

進修生活

Lifelong Learning Magazine

全方位進修雜誌

259

AUG - SEP 2025



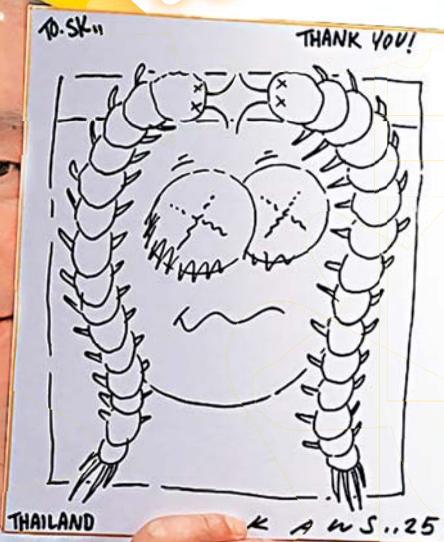
業界雖寒冬
電影夢仍在

出生入死
港大名譽講師 田芳

策展鬼才 林樹靈

盼用快樂

填滿香港



星島 SING TAO
新聞集團



手機足本版
一啣即睇

以技能開展人生

Empower Your Life with Skills

免學費
有津貼

一年及兩年全日制

建造業高等文憑
文憑及證書課程

現正
招生

網上報名



 2100 9000

 6642 9438

 www.hkic.edu.hk

策展人才

策展人 (Curator) 十分不簡單，令人敬佩。

看過一篇訪問，受訪者從事策展工作超過二十年，他說「大家可能都認為我們只是掛掛畫的，工作很簡單」，沒錯，這真的是普羅大眾的看法。他又笑言「雖然我們是較沉默的一群，其實正悄悄地在背後付出。」實際上，策展人的工作遠比旁人所想的複雜得多，也有趣得多。

畢竟，有很多工作不但是AI不能取代，甚至相關人才也十分匱乏，絕不是有手有腳、或有張嘴巴指點訓話便行。更重要的是：「做得到」和「做得好」絕對是兩個層次——「做得到」的人或者只是一位「人員」，隨時有被取代的可能，「做得好」的人卻是一位「人才」，是那種千軍易得、一將難求的頂尖人物。一個人員走出來指指點點往往令人失笑，一個人才「卻是較沉默的一群，其實正悄悄地在背後付出」。

這個充滿不確定性的年代，我們更確定需要人才。珍惜人才，並向人才學習。

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：2025年8月22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.259 Contents

AUG ~ SEP 2025

Feature

4-6 封面故事

策展鬼才林樹鑫
盼用快樂填滿香港

People

8-10 增值百味

業界雖寒冬 電影夢仍在

12-13 學術達人

出生入死
港大名譽講師 田芳

Learning Life

14-16 玩過界

最緊要好玩
「義字閒遊」創辦人
邱秀娟

18-19 親子學堂

製作火山爆發實驗
培養探究精神

20-21 學遊天下

清遠森林公園
賞瀑布快閃一日遊

22-23 藝文有術

新銳藝術家 香港個人首展
遊子遠行 回溯小時候



p.14 玩過界



Column

24 社創世紀

從做到多元
如何實現社會效益最大化？

26 職場升呢

AI網頁瀏覽器的發展
與搜尋引擎的未來

27 個性全面睇

從心理學看親密關係
如何面對冷暴力？

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。

日本人氣動漫吉伊卡哇 (CHIIKAWA) 展覽登陸香港，全城為之瘋狂。被籲為「策展鬼才」的林樹鑫 (SK)，繼引入黃鴨、多啦A夢及藝術家KAWS的作品後，再次掀起熱潮。展覽廣獲業界好評，SK走在潮流尖端，也創出潮流，他形容，每次策展也爆發小宇宙，現時看似駕輕就熟，實質是年月累積而來的功架。歷年在創意工業路上屢創佳績，走遍全球，但他與團隊依然情歸香港，盼望以更多展覽回饋市民，繼續為香港注入正能量。

策展鬼才林樹鑫 盼用快樂填滿香港

甫走進大廈，便遇見SK「教仔」，籲年輕同事多嘗試、豁出去，苦口婆心中間夾雜數句粗話，凸顯出一股貼地的「港味」。他笑說，「我專打人『要害』，總會找到要點。」他澄清，自己甚少說教，要看對象的資質如何，「要看其悟性，能否接受我想啟發他的事情。」

自有**審美觸覺** 掌握**流量密碼**

多次掌握「流量密碼」，先後把黃鴨、藝術家KAWS的作品及多啦A夢引進香江，更獲外界籲為「策展鬼才」，SK直言，自小已有審美觸覺，但何謂「靚」，卻說不清，「就是喜歡一些『靚嘢』。」

要解構奇才的腦袋甚艱難，SK從小說起，在港土生土長，生於小康之家，父母經歷戰亂貧苦，致力供書教學，未有刻意催谷，而是讓他修讀心儀學科，「他們覺得我讀得完大學也偷笑！」年輕時留學澳洲，SK曾修讀建築繪圖課程，但志不在此，中途退修轉到著名設計私校，結果異常勤力，兩年半便修畢四年課程，「追回錯失的時間」。

畢業後，SK加入當地電視台工作，其跳脫的思維未被行業的刻板氛圍馴服，終與同學創業，由零開始做設計。直至1997年回歸前，公司與雜誌《IdN》合作，團隊誠邀SK回港發展，成為他回歸香港舞台的轉捩點。2003年，SK自立門戶，成立創意工作室「AllRightsReserved」，策劃多個矚目的大型藝術展覽，廣獲業界與公眾認同。



▶ 被籲為「策展鬼才」的林樹鑫 (SK)，繼引入黃鴨、多啦A夢及藝術家KAWS的作品後，再次為香港掀起熱潮。



遇好點子隨之而行少猶豫

縱橫展覽業二十載，其美感早已滲透其策劃的展覽當中。二十年前，SK與Sanrio Asia合作，策劃一連串Hello Kitty展覽活動，吸引數以萬計觀眾入場。他指，那些年做創意工業的人不多，要觀眾付費看展覽屬「空談」，直至朋友介紹，憑數人之力籌劃展覽，人流不絕，使他受到啟發，「一試才發現這麼厲害」。

及後他邊做邊學，走在潮流尖端，也創出潮流。SK形容，每次策展也爆發小宇宙，至現時看似駕輕就熟，實質是年月累積而來的功架。他又言，遇上好的點子，會分析利弊，隨之實行，甚少猶豫不決，「我只會覺得好或不好，把利益透明化。」

SK其後與團隊衝出香港，與世界各地的藝術家合作，策劃多場公開展覽，享譽國際，如《KAWS：HOLIDAY》世界巡迴展覽，適逢代表性作品「COMPANION」誕生二十周年，團隊把作品升空，穿越大氣層，來一場異想天開的太空漫遊；翌年再把四十二米高的「COMPANION」製成熱氣球，獲得極大迴響。

帶黃鴨維港暢泳建善緣

然而，環球策展無數，SK依然情歸香港，亦渴望透過展覽回報此成長地，「我們想香港好（make Hong Kong looks good）。」疫情陰霾未散，他先把黃鴨帶回香港，把歡樂帶給廣大市民；鴨子在維港暢泳，一家大小隔岸觀賞，為香港注入不少正能量。他直言，十二年前首展，有人說其黃鴨帶來快樂，當時他未能參透，後來才明瞭箇中底蘊，「快樂不是必然，很多人為生計徬徨，做事要建善緣。」

從生意角度出發，免費展覽是「蠢事」，但若從心而發，又想回饋市民。SK說，自己把一位商界朋友的「賺錢論」牢記在心，「錢是賺不完的，亦要取之有道。」

對於收費展覽，他則以「麵粉」與「麵包」比喻策展的成本和收益，沒有麵粉，就不可能做出麵包；哪怕成果再小，也源於投入的麵粉。他舉例，內地市場「內卷」，許多展覽異常便宜，「大家鬥得太過分，不理會『麵粉』和『麵包』的關係。」

去年團隊策劃多啦A夢展覽，未有「屈服」

▽《100%多啦A夢&FRIENDS巡迴特展》(香港)展出多個1比1雕塑。



▶SK與美國藝術家KAWS合作無間，把其代表性作品「COMPANION」帶來香港。

於價格戰，內地票價跟香港「睇齊」，最終門票一掃而空，更成為上海及廣州年度最佳的展覽之一。他強調，不是不停加價，而是當消費者願意付出一定價錢觀展，策展人就該做好質素。

