新一代教育至就業規劃平台



只要你行呢一步，生活就會有改變！

我們以新一代職涯規劃理念，透過與僱主合作，結合教育、求職、就業，加上三個主要捐助機構（香港賽馬會慈善信託基金，陳廷驊基金會，Credit Suisse APAC Foundation) 的全力支持，讓你掌握方向，發展理想事業。

5大熱門課程

1

前端網頁開發員課程*

畢業後可在不同崗位發揮所長，職位包括：
網頁開發員、程式編寫員、網頁平面設計員、
資訊科技程式員、軟件開發員

5月10日開班，立即報名！

2

數碼及社交網絡營銷課程*

畢業後可在不同崗位發揮所長，職位包括：
社交媒體編輯、數碼市場主任、創意主任、
搜尋引擎優化師、客戶服務代表

5月下旬開班，立即報名！

3

手動軟件測試課程^

專為18-29歲有特殊教育需要(SEN)的離校青少年而設，掌握程式測試的技能，畢業後可在IT行業發展，職位包括：軟件測試員，網頁測試員，手機應用程式測試員

5月下旬開班，立即報名！

4

初級數據工程師課程*

畢業後可在不同崗位發揮所長，職位包括：
軟件開發員、初級數據分析師、數據開發及
管理人員、程式編寫員

6月上旬開班，立即報名！

5

長者護理課程 - 「銀齡守護者」計劃#

栽培學員實踐以「仁」為本的銀齡護理使命，推動長者高品質的自主生活，滿足香港與日俱增的長者服務需求，同時為你的個人事業開展全新一頁！

5月上旬開班，立即報名！

5大服務特色

- 與僱主夥伴共同設計課程
- 由知名業界人士執教最新行業所需
- 人生導師協助發掘個人價值
- 掌握最新職場及就業資訊
- 提供面試技巧及求職支援

課程費用全免（需通過簡單面試）

行業夥伴 • 數碼港 • 香港科技園創科學院
• LinkedIn • Microsoft • WeWork

Generation是麥肯錫公司 (McKinsey & Company) 創立的全球性非牟利組織，致力讓教育與就業接軌，目標是解決失業以及就業不足之缺口，全面支援不同人士踏進能改變生活的職業。

Generation香港於2018年正式成立，把Generation對解決就業挑戰行之有效的方法帶來香港。時至今日，Generation已擁有超過57,000畢業生，並在全球16個國家投身有意義的工作。



以上均為8至13星期全日制課程。
詳情及報名，請瀏覽本機構網頁：
<https://hongkong.generation.org/>

備註：課程安排有機會因應疫情及政府防疫措施而改動，
本機構保留一切課程改動之最終決定權，如為學員帶來不便，敬希見諒。

* 本課程屬於 Generation X CLAP@JC (「賽馬會鼓掌•創你程計劃」) 合作計劃，
由香港賽馬會慈善信託基金捐助

本課程由陳廷驊基金會捐助

^ 本課程由 Credit Suisse APAC Foundation 捐助



臥底乘催眠除心病

催眠治療師 黃廣興

大概在《無間道》上映前一、兩年，黃廣興便處理過一宗大型跨境販毒案。憶起往事，黃廣興不諱言在表露臥底身分後，也曾經內疚，要接受專業心理輔導，「內疚感是出於情感上的，作為一個人，有情緒是無可避免的。」然而當時已經學習催眠治療的他，很快就從負面情緒中走出來。



去年 12 月，從警隊退休的黃廣興，開展人生下半場，投入催眠治療及心理輔導的工作。早在三十年前，他在澳洲悉尼大學修讀行為科學，教授中不乏臨牀催眠治療師，一次課堂上播放的片段，在他腦海中留下深刻印象。「一個病人要做眼部手術，整個過程竟然可以只透過催眠，一滴麻醉藥也沒有用，匪夷所思，原來催眠治療可以有這麼大的作用。」讀大學期間，黃廣興想過做醫生，認識了催眠治療後，覺得可以藉此治療人的心靈，比治療人的身體更有趣，打開了他決心向這方便發展的大門，但為甚麼又會當上了警察呢？

「大學一個同學，剛巧是香港警隊一名前總督察，他覺得我

很適合當差，鼓勵我回港後投身警隊。我還記得當時走入了旺角警署的招募中心，考官話我體重及高度不成正比，暗示我要減肥，哈哈哈哈哈。」結果一畢業，黃廣興便加入警隊，一做就二十八年，期間他繼續學習催眠治療、心理輔導，幾乎每年都到外地進修，就連被派到美國聯邦調查局交流受訓，接觸的也是法證催眠，兩者開始接軌，融合。

真正將催眠治療與心理輔導，徹底應用於警察的工作，不得不提警察談判組。

「一些危機狀態，或者一個人很不開心、情緒激動、很波動，其實跟催眠狀態很類似，我們就嘗試可否藉此機會，向對方注入正向信息，令其作出正向行為。」警隊談判組目前有一百零二名成員，都是自願兼任，黃廣興在 99 年加入，至 10 年接任做



●黃廣興任職警隊三十八年，駐守過不同的部門。圖為 17 年他擔任秀茂坪區指揮官兼警察談判組主管時攝。



●談判專家經常出動，勸阻企圖輕生人士，黃廣興利用影像作為教材示範。



●黃廣興的卡片也有傳遞協助其他人在身、心及人際關係，都有健康發展的信息。



●熱愛不同運動的黃廣興，數年前到澳洲悉尼潛水。

第五任主管，二十二年間處理超過五百宗涉及企圖自殺或脅持人質等事件，退休前更獲警務處處長蕭澤頤委任為談判組終身榮譽顧問。同一時間，他在催眠治療的學習，早已進入專業的層面。黃廣興在 12 年成為美國國際調查及法證催眠學會終身會員，以及美國國際醫學及牙科催眠治療協會認可催眠治療師培訓導師，公餘開始在港大校外進修學院及中大校外進修學院，擔任客席講師，並獲部門及公務員事務局批准，為病人提供臨牀治療。

「坊間對催眠有很多誤解，例如好多人以為，催眠過程中你會將所有秘密講出來，是不會的；又有些人以為進入催眠狀態後，有可能無法醒過來，其實是不會的，你睜開眼就可以了。」