他直言，眾人心中有數，展覽收費與否、如何定價，恐難以滿足所有人，唯有用心做好，讓觀眾覺得「值」；強行下調至市場接受的價錢，展覽商便要承擔後果，「好的東西會有知音」。

▽當年疫情陰霾未散，SK把黃色巨鴨帶回香港，為香港注入正能量。





「IP」授權擴至全球讓團隊大展拳腳

近年多個「IP」紅遍全球，SK分享，去

年多啦A夢展覽結合漫畫、動畫、電影及遊戲等各個領域的IP，猶幸得到日方全力支持。他又言，過去展覽為其品牌埋下種子，故現時部份IP授權已擴展至全世界，不再限於本地市場。

《多啦A夢》漫畫自1969年於日本開始連載，發展至今已不再停留於紙本上，還涉獵動畫、電影及遊戲等多方面。SK指，去年多啦A夢展覽取得空前成功，背後花了不少心力，結合各方面的畫風，得出一個「綜合版」的多啦A夢，「每個媒介的製作班底、公司及持份者也不

同。」如是者，團隊得到Fujiko Pro社長，即《多啦A夢》原作者藤子·F·不二雄的次女勝又日子大力協助，成功展出既熟悉又富有新鮮感的多啦A夢，更製作以香港為背景的動畫，「回饋粉絲對多啦A夢的熱愛」。

結果，CHIIKAWA團隊看到多啦A夢展示的「墟口」，聯絡其公司合作策劃亞洲首展。他直言，CHIIKAWA出名難度高，團隊跟日方不斷來回交涉，才得以短時間內完成任務。他又說，以往部份IP授權只限香港一個地區，現時則擴展至全世界，讓團隊大展拳腳，「可能看我成功走遍全球，才放心給我全球授權，開闢了一條有趣的路！」



盛事貴精不貴多取平衡

港府疫後大推盛事經濟，SK出品多次上榜，「香港是貴精不貴多」。他認為盛事有分深度與廣度，追求與眾同樂也要保持品質，不應自降身價，「要平衡得宜」。他說，香港過去以金融及貿易見稱，盛事則與創意工業有關，「要有轉型期，某程度上我們有觀眾，現時在『suffer』（熬苦）和過渡的階段。」他又言，香港不乏創意人才，顛新生代打好基礎，要有獨特性，亦要抓緊時代脈搏，「老生常談，道理幾十年也不變。」

8月，SK又為香港迎來一股CHIIKAWA熱浪，他盼望能夠繼續透過展覽，用快樂填滿香港。他勉勵眾人，發揮香港富有人情味、守望相助的精神，「大家會做得到，不用懷緬過去，一起努力前進吧。」

◀日本人氣動漫吉伊卡哇(CHIIKAWA)展覽登陸香港。



綠色和可持續金融培訓先導計劃

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



【ESG人才培訓】政府資助高達HK\$10,000
第一階段資助將於2025年12月12日截止！

以下課程已被納入由金管局及證監會領導的GSF計劃：

行政文憑課程

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

部分課程為CFA認可
或CEP®認證 

證書課程

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

專業行政證書課程

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

研討會

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

☎ 查詢 2774 8500 / 2774 8501 📞 WhatsApp 9149 0408



www.hkma.org.hk/gsf

MCEEG2508221



上年一部電影《九龍城寨之圍城》，引發全港熱潮，更席捲內地，甚至遠至日本，再次引發一場「港片熱」，大家均視之為香港武打片復興之作。《九龍城寨之圍城》電影團隊，更榮獲星島新聞集團頒發「2024年傑出領袖」（體育/文化/演藝）獎項。這部戲的幕後推手，正是電影製作人兼香港電影發展局委員陳羅超（Angus）。年少時因喜愛電影而跑去當臨時演員，直到港產片的黃金年代正式入行，再經歷兩次疫症與現在的業界寒冬期，陳羅超對香港電影的一顆熱心，仍然在燃燒，「我覺得電影永遠都在，觀眾是需要一起入戲院看戲，一起吐一口氣、一起拍手掌、一起哭，這是奪不走的！」

臨時演完

陳羅超現時擔任的公職，包括香港電影發展局、電影製作發行協會的委員，都與電影相關，凸顯他藏着的香港人精神，他則笑言「都是盡做」。

生於七十年代，陳羅超經歷過香港文化產業最蓬勃的時代，「來自很普通的家庭，有父母及一個妹妹，後來修讀工商管理。我在八、九十年代長大，喜歡看漫畫，《風雲》、《龍虎門》、《刀劍笑》及《九龍城寨》都愛不釋手，又喜歡玩超合金、打機等。」

陳羅超因貪玩性格，讓他愛上娛樂事業的精采，讀書時已接觸電影業，從此結下不解之緣，「1993年，約十七歲，港產片好繁榮，有同學仔做臨時演員，我就一起去，拍過《賭神2》、《國產凌凌漆》、《鐵拳無敵孫中山》、《陰陽路》系列，若不用上學，一日可以連接三、四個通告。」

這有趣的臨演時光，陪伴他走過整個讀書生涯，「我好喜歡看港產片，那時是租碟年代，《英雄本色》、《天若有情》應該租了二十次以上。當去到拍攝現場好興奮，又有錢賺、有飯盒食，所以一直繼續做。」

業界雖寒冬

電影夢仍在



► 陳羅超的電影夢，都孕育在這個辦公室之中。

盛世邊緣

直至在當年的樹仁學院畢業後，陳羅超未有忘記他的電影夢，且幸運地加入其中一間最大型電影公司，「畢業後不久就加入中國星做發行，那時老闆向華強先生目標三年拍一百部戲，一個月都上畫兩三部戲。雖然辛苦，但密集地學到很多東西。」

他覺得最重要是學計數，計計哪裏可以賣票房、賣幾多，要多少成本等。當年公司手執杜琪峯、徐克、陳嘉上、陳慶嘉等大導演，讓陳羅超有機會與業界精英合作，更走到米蘭、康城等參與電影節。

儲備了相當經驗後，他便自立門戶，起初都以發行為主要業務，「開始時是買外地電影、電視劇，做音像產品，一做接近十年，之後才開始做小型製作，變成主要控制電影質素、人事、片種等。開頭未必成功，拍部戲出來與預期效果不一致經常有，到近幾年才開始穩定。」

陳羅超不介意分享他的「不成功」例子，「例如挑戰新類型的《今晚打喪屍》、《斷網》等，原來香港人未必接受，出來的效果未如理想。當然都有比預期好的，例如《臨時劫案》，原來香港人喜歡這類型，這是預計不到的。」

▲中學時期已擔任臨時演員，親身經歷過香港電影最黃金時代。

城寨論英雄

《九龍城寨之圍城》這齣作品，於香港可謂無人不曉，而促成這部電影的人，正是陳羅超，「我第一次接觸《九龍城寨》是看漫畫，非常好看，非常熱血。而且結合動作與兄弟情義，這兩個都是香港電影賣座的元素，就斗膽請朋友介紹作者余兒給我認識。原來很多人都找他傾談過，可能我們比較『啱嘴形』，看法一致，最後就將版權買下來。」

但當滿心歡喜，以為踏出成功第一步，原來接下來的才是真正考驗，也是陳羅超口中所講的「八年抗戰」，「團隊要解決很多困難，單是重建城寨出來就要幾千萬元，是好『硬』的成本，全套戲要花上億元的製作費，不是很多人會相信，但很幸運找到莊澄先生加入做監製，帶來寰亞公司一起開發這個計劃。」

過了資金一關，下一關遇上更大挑戰，就是拍攝期間撞正疫症爆發，讓電影製作時間不斷延長，「過百人的劇組開工後爆出COVID，那時香港每日爆發七萬宗，要令同事不要感染、有傷患，真的好艱難！」

飽歷風霜，電影終於製作完成，上映檔期也定好，人生最大的一次投資終於要面世，陳羅超輾轉反側過無數個晚上，「那年香港片在內地票房下跌，很多部都過不到一億。當時如果輸了，便甚麼都沒有，所以非常緊張。」

之後的事大家都知道，讓陳羅超最開心，是電影在海外都賣座，讓外地觀眾對香港電影重拾信心，這意義比單單賺錢更重

要，「後來跟旅發局合作，在機場、九龍城做展覽，那兩個月的日本遊客上升接近三成，好開心見到電影以外，都得到不錯的效果。」

早前《九龍城寨之圍城》電影團隊，更榮獲星島新聞集團頒發「2024年傑出領袖」（體育/文化/演藝）獎項。

疫情這兩、三年，陳羅超的電影公司仍然繼續開戲，一直到現在業界面對艱難時刻，他仍然每年有作品推出，「不想講到好偉大讓大家有工開，但這確是考慮因素之一，公司也要運作。我們沒有刻意賣慘。短短十年經歷了兩次疫情，開公司時遇上沙士，年前又來一次新冠，都要頂住。」

所謂「頂住」不是一味靠勇，當年讀工商管理，以至任職電影公司學「計數」，都讓陳羅超在現今市道找到生存之道，「天下一、英皇、寰亞，他們公司好多人，所以每部戲要賺到很多才敢開。我們相對簡單，十多個同事，成本有限，拍戲好難一部戲定輸贏，十部戲之中，爆到一部兩部都夠，當中又有五六部打和，輸兩三部，拉勻尚算可以。」

▼過去年度《九龍城寨之圍城》於香世界各地獲得佳績，圖為紅地毯盛況。



▶《九龍城寨之圍城》是陳羅超的公司代表作，亦是他人生的最大一場賭博。





絕對是個夢

陳羅超認為，寒冬期、票房低並非絕對，反而當中有啟示，「兩年有三套戲（《毒舌大狀》、《破·地獄》、《九龍城寨之圍城》）票房過億，以前是沒可能的，這告訴我們其實捉中了題材，觀眾就會入場，現在業界正處於構思甚麼『捉得中』的階段。電影公司輕易搵錢的時間已過去，不要再複製幾十套警匪片了，要創作新題材，觀眾是看得出的。」

雖然全球都面對票房減少、串流威脅，但陳羅超深信電影的存在仍然有價值，「內容是不死的，只是用甚麼方式體現。我覺得電影永遠都在，觀眾需要一起入戲院看戲的。我看

《毒舌大狀》時，有三分一外國人來看，都看到拍手掌，所以戲院是有它的魔力。觀眾一起吐一口氣、一

起拍手掌、一起哭，這是奪不走的。」

陳羅超透露，下半年至明年都有不少公司開戲，冀市民不要對港產片看得太悲，「面對戲院結業，其實各行各業都一樣會結業，汰弱留強，留不到客人就會結業。每一個低潮都有一個機會，現在電影業界更團結，價錢上可以較好商量，就齊心地把它再做起吧！」

▼他指拍攝《武替道》帶有一份使命感，希望將香港的武師文化讓世界知道。



▲陳羅超以公司名義成立電影發展獎學金，鼓勵新一代投身製作。

變則通

大家近來常聽到電影難以回本，陳羅超就以老闆的角度解構箇中因由，「這幾年最重傷是沒有了收費電視。以前衛視電影台買一部戲二百至五百萬元，再加出碟已經一千萬元，還未計賣到海外，所以安全系數高很多。」

他續說：「但現在兩者都沒有了，只剩下串流，但串流出手較低，所以一部戲的收入大部份靠在戲院上映收益，令賺還是蝕的變化好大。」過去起碼有三個收入來源，現在變成只剩一個，令電影更難收支平衡。陳羅超指出，業界打算積極活用AI，希望以科技與數據，探索新出路。



◀陳羅超的電影夢，都孕育在這個辦公室之中。

報名
SCAN



即將開班課程推介



專業DJ混音
入門課程

2025年8月30日開課

屯門中心



美國花藝學院國際認可
初級文憑課程(國際花
藝設計師)

2025年9月開課

觀塘中心



晚間課程

咖啡沖調及研習
證書課程

2025年9月2日開課

深水埗中心



酸種麵包體驗班007

2025年9月3日開課

屯門中心

仁愛堂技能升級服務 附屬網店
Yan Oi Tong People Level Up Service

PAW free
Corner
爪子角落

正式投入
服務!

上黎網站睇下
仲有咩買啦?



精選「寵物」及「咖啡」產品供您選購!



實體店設於
屯門新墟仁愛堂
2樓223室



@PLUSYOT



9733 3480



plus.yot.org.hk

善仁愛堂培訓及項目拓展科



近年生死教育開始被廣泛討論，但哀傷輔導未算普及。田芳是本地哀傷輔導的先驅，她1999年入行時，本地僅少數機構提供這種服務，對象主要是長者或臨終病人，如今則已涵蓋至中小學。雖說生死如輪，始於生，終於死，還是很多人不懂得面對死亡。多年來，田芳經常與失去摯愛的人打交道，聆聽他們的哀傷與思念。她認為，死亡是可以通過日常經驗逐步理解，並非想像中神秘或恐怖，「人生本來就是『擁有』與『失去』交替的過程。」



▲田芳沒有宗教信仰，她尊重不同人對生死的理解。「我認為每個人都需要解答這一問題，而最不可取的是將自己的答案強加於他人。」

出生入死

港大名譽講師 田芳

畢業於香港大學社會工作系碩士，也是美國死亡教育輔導學會會士的田芳，是香港大學行為健康教研中心名譽講師，是本地少數從事哀傷輔導工作的專家。她為喪親人士提供個人及小組輔導，至少超過二十年，曾撰寫各類善別輔導及生死教育的書刊甚至教材。

田芳初次接觸死亡，是小四時，在家目睹母親接電話，得知外婆去世，「母親接聽電話時神色凝重，掛斷後便默默流



◀田芳自幼便習慣於面對父母離世時，她難以承受強烈的情緒變化。

淚。」因外公比外婆早逝數年，母親哭訴自己成了孤兒，這讓年幼的田芳感到困惑，「這麼大年紀還會是孤兒嗎？」她後來才了解，「中年孤兒」是指成人失去雙親後，心靈上感到孤獨與無依；儘管母



▼原本田芳就讀法律系，但發現個性不適合於這個圈子生存，故在畢業後轉而向社會福利發展。圖為她於法律系畢業時與雙親合照。

須父母的實際照顧，卻失去了精神支撐。

一時糊塗

她在大學是主修法律，很快發現那種激烈競爭與理性分析並不適合自己；她更渴望從事與人互動的工作，於是考慮傳媒、心理學或社工等領域。大學期間，她首次參與義工活動，接觸智障人士，成為她職業轉向的契機。她記得一次茶會上，一位年長的智障人士將自己的飲料分享给年幼的同伴，並輕拍對方的頭。「那一刻我感到非常溫暖，當時便想，是否能有這樣的工作環境？」她完成法律學士學位後，轉而攻讀社會工作碩士。她開始尋求與人深刻相處的機會，感受當中的關懷，這份渴望讓她在畢業後便加入善寧會（當時稱為「善終服務會」），從事哀傷輔導工作。

「我不清楚具體工作性質，只是糊裏糊塗入行。」1999年，當時才二十出頭，首個案例是三十多歲的母親，其青梅竹馬認識的丈夫突然去世，留下年幼兒子。田芳恰好也有相戀多時的男友，不禁引發對自身的焦慮。「如果是我該如何是好？為何不是我遇到這種事呢？」

陰陽相隔

自小不善於表達情緒，成為田芳工作上的一大障礙。她記得第一次帶領哀傷輔導小組時，面對一群喪偶女士分享失去伴侶的痛苦，讓她充滿恐懼，「從未見過這麼多人哭，還哭得如此淒涼。我非常害怕，幾乎無法承受，甚至想推門逃走。」她很快意識到，原來自己對眼淚有莫名的恐懼。

她為自己抗拒流淚很耿耿於懷。為適應工作，田芳參加個人成長課程。「我發現，偶爾流淚不會致命，哭泣不成其實是

▼經常有喪親者向田芳表示遺憾，因此她加倍努力珍惜家人，每天仍能與家人團聚並非必然。



▲生命隨時稍縱即逝，促使田芳將陪伴子女成長和維繫家庭視為人生的重要部分。

順變不節哀

「死亡的意義在於為生命設限，你的課題便是在這個期限內選擇如何生活。」經歷生老病死固然圓滿，但像田芳的同學一般英年早逝，比比皆是，為何死神要這樣選？田芳聽盡家屬訴說死亡帶來的遺憾，旁人或會覺得麻木或悲觀，但她認為這個專業，讓她更願意積極尋找人生真諦。「他們這些故事訴說的是，生命中的每一刻都可能稍縱即逝，促使我更加珍惜與丈夫和孩子的相處。」

作為凡人，田芳也避不了要面對擊親死亡。她的父親因病重而引發白血球偏低，反覆發燒，住院數月期間多次盼望出院。「我們答應只要退燒便出院，但每次燒退後又復發。」最終，父親在醫院離世，未能如願回家。「父親逝世後我說的第一句話是，對不起，爸爸，我沒能帶你出院。」生命無常故帶來遺憾，但她逐漸學會接受，縱然有些承諾無法兌現，縱然要與所愛分離。