「很多人停留在一個印象，催眠師會拿着陀表，在受者面前搖擺，其實是不用的，那是舞台效果，我的聲音就是我的工具，將你帶入催眠狀態。」

黃廣興透露，DJ 鄭子誠、粵語配音導師龍天生，都曾對他用聲給予意見，難怪聽得出，他擁有近乎廣播級的聲綫，咬字清晰，說話抑揚頓挫，也確是較容易帶動別人的思緒。

他又解釋，催眠其實可以很貼地：「催眠其實是處於一個清醒狀態，期間我們可以接納一些正向的信息，至於溝通就分意識與潛意識兩部分。甚麼是潛意識呢？例如你每天駕車上下班，那一段路已經熟到不得了，某程度上你驅車回家，部分駕駛的工作，交了給潛意識；每天入睡及剛睡醒的時間，其實都處於潛意識的狀態。」

談到催眠治療，黃廣興就停不下來，滔滔不絕，看得出他的躊躇滿志。他喜歡用英文縮寫，去闡述各種理論，每組縮寫都不過四個英文字母，這也是心理學的盤算，讓人較容易記住。

例如他談到所有催眠其實都是自我催眠：「這裏涉及三個 A，第一個 A 是 Awareness，自我認識；第二個 A 是 Acceptance，接受自己的問題；第三個 A 是 Action，用行動去改變。」

像典型的紀律部隊人員，黃廣興公餘熱愛運動，踏單車、潛水，還參加馬拉松。「跑馬拉松，精神意志才是最重要，怎樣堅持下去也是一種自我催眠。」



挑一張舒服催眠椅

過往黃廣興提供臨牀治療時，要用別人的診所，他快將開設自己的診所，商標看上去像一棵樹，細看是人的腦袋，兩個英文縮寫「GW」，以為是他的英文名「Glibert Wong」的縮寫，他又會告訴你是另有意思。



●黃廣興每次應診後，都會躺到催眠椅上休息，養足精神應付下一個工作。

「G 是 Growth，個人成長；W 是 Wellness，健康。我希望透過我的心靈團隊，讓來找我的人都可以成長，協助他們身體、心理、靈性和人際關係，四方面都健康。好多來找我的人，其實缺乏人與人的健康關係。」

開業另一樣重要事情，大概是添置一張舒適的催眠椅，「這一張肯定比梁朝偉那一張舒服，電影中那一張不能調校角度，這一張可以調校到最舒服的角度，然後固定，令人可以徹底放鬆接受治療，我試了二十幾張才買的。」

如此講究，因為會躺在這張椅的還有他本人，每次應診者離開後，黃廣興就會調轉位置，躺到催眠椅上好好休息，也為吸了別人的負能量充一充電，再重新預備下一項工作。

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)

EDUplus.com.hk

EDUplus.hk

星島新聞集團 SING TAO

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

MA in International Journalism Studies

國際新聞文學碩士

- offer 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



MA in Producing for Film, Television and New Media*

影視與新媒體製片管理文學碩士*

- aims to educate students as producers and executives within the film, television and new-media industries

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



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

*Approved Programmes under UGC's Targeted TPg Programmes Fellowships Scheme



打破隔閡KO標籤 「呀周電視」娛人娛己



● 呀周 (上排左一)
創立長者娛樂平台。
嘗試將年輕人的娛樂
模式套用在老友記身
上，讓他們享有娛樂
的權利。

呀周電視台

「年輕人有許多玩樂途徑，為何長者的娛樂就好像只有傳統電視節目和新聞？」這是長者娛樂平台「呀周電視台」創辦人呀周的想法。她在大學畢業時便積極籌備創立長者娛樂平台，嘗試將年輕人的娛樂模式套用在老友記身上，讓他們享有娛樂的權利。透過製作一系列網上節目，不但找到願意出鏡的長者擔任 KOL，讓他們做些令自己開心、有價值的事，亦藉由不同活動拉近兩代的距離，打破隔閡。

自覺貪玩、喜歡「度橋」的呀周，早就確立自己在社工作的路向，「我在城大修讀市場營銷期間，特意選擇到毛里裘斯和新加坡的社企實習。」吸取相關經驗後，她積極尋找未來發展的範疇，「長者是我喜歡服務的對象，加上自己與長者較易溝通，我決定要為他們做點事情。」

在這個科技盛行的年代，一般人都能從不同途徑接收資訊，惟呀周留意到長者接觸世界的方式單一，「他們主要都是靠電視台接收資訊，甚至只看不斷重播的新聞台。」她在想，能否將時下年輕人的模式套用到長者身上，讓他們多一個娛樂途徑，從不同的範疇接觸社會，「這就是『呀周電視』的開始。」



● 現時「呀周電視」製作的影片主要在網上發布，節目分為音樂、訪談、運動、開箱及娛樂等五大範疇。

▶ 創銀齡網上娛樂平台

為讓長者多一個娛樂途徑，呀周在大學最後一年，撰寫了「呀周電視」的計畫書，並成功取得一筆種子基金實踐計畫，「可是該計畫只支援一年半，完結時更需要交還所有器材，包括攝錄機、電腦等，頓時令我不知所措。」但她沒有放棄，更嘗試參與不同的指導計畫及活動，為的是從專業人士身上獲得寶貴意見。幸而，在不同朋友的協助、指導員支持並認同她的理念，「我終於在 2020 年找到合適的營運模式，令平台得以持續營運下去。」

現時呀周製作的影片主要在網上發布，節目分為音樂、訪談、運動、開箱及娛樂等五大範疇。她期望為長者提供一個傳統電視台模式以外的娛樂選擇，「所有節目的核心都是圍繞吃喝玩樂，冀盼為長者從不同範疇中帶來歡樂。」



● 呀周秉持着將年輕人娛樂的概念帶給長者，帶長者街頭演唱（busking）。○



● 一班熱愛唱歌的長者完成拍攝後，也會一起做些令自己開心、有價值的事，就是彈結他唱歌。○



● 作為銀齡網上娛樂平台，呀周會定下不同題目，帶中小學生進行街頭訪問，收集不同長者的意見。○

▶ 一切從音樂開始

呀周秉持着將年輕人娛樂的概念帶給長者，平台發展至今差不多兩年，一切都是由音樂開始。「我在社企任職自由工作時，認識了一名中年姨姨及陪同年長媽媽出席長者中心活動的伯伯，傾談下得知他們都很喜歡唱歌，於是我取得他們的聯絡方法，後來再詢問他們有沒有興趣嘗試街頭演唱（busking）。」