早前田芳重遇一位昔日的服務對象，當年這位女士的

丈夫突然去世，如今她的兒子已大學畢業並擁有穩定工作，她本人也過着充實生活，經常參與義工活動、與朋友聚會。「她問，十九年了，我仍很想念我丈夫，這正常嗎？」這位女士坦言，不敢向他人透露這份思念，擔心被認為不正常。田芳認為，思念已逝之人並不突兀，關鍵在於這份情感有否影響日常生活作息。「哀傷並非必須放下，因為愛與思念是失去摯愛後的自然延續。因此我們是可以帶着哀傷繼續好好生活的。」

與哀傷共存並不可恥，因為人生本來就充滿缺失。田芳指出，社會常誤解哀傷應有期限，宜「節哀順變」，但她反駁這種觀念，認為愛與哀傷毋須被羞恥化。對她而言，接納哀傷並繼續生活，是對人性與生命的尊重，也是對逝者摯愛的珍重。田芳母親去世後，屯門醫院邀請她分享作為輔導者如何面對個人哀傷的經歷，過程中她憶起母親，在眾人前淚水不由自主地流下，「若是二十年前，這絕對不會發生。」但那刻她不再認為公開哭泣是不專業，反而感到一種安慰。

可以接受的。」為更專業地處理哀傷輔導工作，她修讀美國死亡教育及輔導學會的死亡學士資格，學習死亡、臨終及喪親相關的理論與技巧。通過這些學習與實踐，田芳逐漸克服對情緒表達的抗拒。

理論歸理論，一旦死亡變得切身，田芳仍是措手不及。她曾接到一個因火災事故喪子的母親要求輔導。她查閱資料時，赫然發現，去世的兒子原來是她的小學同學。「我看到他的名字和照片時，整個人愣住。」她無法控制情緒，衝進上司的房間痛哭。「我回到家，翻出小學畢業照，心裏受到巨大衝擊。」她反覆不斷思索為何上天如此選擇，奪走同歲大好歲月？事後田芳特地前往墳場拜祭，看着墓碑上同學成年的相片，腦中卻還是小學時稚嫩的模樣。「我在墓前跟他說，不知道為何上天以這種方式讓我們再次相遇，但我會盡我所能支持你的母親。」

▼田芳經常參與各類生死教育的講座，亦曾出書《在終將告別前，學習哀傷》。

有誰共鳴

自2006年起，田芳在香港大學行為健康教研中心從事教學工作，同時保持前線輔導工作。近年她的工作還多添了一重意義——為同事提供輔導，幫助他們處理自身的情感與哀傷。這一發現讓她意識到，不僅服務對象需要支持，從事生死教育或輔導的專業人士，同樣承載着情感重擔。

田芳觀察到，許多同事在工作中長期接觸死亡議題，內心常累積未解的情緒。例如有些同事因處理重症患者或突發的喪親案例，感到無力或悲傷；有的則因個人經歷，如親人離世，與工作中的情景產生共鳴，引發內心波動。這些情緒若未被妥善處理，可能影響同事的專業表現或心理健康。「其實他們也有自己的哀傷需要被看見。」

為此，田芳在輔導工作中不僅分享專業知識，還提供一個安全的空間，讓同事表達內心的掙扎。「這種機緣讓我能以不同方式陪伴他們。」通過聆聽與引導，她幫助同事梳理情感，重新審視工作與個人經歷的交織。這種輔導對她而言別具意義，不僅是專業上的支持，更是一種同行的共鳴。

▶田芳曾修讀美國死亡教育及輔導學會的死亡學士，她認為課程內容有助豐富生死教育從業員的知識與視野。

時代的階梯

分離 成長



田芳女士
香港大學社會工作學系
輔導及治療學系副系主任

主辦：香港大學社會工作學系
協辦：香港社會服務界協會





常言道「助人為快樂之本」，由邱秀娟創辦的義工組織「義字閒遊」更進一步主張「寓服務於玩樂」，清潔沙灘時可以同時遊覽離島，改造廢棄玻璃瓶時享受手作樂趣，為南丫島、北角、柴灣等社區注入新氣象。曾是旅遊發展局旅遊拓展助理主任的邱秀娟，熟知本地旅遊景點及如何支援本地旅遊，輾轉逾十年，決定放低工作，全心投入義工事業，選擇了一條不追逐名利的路，將心力奉獻於社區，點亮他人生活。她不太在意得與失，因為她更喜歡享受過程。

邱秀娟出生於1960年代的香港，是家中七兄弟姊妹排第六。父親原本在內地製作叮叮糖，來港後經營茶樓，早午晚各有不同風景，早晨賣點心如蝦餃、燒賣，中午炒飯，晚上則為街坊準備家常菜，吸引不同食客到茶樓聚首，「暑假時我要去茶樓幫忙，從街頭小販到廚師，見到很多不同的人。」

邱秀娟指自己有特殊教育（SEN）需要，讀書難入腦，但對圖像與人臉卻特別敏銳；年少時的她，悄悄記下眾人的性格及特點，再細心加以分析。例如有廚師染上毒癮，她並未簡單標籤為壞人，而是好奇背後理由，原來廚師吸食白粉是為了提神，以應付沉重工作，並非如別人所想的自甘墮落。「每個人都有自己的難處，因此我學會先聆聽，再幫忙。」這段在茶樓成長的經歷，培養了她對人的敏銳觀察和同理心，為她日後投身義務工作埋下種子。

最緊要好玩

「義字閒遊」創辦人

邱秀娟

▼為專注義務工作，邱秀娟不做長工，把大部分時間投入到「義字閒遊」助有需要的人。



愛上南丫島

上世紀八十年代，香港旅遊業興旺，二十出頭的邱秀娟對旅遊業十分憧憬，於是入行旅行社工作，之後加入香港旅遊發展局，擔任旅遊拓展助理主任，主要發展本地遊景點，以及支援本地旅遊盛事，且一做便是十一年。「旅發局的經驗教曉我，要從『產品』角度來看景點價值。」她說，當年曾參與南丫島的漁民歷史項目，記錄島上故事，協助天后誕活動，漸漸就對這小島產生深厚感情，「南丫島不僅擁有自然風光，更蘊藏豐富的漁民文化。這裏有純樸的魅力，我想讓更多人看到它的價值。不只是景點，而是有故事的家園。」

雖然工作穩定，但邱秀娟靜極思動，於是決定轉換跑道。她離開旅發局後，憑藉童年常在茶樓幫忙的經驗，轉做廚房工程，然而她始終渴望更有趣味的生活。一次從電台節目中得知義工組織「義遊」招募人手，於是加入團隊，為外地來港義工安排住宿。當時「義遊」亦在南丫島舉辦活動，邱秀娟得以再次經常來臨此島，亦啟發她創辦「義字閒遊」，為南丫島模達灣的村民服務。相對南丫島其他觀光點，模達灣可說是隱世小村，邱秀娟發現這裏有不少獨居老島民需要照顧，於是決意幫忙。



▲模達灣的壁畫變舊後，有義工及島民來補畫，保持光鮮模樣。



行頭添色彩



「義字閒遊」第一個任務，便是印製物理治療小冊子，派予老島民。雙方經過一番接觸，義工獲得島民信任後，「義字閒遊」便開始以南丫島為基地，開展多元活動，如每月清潔沙灘、繪製壁畫、舉辦玻璃瓶改造手作班，以及探訪長者等。「希望用玩樂模式去幫助本地人，持續做有意義的事。」邱秀娟說。

疫情期間，南丫島小店生意受挫，邱秀娟帶領義工在模達灣繪畫壁畫，吸引遊客打卡，間接振興經濟。如今漫步模達灣，不難發現風格多樣的壁畫，其中「狗仔石」主題壁畫最令邱秀娟印象深刻，「村民想要大紅花與小狗壁畫，義工上網查到有『狗仔石』，於是建議以此為題。完成壁畫後，村民很喜歡，覺得是屬於他們的故事。」邱秀娟認為藉着壁畫凝聚社區力量，比起給遊客打卡更重要，「有村民嫌畫風誇張，我們便坐下來聊，改進設計，貼近他們的需求。」

訪問這天，記者跟着邱秀娟走進模達灣，不時有島民跟她打招呼及送上生果；又發現島民翻新壁畫時，即使是自費購買油漆，但仍特地保留舊時油漆贊助商的標誌，從細節處可見島民對邱秀娟和團隊的感激之情。

隨着「義字閒遊」在南丫島的成果傳開，其他社區也開始主動邀請邱秀娟合作，拓展服務版圖。最近她忙於北角的項目，除了記錄長者的口述歷史，也希望鼓勵他們參與社區活動。「北角有很多長者喜歡粵劇，希望用懷舊情懷凝聚他們，一起出來講開心事，分享當年看大戲的回憶。」她聯繫了粵劇頭飾師傅，計劃教授長者製作簡單頭飾，作為文化交流，「粵劇頭飾很漂亮，但製作基本功簡單，長者學到會有成就感，也能向該區新移民分享本地文化。」另外，她又在柴灣，參與了「Ai2 Farm」項目，協助自閉症青年學習魚菜共生農務。



▲美化模達灣島民居住環境和吸引遊客，邱秀娟召集義工繪畫壁畫，繪畫的主題皆與島民討論後而定。





人生隨遇而安

各種義工項目讓「義字閒遊」的規模越來越大，但邱秀娟指，她已轉為自由工作者多年，一周上班兩三天，大部份時間用在義務工作。她坦言並非沒有財政壓力，但物欲不大，收入足夠支撐生活即可，「若我全心投身職場，事業或許不俗，但幫助人是我更大的目標。」她的人生觀簡單而清晰——不執着於成就，也不追求物質生活，只專注於手頭的義工項目。

距離退下火線還有一大段時間，但邱秀娟已想好退休大計，便是在尼泊爾教當地廚師做中菜，分享香港飲食文化，「我認識一個嫁去尼泊爾的香港人，她說我退休後可以在當地教授烹調點心，我覺得很有意思。」這想法源自邱秀娟在「義遊」期間支援尼泊爾孤兒院項目，當地人的純樸與笑容深深觸動了她，希望可為那裏的人服務。

「尼泊爾人吃咖喱、扁豆為主，點心對他們來說很新奇，我想帶香港的味道過去。」她計劃並非單純教授食譜，而是通過烹飪促進文化交流。她打算教簡單的香港點心如蝦餃、燒賣，或家常菜如糖醋排骨，根據當地食材調整做法。「尼泊爾未必有新鮮蝦，但我可以教他們用當地魚肉做點心皮，保留香港風味。」對邱秀娟而言，真正的快樂來自付出和分享，而她的退休大計，便是將這份快樂延續到世界的另一端。

◀「義字閒遊」亦有舉辦玻璃瓶永續循環製作班，讓廢棄玻璃瓶化身為藝術品之餘，亦讓參加者體會創作的樂趣。



▶在邱秀娟眼中，事情再負面，總能轉化出希望。例如父母年邁生病，她在照顧期間學會拍打等護理技巧，為日後服務長者帶來經驗。



丈夫成就義工路

「我與丈夫在網球場認識，他和我一樣熱愛自由，給我很大的空間做義工。」邱秀娟指丈夫性格沉穩，與邱秀娟愛挑戰的個性形成互補。他不常參與義工活動，卻總在背後默默支持，「他每次會幫我搬運物資去南丫島或其他地方，沒一句怨言。」每次活動後，邱秀娟也會與丈夫分享經歷，他總耐心聆聽，讓她感受到被理解的溫暖。

丈夫的支持，讓邱秀娟無後顧之憂。「我們沒有住屋壓力，女兒也已畢業就業，經濟負擔較輕，丈夫也給我自由追尋熱愛的事。」丈夫雖憂慮妻子的人生不夠穩定，但從不要求她改變生活方式，「我說將來去尼泊爾教廚師煮點心，他也笑說『你去吧，我幫你在家。』」丈夫的支持，是邱秀娟義工路上的最強後盾，讓她無懼追逐理想。

▼疫情期間，「義字閒遊」的活動未受影響，反而吸引不少企業高層和行政人員等成為新義工。



Study in Canada Fair

加拿大教育展

Discover Canada's Top Schools and Universities
- All in One Place

加拿大頂尖學府，一手掌握

Meet representatives from Canadian universities, colleges, and K-12 institutions to explore study options and stay informed about study permits and post-graduation work opportunities in Canada.

親臨現場，與加拿大大學、學院及K-12學校代表交流，
了解留學方案、學生簽證申請流程，
以及畢業後就業的最新資訊。

11-12 October 2025
10:30am - 4:00pm
Hotel Alexandra, North Point, HK
(Fortress Hill, MTR station, Exit B)

2025年10月11至12日
上午10時30分至下午4時
香港北角歷山酒店 (炮台山港鐵站B出口)

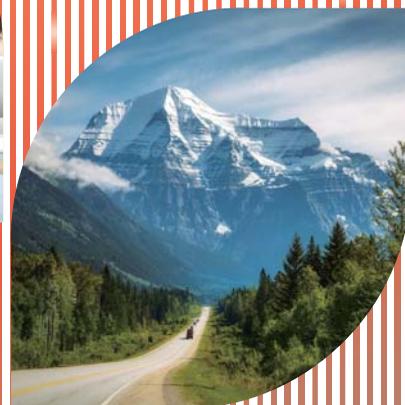
Free admission 免費入場

More information 詳情及登記：



www.studyincanada.hk

Organizer 主辦：





▶三位小朋友體驗做小實驗的過程，靜待火山爆發的一刻，既緊張又興奮。



製作火山爆發實驗 培養探究精神

藝術方式

相信很多小朋友都喜歡進行科學小實驗，透過混合不同物料，產生化學效果，令他們化身成為小小科學家，認識和學習基本的化學原理等，好玩又可以培養探究精神。有中心開辦火山爆發實驗班，讓小朋友透過製作火山模型與酸鹼反應實驗，認識氣體的產生與物理特性，結合藝術與科學領域，接觸多元化學習體驗。

「Big Eyes Kids Art」於2024年成立，創辦人欣欣老師是一位前幼稚園老師及幼兒藝術導師，她希望將「幼兒教育」融入藝術，在課程中加入生活化、富感官探索及趣味性的學習，從基礎繪畫技巧到創意藝術表現的各個方面，讓兒童在自主探索中學習，繼而對藝術產生興趣。

該中心採用「過程藝術」（Process Art）作教學方式，是一種着重於創作過程，多於結果的藝術形式，主要由兒童做主導，鼓勵他們自主探索及思考。老師會透過開放式提問引導兒童構思作品，讓他們在創作時有更多想像空間，激發兒童的

創造力和想像力，豐富兒童的藝術體驗。正如該中心舉辦的火山爆發實驗班，就是一個探索過程的活動。

這個班適合三至十二歲的兒童參加，透過製作火山模型與酸鹼反應實驗，讓兒童認識氣體的產生與物理特性，可謂結合藝術與科學，並接觸多元化的學習體驗。在課堂上，老師先播放一段大自然火山爆發的影片，接着與兒童討論；然後一起製作火山模型及進行小實驗，跟着解釋科學原理，最後兒童會進行個人創作，設計屬於自己的火山。

製作步驟



製作火山爆發實驗班所需要的材料和工具，包括：檸檬一個（切半）、梳打粉（碳酸氫鈉）、輕黏土（製作火山模型）、塑膠杯（火山核心）、紅色食用色素/顏料（模擬岩漿）、湯匙、攪拌棒及濕紙巾。

步驟 1



用塑膠杯當火山口，輕黏土包覆成錐形，接着捏出裂縫增加真實感。



步驟 2

製作樹葉、小石頭，用來裝飾火山。



步驟 3

將檸檬切半，用手或工具擠出汁液，約需三十至五十毫升。



步驟 4

火山口倒入三湯匙蘇打粉，並加入紅色的色素攪拌均勻。



步驟 5

將檸檬汁緩緩倒入火山口，立即可看到泡沫噴發。



多元體驗

參加火山爆發實驗班，能為兒童帶來多元的學習體驗。首先透過天然的檸檬酸與梳打粉反應，讓他們直接理解酸鹼中和的化學原理，觀察二氧化碳氣體如何推動「岩漿」噴發，認識物理與化學的基礎概念。兒童化身小小科學家，透過調整檸檬汁濃度、梳打粉比例等因素，練習「提出假設→實驗驗證→觀察結果」的科學方法，並培養解難能力，在失敗與成功中建立探究精神。

活動融合藝術創造與科學探索，兒童不僅能用輕黏土塑形火山模型、裝飾色彩紋理來營造空間美感，還能觀察泡沫岩漿流動的軌跡，五感探索進一步強化，刺激感官認知。此外，與其他兒童分工製作火山模型及分享環節，能訓練語言表達與邏輯敘事能力。