她憶述，一班長者在街頭演唱吸引了不少途人圍觀，「對他們來說，這是一件新鮮事，看見他們如此投入，我都非常感動；有一名姨姨表演後要求下次再出隊，更說要帶同兒子來參與。」隨着愈來愈多長者的參與，他們成為了平台的 KOL 在影片出鏡，有些更會自行拍攝影片，如種植日記、唱歌，甚至到老人院舍做義工的小丑表演等，讓呀周放在電視台與其他長者分享。

作為銀齡網上娛樂平台，呀周會定下不同題目，帶中小學生進行街頭訪問，收集不同長者的意見，惟訪問過程又驚又喜。「長者多以『我唔識講嘢』為由推卻，被拒絕是十常八九，最驚險試過被伯伯作勢追打。當然，大部分長者都是友善的，他們會滔滔不絕的分享，更主動地推介自己認識的人讓你訪問，甚至和我們傾談至不捨得離開。」



● 如何能更多人認識平台成為呀周的命題，除了通過親友轉發平台影片、與負責長者项目的社企合作舉辦活動，以及參與樂齡展等作為宣傳媒介。○



▶「金三角」模式 穩定發展

為讓平台能持續製作不同節目，呀周會接一些製作項目，如拍片和剪片的案子賺取經費，亦與社企合作舉辦攝影班服務，定期教小朋友和老人家拍攝，增加知名度。「平台由我一入主理，亦有一名兼職員工協助我管理社交平台，現時以這個模式，我稱為『金三角』，運作相對穩定。」

一直以來，呀周都是以發展平台為重心，大學畢業後她做兼職支撐自己的生活和平台的開支，「當然家人期望我找一份穩定的全職工作，至少能養活自己，再兼營平台，但這不是我的考量。」她清晰自己的夢想——為長者帶來歡樂。

單憑社交平台的確較難接觸長者，如何能更多人認識平台成為呀周的命題，現時通過親友轉發平台影片、與負責長者項目的社企合作舉辦活動，以及參與樂齡展等作為宣傳媒介，逐漸愈來愈多長者知道「呀周電視」，「現時參與拍攝製作的長者，有些是社企創辦人，有些則是參加樂齡展後主動聯絡我們的。」



●在這將近兩年裏，長者窩心的鼓舞成為她堅持的推動力。

▶盼成為長者聚首中心

數到最深刻的片段，呀周不假思索的說是和長者在街頭演唱，「雖然在疫情下，我們只試過兩次，但這是他們每個人都享受的活動，七至八人在街上拿着結他自彈自唱，這個經驗非常寶貴。」長者們更為呀周安排了一個驚喜，「在活動結束後，他們送上一束花給我作為答謝，這是我意想不到的。」

平台節目內容主要製作給長者，但呀周留意到近來有不少年輕人瀏覽及觀看影片。「其實這才是我最想做到的事啊。」她期望透過平台拉近兩代之間的距離，故在節目製作上，也會讓學生參與，她難忘一次讓兩代討論具爭議性的題目，「看着長者們努力地表達自己的意見，同時年輕人亦當與他們交流、了解他們的想法，這個畫面很有趣。」

堅持為長者帶來歡樂的呀周，期望未來提起長者娛樂平台時就會想到「呀周電視」，更希望能成為讓長者聚首的中心（hub）。透過為長者製作不同的節目，只為讓社會及長者本身撕掉標籤，「改變他們等待日子過去的想法，教他們積極把握時間，做些令自己開心、有價值的事，得以娛人娛己。」



●呀周留意到近來有不少年輕人瀏覽及觀看平台影片，她期望透過平台拉近兩代之間的距離。

▶一人計短 二人計長

呀周在訪問期間滔滔不絕地提及平台的樂事。然而，即便如此樂觀的人，也會遇到失意之時。「2018至2019年這段時間，我陷入了漩渦之中——忽然自覺甚麼都做不好，我理想的平台好像怎樣都無法在現實中實踐出來。」即使她深信自己的想法是可取的，但總是在實行上碰壁，令她看不到前路，「那段時間心情真的很差，對自己感到非常失望！那種技不如人的感覺，令我不敢尋求他人意見。」

後來，她參與創業指導計畫時，獲得指導員的鼓勵，繼續前行。「指導員說我是『創業bb班』，但他肯定了我的想法和發展方向，只需要調整營運方法。」不僅如此，在這將近兩年裏，她獲得不少朋友的幫助，更有長者窩心的鼓舞，亦成為她堅持的推動力。「曾有長者跟我說，『其他人我未必會幫，但你開聲我一定會幫』，讓我知道自己現時做的是有價值的。」

呀周與長者一起外出拍攝時，他們常常都會分享昔日生活的點滴，更會主動表達關心。「有次拍攝時，長者留意到同事的手擦傷了，他大為緊張問是何時何故弄傷的？可愛的是，他們在回家後會以短訊提供處理傷口的方法，並在下次見面時關心你的康復進度。」



●堅持為長者帶來歡樂的呀周，期望未來提起長者平台時就會想到「呀周電視」，更希望能成為讓長者聚首的中心（hub）。



Taught Postgraduate Programmes 修課式研究生課程



MSc in Analytical Chemistry # 分析化學理學碩士



ACCREDITED
DEGREE

☎ 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 (University of Kent) 金融數學理學碩士（香港浸會大學）及 金融理學碩士（英國肯特大學）



☎ 3411 2347

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 2347

Scholarships are provided to students with outstanding academic performance. Please refer to individual programme information/websites for details.

* Local students of these programmes are eligible for the Targeted Taught Postgraduate Programmes Fellowships Scheme offered by the University Grants Committee (UGC). Selected recipients are only required to pay a minimum tuition fee of \$42,100.

* 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 recognise any qualification to which this course may lead.

 Some core and elective courses of these MSc programmes have been included in the list of reimbursable courses for CEF purposes. For details, please visit: www.wfsfaa.gov.hk/cef



親子挑戰難度 高攀得喜

活動會因應疫情和限聚令而暫停，待4月20日後可致電查詢詳情。

攀岩=登山?