▲小朋友們合作製作火山，增強溝通和社交能力。



▶在課堂上，老師與小朋友一起做實驗，以及講解當中的化學原理。



清遠森林公園 賞瀑布快閃一日遊

位於中國廣東省中北部的清遠市，素有「廣東小桂林」之稱，亦有人會將其形容為「廣州後花園」，皆因清遠擁有不少天然美景，加上地理上靠近廣州，由西九龍站乘高鐵只需要個多小時，成為不少港人近年的周末快閃熱選之一！

▼遊人可在竹福里綁上祈福絲帶。



▼玩山溪浮艇要拉着繩索過河，上方亦有吊橋供遊人度河，趣味十足。



▲◀筆架山大瀑布總落差二百零八米，瀑布飛瀉如銀河飄雪。



▲記者Yasmin於壯麗的大瀑布。

清遠除了有為人熟知的長隆之外，論名勝及美食都別樹一幟，天然美景有筆架山森林公園，同場亦有刺激的漂流；深度觀光有起鳳里，認識當地文化之餘，想「文青」一下可以嘗咖啡，想懷舊有老街糖水鋪。提到美食，就有馳名「清遠雞」製作的桑拿雞。以上種種都足以展現出這城市的多種魅力，值得來一個周末快閃之旅。

筆架不打卡不可

有別於香港的筆架山，清遠筆架山森林公園位於清遠市清新區，離市區約五公里，正是因山形似筆架而得名。

清遠筆架山森林公園可說是動靜皆宜的地方，以親近自然和輕探險為主。因區內原始森林覆蓋率高，適合登山與漫步。想靜靜的欣賞美景，有特色瀑布群，筆架山大瀑布總落差二百零八米，瀑布飛瀉如銀河飄雪。

追求刺激的可到「千谷溪森林探險」，設有多個峽谷探險設施，例如沿溪流設有吊橋、繩梯、鐵索等設施，適合喜歡輕度戶外的遊客。當然不得不提筆架山的青龍峽漂流河道，全長約三點八公里，刺激度為中等，對於新手來說是有點刺激，全程急流平緩應有盡有，頭段先急流滿足追求刺激的玩家，後有多處平緩慢流，適合打卡拍照，留意遊玩項目需另外收費。

如想再追求刺激的漂流，可以考慮到古龍峽或黃騰峽，當中的若喜愛文化體驗，推薦瑤寨或連州地下河等景區。

▲清遠筆架山森林公園入口，是遊客的熱門打卡位。



筆架山旅遊區

地址：清遠市清新區171鄉道
營業時間：上午九時至下午五時三十分
門票：線上約人民幣六十八元（探險項目另計）

懷舊情懷起鳳里

在清遠除了可欣賞美麗的自然景色，走入城區觀光亦能深度了解當地的特色及文化。清遠市清城區為老城區的核心地帶，當中的「起鳳里」漸漸發展成融合歷史文化與現代休閒的網紅打卡地！這裏不僅保留青磚灰瓦、騎樓、雕花簷口等傳統元素，同時又注入文藝小店、咖啡館、手工坊等，深度遊之餘不乏文青氣息，拍照打卡本土風情共冶一爐！

在起鳳里街口有一間著名的懷舊風甜品小館「老街糖水舖」。此為當地頗受歡迎的傳統糖水小店，主打經典廣式糖水及懷舊小吃，絕對是非常好的歇腳點，能好好品嚐地道甜味。值得推介的有椰子冰與楊枝甘露，兩款均是人氣之選，而且每碗只需人民幣三點五元！抵吃兼美味，絕對值得一試。

打算到起鳳里前可以先預算時間，街區不算大，即使慢逛亦只需花一至兩小時，而且部份店舖在下午才開始營業，在安排行程時建議先查閱最新資訊。

►起鳳里是老城區的核心地帶，是融合歷史文化與現代休閒的網紅打卡地。



起鳳里

地址：清遠市清城區下廓街起鳳里（近中山公園）
交通：建議自駕或打車，市區內公交可乘至「城市廣場」站步行約十分鐘。



▲位於清城區起鳳里，內有懷舊風甜品小館，主打經典廣式糖水與懷舊小吃。



▲老街糖水舖主打楊枝甘露和西米露，是必食之選。楊枝甘露入口啖啖果肉，十足料。

▲平日起鳳里人流不多，感覺悠閒。

老街糖水舖

地址：起鳳里地下舖1號
營業時間：下午一時三十分至晚上十時

地道美食 桑拿雞



常聽說，到清遠必食地道清遠走地雞！今時今日，可以說必食桑拿雞！請放心！吃桑拿雞都不會錯過經典地道的清遠走地雞，事關桑拿雞是以清遠雞製作，更加是選用養殖二百三十天的正宗清遠走地雞。

先來將雞肉放在蒸架上層蒸煮，吃來雞肉鮮嫩而且原汁原味，肉汁流向下一層，搭配藥材、蔬菜等，成為由雞汁及藥材精華合成的鮮濃雞湯，一雞兩吃非常養生，難怪成為廣東清遠本地餐館和農家樂的招牌菜。

除了桑拿雞外，桑拿牛肉以及桑拿魚都不失禮！桑拿牛肉吃來口感爽脆；桑拿魚處理得十分細心，沒有魚骨已是一大驚喜，男女老少都可吃過痛快。

▼桑拿雞以蒸汽烹煮，能保留肉汁及雞肉的鮮味。



▲桑拿雞是清遠的地道菜式，也是食店超燃一品的名物。

到達清遠市的交通

1. 高鐵直達西九龍站—清遠站，最快 約一小時十分鐘
2. 自駕遊：經廣深高速，約二點五小時車程（適合一家大小）





「如果說遠離和回歸是一條路的兩端，走得越遠，往往離童年越近，也正是這最初的動力，把我推向天涯海角。」這句話出自詩人北島的《城門開》一書，也是新銳藝術家Lingmuki的首個香港個人展覽「遠行如溯」(Distance to Origin) 的靈感來源。



▲展覽以「遠行」與「回溯」為核心概念，展出三十九幅「油畫山水系列」與「Little Muki系列」的作品。

新銳藝術家 香港個人首展 遊子遠行 回溯小時候



Lingmuki原名林凌，出生於南京，十八歲時來港讀書，至今已在香港居住達十二年。兩地生活經歷塑造了她的創作風格，作品深受中式美學影響，同時融入西方油畫技法，形成她獨特的藝術風格。上月展覽以「遠行」與「回溯」為核心概念，展出三十九幅「油畫山水系列」與「Little Muki系列」的作品。兩者看似風格迥異，但內核相連：前者是空間上的遠行，後者則是時間上的回溯。



重構中國山水審美

「油畫山水系列」以香港自然景觀為靈感，利用西方油畫技法重構東方山水審美。畫作運用油彩堆疊建構山體層次，刮刀肌理模擬傳統皴法，並以松節油流淌營造煙雲意象。

大部份畫作的局部留白部份則是呼應水墨畫的空靈意境，同時運用了水墨畫的重要構成元素，以簡單的點、線、面

畫出一座座峰巒疊嶂的高山，連綿起伏不絕。「在南京及香港生活的經歷，讓我很難創作完全東方或西方的藝術品，我需要將它們混合在一起，我才會覺得舒服。」Lingmuki指出，自己經常會質疑自己的「身份歸屬」，但當她身處在大自然時，就不會思考這個問題，「因為在自然裏，我們所有人就是屬於自然的，我毋須糾結我是誰。」



▲「油畫山水系列」以香港自然景觀為靈感，用西方油畫技法重構東方山水審美。



以童年治癒成年

「Little Muki系列」則以童年為核心，主角「Little Muki」源自Lingmuki小時候玩過的釣魚玩具。當她長大後再次看見這件玩具時，她驚覺自己就像玩具裏的小魚，「我覺得我頭上也有一個魚竿，要把我吊起來。」身邊不同的壓力就像一個魚竿，企圖控制自己，因此Lingmuki決定將這條小魚擬人化，賦予她能力去掌控自己的生命和人生。

▶「Little Muki系列」主角「Little Muki」，源自Lingmuki小時候玩過的玩具。



「Little Muki」是一名穿着簡單白色裙子、頭戴橙色磁鐵頭盔的小女孩，Lingmuki直言「Little Muki」是「治癒成年的我」的存在，「成年人會有很多顧慮，但小朋友不會，他們很直接。」因此作品結合大自然的元素，「Little Muki」穿梭在花草之間，自由自在、無憂無慮。

畫作中尋「原點」

「遠行如溯」是Lingmuki的首個個人展覽，她希望觀眾能在作品中找到共鳴，對於與她有相似經歷的人——那些離開家鄉、在異地尋找自我的人，Lingmuki則希望作品能夠成為一種情感的觸發點，啟發他們從自然和童年裏感受力量，並在作品中尋找屬於自己的「原點」。

▼「Little Muki」作品結合大自然的元素，再加上Lingmuki的想像力，為作品帶來夢幻感。



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。

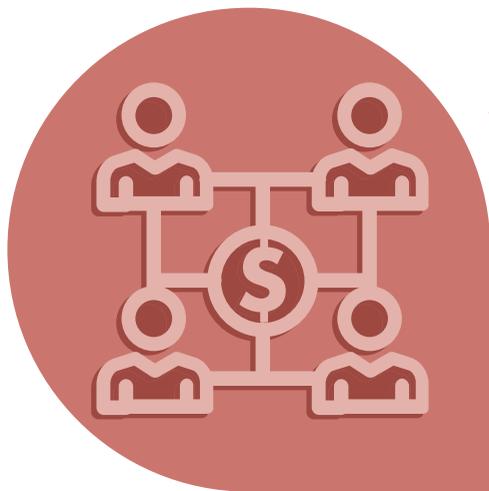
Email: tedkwan@gmail.com

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

從做到多元

如何實現社會效益最大化？



香港社會企業的發展，早已走過「從無到有」的草創階段。豐盛社企學會（豐盛）永遠榮譽會長紀治興博士曾於2014年提出「社企3.0」概念，指出本地社企已進入「從好變大」的成長期。時至今日，在政府、商界、學術界及慈善機構等多方協作下，香港社企的發展更趨蓬勃，可以說已邁向「從大到多元」的新里程。面對這個新局面，業界的核心理論是：如何才能令整體社會效益最大化（Social Impact Maximisation）？單打獨鬥絕非良策，建立一個健全的生態圈才是致勝關鍵。

社企的成功，始於充滿創意的社創家。誠如豐盛董事朱德信《當社企遇上企業教練》文中所形容，感性的社企經營者普遍右腦（掌管情感、創意）比左腦（掌管邏輯、分析）發達。因此，來自商界的「左腦」思維，對社創家的持續發展而言至關重要。值得欣喜的是，本地許多商界精英樂意擔任知識型義工。例如，香港中文大學行政人員工商管理碩士校友會（EMBA校友會）便多年與豐盛合作，由成員擔任義務導師或教練，貢獻寶貴的商業經驗及人脈網絡，與社創家並肩同行。教練學理論指出，教練的角色是透過提問引導，發掘學員的內在潛能與智慧，讓他們自己找出答案。這種專業支援對釋放社創家的潛力、助其擴展事業有莫大幫助。

由The J.W. McConnell Family Foundation於2010年發表的《社會創新啟示錄》（The

Open Book of Social Innovation）以「蜜蜂」與「大樹」比喻社創生態：社創家與社企是充滿創意的「蜜蜂」，而大型機構（如政府、企業）則是擁有資源與權力的「大樹」，但往往不擅長創新。報告指出，單靠「蜜蜂」，影響力有限；單靠「大樹」，則難以適應變化。因此，一個能連繫點子、人脈與資源的協創機構（Intermediary）便扮演了關鍵的橋樑角色。社會經濟（Social Economy）是一個跨界別的混合體，每個界別都有其獨特的運作邏輯與語言，協創機構正擔當了精通各界語言的「翻譯者」。在香港，豐盛社企學會便致力扮演此角色，透過創新園、商社合作、社創校園及使命商道等平台，有效連結「政、商、社、學、民」各界，讓「蜜蜂」與「大樹」協力合作。

過去，許多關於社企發展的討論都集中在「供應方」，即如何培育更多、更好的社企。然而，要讓社企生態持續發展，擴散需求（Diffusion of Demand）同樣重要。只有當市場存在足夠的需求，才能容納更多、更大的社企。在香港推動超過十載的「十一良心消費運動」，正是旨在改變消費者的日常習慣，鼓勵大眾用消費支持社企，從需求端推動整個業界的健康發展。

（本文由豐盛社企學會的項目策劃經理鄭健成撰寫）

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)



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

AI網頁瀏覽器的發展 與搜尋引擎的未來

人工智能（AI）正在重塑網頁瀏覽器，使其從單純的網頁顯示工具轉變為智慧化的資訊處理平台，挑戰搜尋引擎作為網際網路主要入口的地位。

從1990年代的Mosaic到今日的AI驅動瀏覽器，技術進步讓瀏覽器功能遠超傳統，具備內容總結、個人化推薦與即時解答能力；然而，搜尋引擎憑藉其龐大資料庫、成熟演算法與用戶習慣，仍然難以被完全取代。AI網頁瀏覽器是否會取代搜尋引擎？本文將探討其發展與影響。

網頁瀏覽器的演進歷程展現了AI技術的深遠影響。早期的Mosaic和Netscape僅能展示靜態HTML頁面，及至2010年代，Google Chrome引入語音搜尋與即時翻譯，標誌AI開始融入瀏覽器。2020年代初，Microsoft Edge Brave利用AI實現智慧助手與隱私保護功能。

2023年後，生成式AI的突破讓瀏覽器如Opera的Aria Arc的AI筆記功能，能總結網頁、回答問題，轉型為主動的資訊處理平台，挑戰傳統搜尋引擎的角色。

AI網頁瀏覽器的核心功能使其成為強大的資訊工具。它能分析網頁並提供即時總結，幫助用戶快速掌握重點；透過

上下文感知，根據用戶習慣提供個人化內容推薦，超越搜尋引擎的關鍵字匹配；內建AI助手可直接回答查詢，如天氣或資料問題，毋須跳轉外部平台；此外，AI增強隱私與安全，如Brave的追蹤器阻擋功能。這些功能讓瀏覽器不僅是入口，更是智慧化的資訊處理中心。

AI網頁瀏覽器是否能取代搜尋引擎，存在兩極觀點。支持者認為，AI瀏覽器提供一站式體驗，整合搜尋、分析與解答，減少對外部工具的依賴；其自然語言查詢與意圖預測更直觀，可能吸引用戶放棄傳統搜尋；然而，反對者指出，搜尋引擎如Google擁有無可比擬的資料規模與排名演算法，短期內難以超越；其與廣告、雲端服務的生態整合，以及用戶根深柢固的搜尋習慣，都是AI瀏覽器須克服的障礙。

未來，AI網頁瀏覽器與搜尋引擎可能走向融合，而非單純競爭。Google已將生成式AI整合至搜尋引擎，Chrome也在增強AI功能，兩者界限逐漸模糊。隨著Web3的興起，AI瀏覽器如Brave探索去中心化搜尋與隱私保護，可能進一步挑戰搜尋引擎的地位。這種融合可能催生更智慧、個人化的網際網路入口，為用戶提供高效的資訊體驗，同時須警惕隱私與安全挑戰。





從心理學看親密關係 如何面對冷暴力？



生而為人，親密關係是我們體驗生命的重要一環，關係的品質也千絲萬縷地影響我們的幸福感。無論是伴侶、家人、朋友之間，假如一方以沉默、冷漠和忽略等方式對待，讓另一方在失溫中猜測和焦慮，關係的連結也會逐漸被侵蝕。接下來我們會分享一些面對冷暴力的方法。

首先，我們可以回顧這段關係的互動方式；細心如實地反思，關係中有沒有存在不健康的互動，如情感忽視和冷暴力，例如：「我會否經常感到被忽略？在關係中被孤立？」、「當我們面對衝突時，對方是否總是表現冷漠抽離，或迴避溝通？」、「我會否因為對方的不回應，而感到焦慮恐懼、甚至出現自我懷疑？」以上都可能是冷暴力的跡象。假如你發現衝突時，總是自己單方面遷就、妥協，對方總是表現出情緒上的抽離與撤退；而冷靜的完結，往往由你的道歉，或是按着對方的要求改變才能結束；而在這之前，對方並未有表達需要冷靜的原因，或不願意正面溝通，這便很可能是冷暴力。要知道，這不是你的錯。辨認了冷暴力的跡象，我們可以幫助自己重新設立清晰的界線；當你意識到：「這讓我感到不舒服」，便是重新照顧自己的起點。

我們可以溫柔而堅定地向對方說明，自己對關係中溝通方式的期盼和底線、不能接受哪些行為（例如衝突時不瞅不睬，或消失斷聯），並讓對方清楚知道冷暴力會令你受傷。親密關係的界線，建立在尊重彼此需求和感受的基礎，讓我們能同時照顧自己和對方，避免疲勞和不满等情緒逐漸累積，令關係持久和有意義。情況合適的