攀岩是從登山衍生出一項運動。在約1970年前攀岩一直屬於登山的一部分，目的只是為了克服登山過程中的困難。直到1970年之後，在法國，攀岩真正變成一項獨立運動。

由於文化差異及專業知識的深淺，外界也可能會把行山、上山、登高、攀山、運動攀登或傳統攀登等，合併稱為登山運動。

2016年8月3日，國際奧委會（IOC）正式宣布，攀岩運動成為2020年夏季奧運會的獎牌項目。

在香港戶外活動種類不多，而攀石、攀岩等較富挑戰性的戶外活動近年吸引不少兒童或家長一起參加。有中心舉辦攀石飛索親子班，選址在長洲海濱，充滿大自然氣息之餘，家長和兒童在互相鼓勵下，一起面對和克服困難，體驗當中的樂趣，親子關係自然能大大提升。

導師會向參加者講解佩戴安全法，大家都全神貫注地留心。



有教練在旁，年紀小小的小朋友都勇於攀石，勇氣可嘉。



兩位小朋友互相幫助努力攀石，目標在望，加油！



小朋友玩飛索，少一點勇氣和信心都不能。



在高空中大玩飛索，感受天空上的自由自在。



親子之間互相扶持和鼓勵，一起接受攀石的挑戰，完成壯舉。

安全措施做到足

「Pinnacle Adventure 成峯歷奇」舉辦的親子攀岩及飛索班，選址在遠離市區的長洲進行。負責導師袁偉成解釋，親子攀岩的高度約十五米，而飛索高度約二十米，長度約三十五米，所以適合新手或無攀岩經驗的小朋友參加；加上每位參加者要做足安全措施，戴頭盔、安全帶、鋼扣、下降器及繩索等，還有聽從戴頭盔和安全帶的正確方法及示範攀岩和飛索，令家長和小朋友在安全情況下享受當中的樂趣。

這個體驗班與一般訓練班不同，參加者視乎自己的能力去做，舉辦這個班的目的，是希望父母與子女一起嘗試、挑戰及經歷，讓家長多些陪伴及鼓勵小朋友學習和嘗試，勇於接受挑戰及克服困難，又或小朋友幫助家長克服困難挑戰的時候，彼此享受不一樣的親子樂。這課程適合四至十二歲小朋友及一位家長參加，八人成團，十六位可以包團，而師生比例通常是一比四。

整個活動歷時約四小時，參加者先在長洲碼頭集合，跟着走二十分鐘左右到達活動的地點—長洲南叻灣進行；然後，導師會向參加者講解穿着頭盔及安全帶的示範，以及攀岩、飛索的講解及示範；之後，開始活動約兩個多小時，參加者可以體驗攀岩和飛索的經驗；最後設有影相「打卡」時間，家長和小朋友可以拍照留念；接着，解除裝備及收拾行李便離開。

對身心有所裨益

親子一起參加這個攀石和飛索班好處多多，除了提升關係之外。對小朋友來說可以促進整個身體的協調性，因為在進行攀爬活動時，需要運用全身各部位協調運作，包括手腳並用、眼睛觀察及轉換重心平衡，再作出身體的整體配合，從而令身體更靈活，反應更敏捷。小朋友學習嘗試探索和適應新環境，面對未知的環境都會比較害怕，但在攀爬活動中，嘗試不同探索新路線、距離及高度，有助他們一步步踏出及適應不同變化，培養努力面對新環境的挑戰。在過程中有助克服困難和增強自信心。

小朋友在成長路上總會遇到大小挑戰及困難，要好好學習面對，最重要就是不怕失敗，勇於嘗試，累積經驗、增進技巧，增強自信心，慢慢地培養出不畏困難、剛強堅毅的精神，為未來的人生奠定了基礎。

活動上設有影相時間，大家難得體驗攀石和飛索，當然要來張大合照。

全設備的正確方法講解。





1 Year
Top-up degree
Fully Taught by
UK Faculty

- ▶ **BA(Hons) Global Marketing** Reg No: 253052
- ▶ **BA(Hons) Human Resource Management** Reg No: 251921
- ▶ **BA(Hons) International Business** Reg No: 251922
- ▶ **BSc(Hons) Supply Chain Management with Logistics** Reg No: 253051



- Taught by UK faculty with intensive teaching block and supporting online resources
- Top-up Degree for Diploma and Associate Degree holders
- Top 10 in England for international student satisfaction and teaching excellence
- QF Level 4 and BTEC Level 5 graduates are eligible to apply
- Attainable in 1 year: 6 taught modules

Information Seminars

Date: Tuesday, 17 May 2022* / Wednesday, 1 June 2022
Time: 7:00pm - 8:00pm
Venue: Shop 2, G/F Pico Tower, 66 Gloucester Road, Wanchai, Hong Kong
*Mode of delivery: Webinar (a Zoom link will be provided before the event)



Commencement Date: August 2022

Fee: HK\$73,500

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

www.hkma.org.hk/hud
2774 8585 Ms Carol Wong
2774 8527 Ms Cathy Lee

NJB2204291



● 在小豆島池田港可賞到向陽的作品。



● 五所純子將藝作融入女木島的風景。



● 尾身大輔的藝作屹立小豆島三都半島。

被譽為日本最受注目的國際級藝術盛事。三年一度的瀨戶內國際藝術祭 (Setouchi Triennale) 正好會在今年上演。春、夏、秋三季的活動在4月14日正式揭幕。瀨戶內海一帶的十三個小島連同附近的高松港及宇野港，料會迎來一番熱鬧。



三年一度 月中開幕

瀨戶內國際藝術祭

激活小島 復興海洋

在日本本州、四國及九州三大島嶼間的瀨戶內海，東、西長約四百五十公里，南、北則為大約十五公里至五十公里不等，是日本最大的內海。瀨戶內海向以寧靜優美見稱，並早在 1934 年已被列為日本第一批的國立公園，一直吸引不

少熱愛自然的遊人來訪。

在瀨戶內海境內，便有大約三千個島嶼，包括淡路島、小豆島及直島等等，都是人氣遊點，當地的獨特氛圍更得到許多建築師、藝術家及藝術團體的青睞，安藤忠雄的直島 Benesse House 及地中美術館、西沢立衛及內藤禮的豐島美術館，以及草間彌生在大直島的大南瓜藝術裝置，均是焦點所在。



● 主辦單位找來戴上太陽眼鏡的男木島長者為藝術祭拍攝宣傳海報。

為激活這個因人口邁向高齡化而逐漸褪色及變得荒涼的地方，第一屆瀨戶內國際藝術祭便在 2010 年始辦，由於成績相當理想，更發展成為區內三年一度的盛事，來到 2022 年的這一屆，已是第五屆了。

瀨戶內國際藝術祭 2022，一如過去會細分為春、夏、秋三個季度，春季活動由 4 月 14 日至 5 月 18 日，歷時三十五天；夏季檔期則由 8 月 5 日至 9 月 4 日，合共三十一日；最長的秋季季度便由 9 月 29 日直至 11 月 6 日，足足有三十九天。