話，可分享冷暴力相關的資訊（如文章和短片）給對方，讓對方了解冷暴力對關係的影響、行為背後的可能原因、提升對方對冷暴力行為的意識。在清晰說明界線後，也需要時間去證明這些界線是否有效、看看對方的行為有沒有改變。同時，你亦可以為自己設立界線：你願意為這段關係花多少時間和心力，去提升溝通的質素，或改變冷暴力的情況呢？假如情況依舊，你持續感到被漠視，便可能需要評估這段關係對你的影響，思考在未來的日子如何將關係調整和定位，以確保你的情感需求得到重視和滿足。可以和對方設定一個時限，予雙方沉澱，在一段時間後重新開始對話。有可能對方的沉默，是因未疏理好感受；也有可能沉默是一種被動攻擊行為，空間和時間也能讓對方明白，冷漠相對並不能夠成為懲罰、控制你的途徑。同時，你也可以思考這些冷暴力行為對自己的影響，感受它們為你帶來的情緒和感受，可能是焦慮、孤單、無助、自我懷疑。看見它們的存在，並提醒自己，你並不需要將對方的冷暴力行為內化成為自己的問題。

面對冷暴力時，請不忘好好照顧自己，為自己創造各種生活能量。可以和朋友、家人、或其他信任的人見面和聯絡，分享對這情況的感受；也可投入別的事情，如散步、做運動、聽音樂、閱讀書籍、看電影、寫日記去記錄感受，反思這段關係對你的影響，探索自己在關係中的核心需求。如果你正經歷類似的情況，請不必急着作出甚麼改變，也不必馬上決定要留還是走。按着自己的步伐，給予自己空間和時間；先好好照顧自己、回到感受本身，已經是一種前進。

土壤中的傳「盛」

超凡校園嘉許慶典2024-2025於7月5日圓滿舉行。適逢今年度同時嘉許學校、老師和學生，共4所超凡學校、8位超凡老師及16位超凡學生獲得嘉許。當日多位學界前輩、校長、老師、同學聚首一堂，一同為生命慶祝，齊來發現生命裡的豐富，過程中滿載著笑聲、掌聲、欣慰、感動、珍惜與淚水，如同享受一場生命的盛宴！



在此分享兩個深刻的片段：一位超凡老師獲全家出席支持，他感謝父母樹立生命榜樣、感激有太太風雨同路、感恩遇上副校有伯樂眼光經歷被看見。他坦言自己仍在成長、睿變，盼保持熱誠持續身教言教。他生命呈現的豐富，流露出昔日不同生命參與的痕跡，更美麗的是，他也在樂此不疲地分享及祝福他人；一所超凡學校接受嘉許

時，特意邀請同校的超凡學生一同上台，這一個看似簡單卻不凡的舉動，讓我們看見學校背後的價值——重視學生以及學生的參與！



正如嘉許計劃的主題：發現與看見土壤蘊藏的豐富，很多時候我們聚焦在亮麗、顯眼的成果，忽略了閃光燈以外每個生命的參與——就像土壤中的生態：樹木與樹木之間，透過根部與真菌互相溝通和幫助，彼此照料和滋養；然後樹木往下扎根，向上結果，慢慢才有我們看見的成長、成就，人成長也同理。生命得以成長，其實是有很多人會傾流在其身上，走在前頭、身旁，甚至在背後照顧、教導、孕育、陪伴、同行……慶典席上，有幾位老師與其學生同獲嘉許！昔日經歷師長的灌溉和滋養，今天照樣傾流在同學的生命中，這份蘊藏豐盛的傳承實在是彌足珍貴！深願我們都慢下來細看和欣賞生命結果的背後，過程中每個參與者的用心付出。雖然地底下的土壤不耀眼，卻一直默默地支撐著地面上眼見的光彩。土壤看似普通，卻一點也不平凡！

不論我們是那棵向上發芽的嫩枝，或是那隻鬆土的蚯蚓，盼望也能在群體中看見彼此的注入，肯定每一個人的投放，使校園成為互相孕育和成長的珍貴場景！邀請你，在所身處的群體中，用心發現那些不起眼卻用心參與的人與事，經歷從集體而來的豐盛和充裕！

機構簡介

生命教育基金會於2010年註冊為慈善機構，致力在校園和社會推廣生命教育，盼望更多人發現生命的獨特和寶貴，更多重視和珍惜生命本身。

2016年啟動「Steadfast Love·一個都不能少」，分享愛、真實關係、接納等信息，散播珍惜生命的種子，在文化土壤中。

2018年開展超凡校園（中學），藉閱讀計劃及嘉許慶典等，激勵學生突破自己，尊榮老師和學校，盼帶動為生命慶祝的文化。

2024年開展超凡校園（小學），藉繪本計劃，支援小學校園推動生命教育，盼能助校園醞釀以愛和孕育為基礎的文化。



超凡校園
嘉許計劃
網頁



捐助支持





JOB MARKET
www.jobmarket.com.hk

優秀企業 2025
畢業生招聘大獎

慶賀企業 榮獲殊榮



AVIATION SECURITY COMPANY LTD.
機場保安有限公司

機場保安有限公司

CBRE

世邦魏理仕顧問
香港有限公司



CENTALINE PROPERTY
中原地產代理有限公司 牌照號碼 C-000227

中原地產代理有限公司

CHUBB®
安達人壽

安達人壽香港

Adventist 港
Health 安
Hong Kong Adventist Hospital · Tsuen Wan
香港港安醫院 · 荃灣

香港港安醫院 - 荃灣



香港基督教服務處
全人關心 卓越創新

香港基督教服務處



香港迪士尼樂園度假區

HR | **位正** 人力資源
P&S HRHK CO LIMITED

位正人力資源有限公司

Peoplebank

Peoplebank

**TALENT
AXIS**
Your Career Partner

Talent Axis Management
Consulting Group Limited



東華三院

水滴金融
WATERDROP FINANCIAL

水滴金融服務
(香港)有限公司



得獎訪問及影片陸續上載 www.jobmarket.com.hk/r/GRA2025p 立即瀏覽

主辦機構



宣傳媒體





書名：《上帝的旅館：一間不只治病、更創造奇蹟的醫院》

作者：維多莉亞·史薇特

譯者：洪慧芳

出版：漫遊者文化

售價：港幣一百五十元

奇蹟醫院的奇蹟

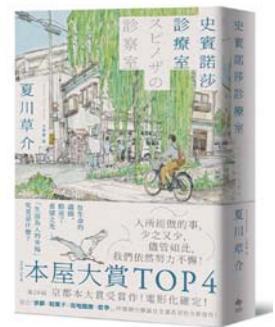
如果醫生診斷病人的時間不是兩分鐘，而是兩小時；如果護士的願望不是休假，而是讓每位病人都擁有一床親手編織的毛毯；如果醫院肯讓病人在院內靜心休養兩個月，還願意把花費在藥品的開銷，用來提供良好的飲食、按摩等照料。

這種種現代看起來「無效率」的醫療模式，在深池醫院發揮了魔法，創造奇蹟。神奇到令無病的人也想呻吟一下，在病床上躺平一會。

陪着你走 好治為之

不是看病，而是看人！這就是史賓諾莎教我們的事。原任職於大學醫院的雄町哲郎，在妹妹過世後，為了照顧外甥，決定搬至京都的一座寧靜小鎮擔任內科醫師。他時常騎着腳踏車，在酷暑與風鈴聲中探訪病患。同時以蕨餅、長五郎餅、阿闍梨餅等京都名菓，慰藉着面對生命中的許多無能為力。

某日，哲郎的舊識花垣準教授，安排年輕後輩南茉莉前來研修。然而，這裏所追求的，並非「治癒」，而是「陪伴患者走向終點」。其實，是醫者還是患者先走到終點，又有誰能夠知道呢？



書名：《史賓諾莎診療室》

作者：夏川草介

譯者：王華懋

出版：悅知文化

售價：港幣一百二十七元

你有PMP®證書 升職轉工加薪不會輸



PMP®



**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：2025年9月3日 (星期三)

時間：7:30pm—9:30pm

地點：Webinar

查詢：☎ 35566000

☎ 66473987

立即登記留座



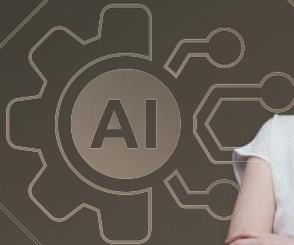
PolyU

SPEED 2025/26



Master's Degree Programmes*

9 Full-time **9** Part-time



Apply Now



 **3746 0900**

 **sp.car@speed-polyu.edu.hk**

*Master's programmes encompass the areas of Business and Hospitality Management; Science, Engineering and Health Studies; Languages and Communication