本屆活動的主題是「海洋復興」，主辦單位期望透過一系列的藝術及文化活動，令瀨戶內海諸島重現昔日自然與人類互相輝映的情景，並讓瀨戶內海成為全球的「希望之海」。

在本屆會期，直島、豐島、女木島、男木島、小豆島、大島及犬島等七個島嶼，以及高松港和宇野港周邊的藝作及

展覽場地，均會在全期開放予人參觀。至於沙彌島只參加春季展期，而在本島、高見島、粟島及伊吹島的藝作，則只在秋季檔期可見。

據悉在疫情下，本屆活動仍然吸引到大約七十組藝術家參與，當中除有日比野克彥、鴻池朋子及南条嘉毅等日本藝術家載譽重臨，跟大家分享各人在疫情時代的感受，也有三十多組藝術家是首次參與這個活動，計有中國的向陽、台灣的王文志及王德瑜、意大利的 Massimo Bartolini、比利時的 Wim Delvoye，以及柬埔寨竹編藝術家 Sopheap Pich 等等，加上安藤忠雄、坂茂、草間彌生、西沢立衛、妹島和世、藤本壯介、內藤禮、橫尾忠則及大竹伸朗等名家的作品，以及乘時上演的一眾文化及藝術主題活動，瀨戶內國際藝術祭 2022，肯定精采可期。

網頁：setouchi-artfest.jp



● 大家只要來到高松港，便可看到名為《Liminal Air-core-》的藝術品。



● 阿根廷籍藝術家 Julio Goya 在小豆島的藝作《丹物語》。



● 瀨戶內海一帶寧靜優美，是藝術愛好者的樂土。

精采遊趣推介



● 由西沢立衛及內藤禮攜手打造的豐島美術館，本身已是一件藝術品，位處梯田間的巨大橢圓形天井洞孔更成為打卡熱點。



● 被視為直島本村港新地標的直島港碼頭，有十三個直徑四米的半透明球狀裝飾，來自西沢立衛及妹島和世的 SANAA 的設計。



● 在高松市屋島地區，可看到作為四國村博物館的迎賓設施，建築物由古民家移築配上茅草屋頂，已在 4 月 16 日正式亮相。



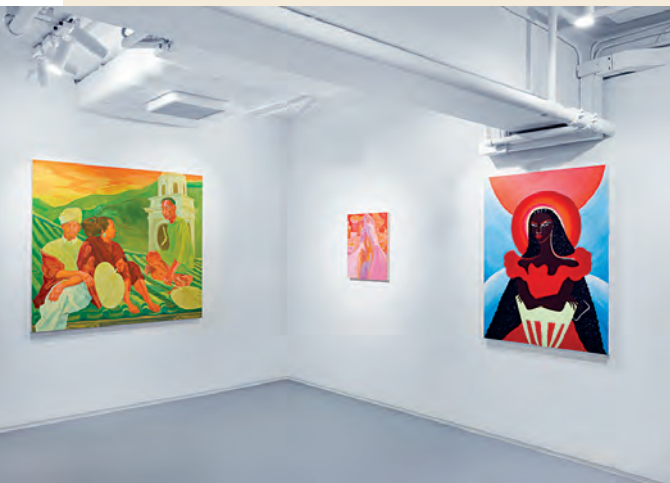
● 在瀨戶內國際藝術祭的檔期，多個小島均會舉行不同的藝術活動，在直島便有機會看到名為直島女文樂的傳統藝能表演。



近日在網上看到一篇關於香港畫廊發展史的文章，原來第一家非古董的畫廊早在 1963 年成立，到了最近二十年才大放異彩，成為近年香港藝術市場的主要動力之一，但是過去三年，香港畫廊業務受到疫情影響及租金昂貴等問題，情況開始出現變化。

「南方」藝術新動力

疫流而上

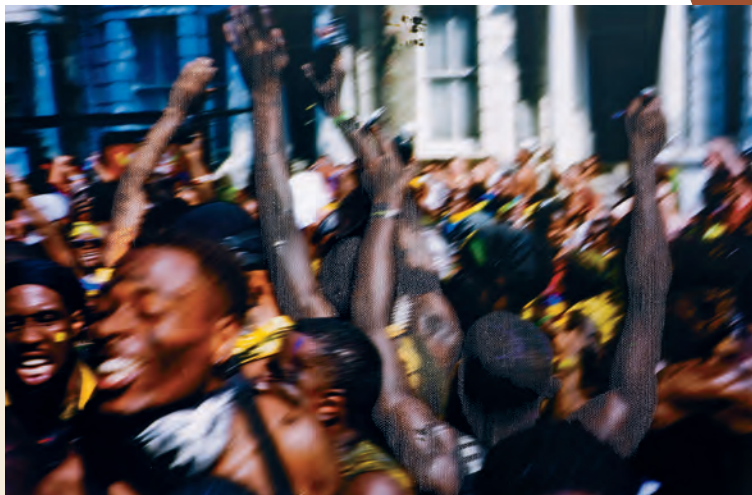


● 布朗畫廊現正舉辦的《帝國的幽靈》展覽。

踏入 2010 年，香港畫廊發展進入第一波全盛時期，外國頂級畫廊看中香港藝術市場潛力，紛紛進駐，加上本地資金，幾年間大大小小畫廊湧現，中環成為主要據點，接着也衍生了其他藝術區，非常熱鬧。但過去三年，因應疫情影響及中環租金昂貴，情況開始改變，最明顯是在疫情初期，一些扎根中環多年的畫廊也另謀據點，像發展已具規模的南區黃竹坑便成為熱門之選，德薩畫廊和布朗畫廊就是其中兩家。雖然離開了核心地點，但黃竹坑不僅租金比中環便宜許多，地方寬敞也讓策展有更大自由和想像空間，對畫廊的發展不無好處。

隨着南區發展日漸成熟，近年各家畫廊聯合舉辦活動，吸引更多人士前往。「南區周末」就是該區畫廊和香港畫廊協會合辦的項目，因為疫情影響，3 月底開始的活動改為虛擬導賞，有十多家畫廊參與。德薩畫廊推出內地藝術家林菁菁新展覽《別處》（即日至 5 月 7 日），展出一系列全新的混合媒介作品。林菁菁出生於上海，1992 年畢業於福建師範大學美術系，獲得本科學位後前往中央美術學院進修，並於 2020 年獲得紐約視覺藝術學院碩士學位，目前活躍於北京和紐約兩地。她在作品探討現代社會中自我身分和文化的衝突，希望參觀者對許多日常的概念重新提出疑問，例如何謂自我 / 他者？文化、政治、歷史及經濟對我們有甚麼影響？作品涵蓋了行為、裝置、繪畫、混合材料及影像等多種媒介。

《別處》作品裏不時出現外星元素融入模糊卻熟悉的土地與城市景觀中，通過畫廊空間中的大型窗戶，向觀眾展示了另一個維度。作品探究二十一世紀的生存模式，通過不明飛行物與太空艙的形象，將外星敘事融入畫作，描述關於科技滲透生活方方面面的怪誕遊戲，在動盪時期更引人注目。創作者呈現的世界既詩意又怪誕，像今天的世界，現實與非現實的界限已經變得模糊，這也是當前全球範圍內動盪的社會、政治和科技衝擊的戲劇性寫照。作品出現的孤獨人物或背對觀眾，或面孔被遮擋，造型充滿未來感，作品構圖以粗黑線分隔，營造了觀眾通過窗戶觀看的錯覺。



● Paul Anthony Smith 的作品《Ladbroke Grove 2》，捕捉了人群在倫敦街頭狂歡的一幕。

帝國與壓逼

《別處》探討新世紀的生活模式，而布朗畫廊的《帝國的幽靈》（即日至 5 月 14 日）展覽，回顧帝國主義歷史，通過僑民藝術家的作品，反思黑色大西洋和亞洲帝國主義貿易路線之間的交集、重疊和失調。展出的藝術家包括多位非洲和亞洲的藝術家，其中有中國近代大師趙無極。

展覽的核心理念，在於探討散居於世界各地的非洲和亞洲藝術家，如何在當下的時代參與關於奴隸制、移民、殖民主義、主權、貿易和帝國主義的對話。通過彰顯這些社群所表現出的解放、反抗及堅韌不拔的自覺行為——儘管他們的歷史環境不盡相同，展覽卻為深入理解相關的集體歷史提供了討論的平台，並聚焦當代僑民藝術家在今天如何以不同方式參與歷史。作品包括繪畫、攝影、雕塑、紡織品和各種混合媒介，展覽在香港展出後將會移師倫敦，兩個城市的呼應形成一個有趣的對比。

加納裔的策展人 Larry Ossei-Mensah 表示一直希望策劃一個探討殖民地歷史的展覽：「我們不僅要闡述黑人經歷的細節，亦要關注隨着時間的推移，包括亞洲人在內的其他社群是如何被壓逼。我認為在香港開始這場對話非常有趣——剖析香港如何形成，以及香港現在正發生甚麼。在倫敦，我們還將展出來自諾丁山狂歡節的作品，狂歡節本身是一種源於反抗的行為，最終卻成為一種儀式和慶祝。」看到牙買加出生的藝術家 Paul Anthony Smith 一張捕捉人群在倫敦街頭狂歡的攝影作品，心中一動，期待大家很快迎來沒有口罩的束縛，在街上自由歡躍的一天。



● 林菁菁的作品《雲煙深處》，帶有外星元素。



● 《帝國的幽靈》展覽點題作品——Adam de Boer 的《Fool's Cap Map of the World no. 2》。

關志康



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

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

因子投資 主動型基金及指數基金



畢菲特經常叫人投資指數基金。在今日的美國，根據 Morningstar 的數據顯示，被動型指數基金的資產管理規模跟主動型的基金不相伯仲；但在 1998 年，主動型與被動型的規模是九比一。

過去十多二十年，大量研究指出，超過一半以上的基金經理並不能跑贏大市。不但如此，主動型基金的管理費一般高出百分之一——如果以香港強積金一般由二十五歲供到六十五歲退休，當中四十年的百分之一的分別，可以等於最終價值相差三分一。投資在主動型基金最終取回一千萬，投資在指數基金就可以有一千五百萬，其差異足以大大地影響退休後的生活質素。另外有學術研究顯示，決定回報率的關鍵當中，資產配置比選擇個股更加重要，即投資組合裏有多少是債券，多少是股票，又或者股票基金中是買哪些地方的股票等。

筆者參考了其中一家強積金公司同在 2000 年成立的個別基金，亞太股票基金由成立至今上升大約兩倍，北美的是一點五倍，香港是一倍左右，而日本是百分之五十，而最好的債券基金就有百分之六十，有些債券基金則只有百分之十左右。所以，資產配置已決定了長遠表現，無論基金經理的揀股如何出色，都難以追回當中的差異。

如果資產配置已決定了大局，高昂的管理費亦會大幅度蠶食當中的利潤，所以筆者給一般長綫投資者的建議是：應該多花時間去思考資產配置，而不是去尋找最佳的股票，並把錢放在被動式的指數基金。



然而，投資指數基金的最大困難是過整個程都非常沉悶，亦要很長的時間才看到當中的分別，所以不少人仍喜愛一些主動型的基金。主動型的投資基金經理當然不會坐以待斃，任由錢往指數基金走，他們發明了一些比較透明的投資方法，叫做因子投資。因子 (Factor) 是指一些經得起考驗的因素，例如高息因子 (Dividend yield factor) 的表現比起大市一般優勝，又或者市值小的公司這因子 (Size factor) 表現一般比大公司好。所以，基本的方法是先跟隨指數去買進各成份股票。如果發現當中有些成份股的派息增加，他們會增持這些股份至比正常比重高，減持一些派息低的成份股。基金經理只會微調當中的比例，而不會買賣成份股以外的股票；買賣的決定是透過預設的公式去決定時機及多寡，而不是取決於基金經理的主觀願望。這種透明度令到這些基金仍然被稱為是一種被動式的投資方式，稱為因子指數基金 (Factor-based ETFs)。

如果這些因子是經得起時間考驗，這種基金的表現就會比其相關指數稍優一點，但又不至於偏離指數，亦不取決於基金經理的主觀願望，當中收費亦可以便宜一點。可想而知，這些基金愈來愈受到投資者青睞。但，要跑贏大市，真的是世上的難事。



Advancing Management Excellence

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

部分課程已加入
持續進修基金
可獲發退款項名單



學生可選網上授課/面授

商業管理

督導管理
領導及決策技巧
行政及管理技巧
行政人員商務管理
婚禮策劃
團隊管理專業

秘書及公司秘書

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

人力資源

內地勞動法
培訓及發展
人力資源管理
僱傭條例及人力資源
相關法例實務
人力資源寫作
人力資源風險管理和管治
Talent Management
Performance Management

市場學/營銷

公共關係
項目與活動管理
公共關係寫作技巧
專業及優質顧客服務態度及
技巧訓練
個人資料私隱與直接促銷
AI for Marketing
Digital Marketing

語言及商業傳意

精通英語寫作
翻譯及傳譯
商務英語寫作技巧
商務文法英語寫作

物業管理

會所管理
物業管理
香港租務法例
物業及維修保養管理

紀律部隊

犯罪學
刑事法
罪案調查
人群管理

財務/會計

中國稅制
投資組合管理
FinTech and Sustainable
Finance
Global ESG Investing
Sustainable Development
Goals, ESG and Green Finance
toward Carbon Neutrality

健康管理

營養食療
營養補充品應用
營養與壓力情緒管理

物流及採購

物流管理
倉庫物流管理
採購與供銷管理
出入口與物流實務
採購合約的執行流程
電商物流營運管理專業
中港電子商務物流管理



www.hkma.org.hk/cert

NJB2204293

梁偉峯



擁有工商管理博士及三個碩士學位，從事資訊科技超過三十年，現為香港理工大學專業進修學院講師及課程總監、香港零售科技商會副會長、香港互聯網論壇副會長、亞洲域名爭議解決中心專家名冊成員、香港調解資歷評審協會認可綜合調解員、英國特許仲裁學會（東亞分會）委員、學術及職業資歷評審局學科專家、香港、新加坡及英國電腦學會資深會員、英國特許市務學會資深會員、國際扶輪 3450 區中海濱扶輪社創社社長。
電郵地址：mail@joseph.hk

創新學堂 • 靈巧技能 •

職場升呢

• 個性全面睇 • 職場Q&A • 智富增值 • 書評

手機入票 成金融科技又一里程碑

近年科技成功應用於各行各業，而當中應用於金融的層面愈來愈廣。香港作為國際金融中心，在金管局的大力推動下，衍生了不少金融科技產品，例如轉數快（FPS），確實解決不少市民轉帳問題。

然而，對中小企而言，在一般交易中仍然會經常收到實體支票，要存入支票實在需要人手和時間；加上近年銀行分行數目逐漸減少，要處理難免是一個煩惱的問題。



有見及此，早前滙豐銀行及恒生銀行均宣布推出「手機入票服務」，客戶只需要使用手機網上理財應用程式，拍攝支票正背面，確認資料及上載，便可以入票，毋須親身到銀行處理，既可節省時間，在當今嚴峻的疫情更可以減少社交接觸。

由於服務剛剛推出，在應用上難免有些限制，例如滙豐「手機入票服務」只適用於存入滙豐銀行和旗下恒生銀行的港幣支票，商業理財戶口每個營業日最多可存入二十張支票，每張支票金額上限是港幣十萬元，每日最多可存入金額是五十萬元；而個人理財戶口每個營業日最多可存入五張支票，每張支票金額上限是兩萬元，每日可存入金額最高亦是兩萬元。筆者認為待服務普及後，便有更多銀行推出相關服務。

打破綫上綫下限制

事實上「手機入票服務」不僅環保，同時亦是銀行服務數碼化又一里程碑。對客戶而言，身處任何地方任何時間都能夠存入支票，因而提升營運能力；對銀行而言，長遠增加客戶使用手機網上理財應用程式，進一步將綫下客戶變成綫上客戶，從而減低營運成本。

總括而言，面對尚未退卻的疫情，「手機入票服務」確實能夠解決多年來既費時又不能避免的銀行服務，是次嶄新服務若能普及，定必能夠加速現有一些實體銀行服務數碼化，從而推動本地金融科技發展。

上位要努力 仲要有學歷
最快1年 直上學士及MBA

ADMS

英文授課 1975年首辦

Advanced Diploma in
Management Studies

ADBM

中文授課 1982年首辦

企業管理學高等文憑

可選擇以中文/英文修讀

- ✓ 認可學歷
- ✓ 僱主高度評價
- ✓ 銜接學士/碩士
- ✓ 中/英文班
- ✓ 全面提升管理知識
- ✓ 超過27,000名學生
- ✓ 彈性選科，自主學習進度
- ✓ 擴闊人際網絡

免費課程介紹講座

日期：2022年5月6日（星期五）
時間：7:00pm - 8:00pm
地點：九龍尖沙咀麼地道75號
南洋中心第2座3樓

開課日期 2022年7月13日
截止日期 2022年5月20日

最高可獲資助
\$20,000。



www.hkma.org.hk/adms
www.hkma.org.hk/adbm

Grace Mo 2774 8538
Mandy Leung 2774 8582

NJB2204292

簡重盛醫生，香港精神科醫學院精神科醫生，中文大學醫學院 1988 年畢業，1993 年取得英國皇家精神科學院院士專科資格，並在英國劍橋大學深造精神科近一年。自畢業後一直在政府醫院工作，自 1991 年在青山醫院工作，任職老人精神科高級醫生，及屯門精神科門診部（又名屯門精神健康中心）主管多年，自 2010 年起私人執業。

如果 • 沒有

最近看了一套網劇《陪你一起好好吃飯》，愛情小品，節奏明快。其中男配角問女主角的媽媽：如果勇敢些早些追求女主角，結局會不會不同？愛情故事的經典套路是：還君明珠雙淚垂，恨不相逢未嫁時。如果一切可以

重來 但是世事沒有如果，也沒有後悔藥。

「一個人錯過了，不代表她在你的生命中永遠消失。所有這些經歷，可能就是為了以後讓你遇到那個真正對的人！」女主角媽媽的金句打開了男配角的心結，終於不再糾結得不到的、曾經認為自己錯過的女主角。

愛情故事有喜有悲。小時候看的是公主王子大團圓的故事，但教人戀戀不忘的卻是失諸交臂的失戀情事！得喜失悲，偏是負面情緒帶來更深刻的記憶，莫失莫忘，不離不棄！一個人走進心裏，就算離開仍會留下影子！

有種喜歡，就像一種上癮！所以就如女主角說的「就算戒了，還是喜歡！」，所以很多人說「最快走出失戀之苦及鬱結，便是盡快談戀愛，新歡帶來的甜足以掩蓋失去舊愛的酸。」

只是這樣斷癮，卻是換湯不換藥——戒了大麻，卻沾上鴉片嗎啡，愈戒卻愈上癮，愈是嚴重。很多人

談戀愛的對象就如選衣服的風格一樣，眾裏尋它，兜兜轉轉還是那一類人（影子），於是反覆受困，不斷失戀受虐。

執迷！不悔？

近年小說戲劇興起無限流，如中國大陸劇《開端》講述了男女主角在遭遇公交車爆炸後「死而復生」，於公交車出事的時間段內不斷經歷時間循環，尋找真相的故事。如果一切可以重來，在人生旅途上不斷經歷時間循環及努力自我修正，是愈改愈糟，因為牽一髮動全身？還是一切還趕及，修成正果？

你的選擇是不悔，還是不悟？





善仁愛堂

培訓及就業服務

網頁: jctc.yot.org.hk

Facebook: www.facebook.com/jctc.info/



2022-23年度僱員再培訓(ERB)課程

現正招生

基本入讀資格: 15歲或以上、副學位學歷或以下之香港合資格僱員



即將開辦課程推介

就業掛鈎課程

化妝助理
基礎證書



上課日期: 5月3日
上課地點: 屯門澤豐

技能提升課程

中藥保健食療知識
基礎證書



上課日期: 5月4日
上課地點: 屯門新墟

晚間課程

通用技能課程

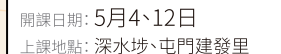
文書處理I
基礎證書(兼讀制)



上課日期: 5月4日
上課地點: 元朗(大鴻輝)

就業掛鈎課程

陪月員
基礎證書



開課日期: 5月4-12日
上課地點: 深水埗、屯門建發里

特別愛增值

就業掛鈎課程

物理治療助理
基礎證書



開課日期: 5月5日
上課地點: 深水埗

特別愛增值

通用技能課程

資訊科技應用訓練(初階)
基礎證書(兼讀制)

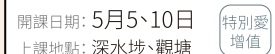


開課日期: 5月5日
上課地點: 深水埗

特別愛增值

技能提升課程

中醫學理論
基礎證書(兼讀制)

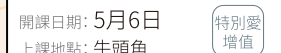


開課日期: 5月5-10日
上課地點: 深水埗、觀塘

特別愛增值

技能提升課程

鑽石及模仿品理論
基礎證書(兼讀制)



開課日期: 5月6日
上課地點: 牛頭角

特別愛增值

技能提升課程

香薰美容
基礎證書(兼讀制)

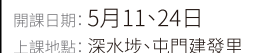


開課日期: 5月6日
上課地點: 深水埗

特別愛增值

就業掛鈎課程

職業治療助理
基礎證書

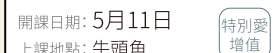


開課日期: 5月11-24日
上課地點: 深水埗、屯門建發里

特別愛增值

技能提升課程

花藝設計及應用II
(節日花飾) 基礎證書(兼讀制)



開課日期: 5月11日
上課地點: 牛頭角

特別愛增值

就業掛鈎課程

中醫診所助理
基礎證書



開課日期: 5月11日
上課地點: 屯門新墟

特別愛增值

通用技能課程

倉頡輸入法
基礎證書(兼讀制)



開課日期: 5月13日
上課地點: 觀塘

特別愛增值

通用技能課程

電腦硬件裝嵌
基礎證書(兼讀制)



開課日期: 5月17日
上課地點: 屯門新墟

特別愛增值

就業掛鈎課程

花店實務及花藝設計助理
基礎證書



開課日期: 5月24日、6月2日
上課地點: 深水埗、屯門新墟

特別愛增值

失業人士

係: 免學費!
(持業人士)

有證書!

幫就業!
(出席率達80%)

查詢

26557575 / 31040820 (屯門)
21552885 / 21108171 (九龍)



ERB是撥款及監管機構, 委託約80間培訓機構開辦培訓課程



書 名：《綠色及可持續金融：從願景到市場實踐》（上、下冊）
作 者：香港交易所
出版社：商務印書館
售 價：港幣 580 元

綠色金融 應對氣候變化

邁向碳中和的過程難免會有不少挑戰，並需要大量投資及一個創新的產品和服務生態系統以支持納入環境、社會和治理（ESG）因素的綠色及可持續金融。資本市場在當中可擔當重要角色，推動低碳及可持續經濟的發展，而業界通力合作是實現這些全球性氣候相關目標的必要條件。

本書拋磚引玉、促進資訊交流，為環球市場參與者帶來真知灼見，一同解決現今這個世代其中一個最迫切的挑戰。涵蓋的主題包括中國在發展綠色及可持續金融的進程、香港作為可持續投資樞紐的潛能、碳交易所、ESG 股票指數等。

走進清明上河圖

北宋畫家張擇端的《清明上河圖》是一幅國寶級繪畫作品，歷來被視為反映北宋風俗的佳作。本書猶如導遊遊覽城市一般，帶着讀者從《清明上河圖》開篇一步步走到篇尾，遍覽圖中的八百一十餘人、九十餘頭牲畜、二十八條船、二十輛車、八頂轎子、各類樹木一百七十多棵、一百三十餘棟屋宇。

由畫面的細節，作者還會引申出其中所反映的風物、習俗、歷史等，多方面的文化常識和歷史故事，於觀景時，又深入一層長知識了。



書 名：《新讀•清明上河圖》
作 者：余輝
出版社：商務印書館
售 價：港幣 168 元

搵工?轉工?升職無難度 考取全球管理層通用的PMP®證照 保持職場競爭力

PMP® 是什麼?

- 👑 Project Management Professional (PMP®)
是Project業界最權威的專業資格
- 👑 全球逾200國家認可
- 👑 全球逾100萬專業人士考取



什麼行業需要考取PMP®?

PMP® 專業認證專門應付不同層面的管理問題，如人力資源、成本、時間、風險、溝通等範疇，只要工作涉及跨部門的協助，尤其需要學習PMP® 管理技巧，如資訊科技界、建築界、銀行界、市場推廣、活動統籌、物流業和製造業等行業都需要認識PMP®。

考取PMP® 後，事業有更好出路?

- 👑 PMP® 持有人士年薪高出非PMP® 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® 的人士參與
- 👑 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

免費模擬課堂詳情

日期：2022年5月4日 (星期三)

時間：19:30—21:30

地點：Webinar



持續進修基金認可
Course No. 21C-047341

立即致電留座



送



IELTS奪分攻略/求職攻略 + 英文模擬考試



掃右方QR code登記後，可到已登記的Wall Street English分校
換領IELTS奪分攻略/求職攻略一本 + 英文模擬考試一次



幫你英文level up， 更易搵到筍工！

每人只限登記一次；每人只限換領一次
如有任何爭議，Wall Street English保留最終決定權