

進修生活

Lifelong Learning Magazine

全方位進修雜誌

200

APR ~ MAY 2020

印裔港女YouTuber
「和你揭」文化面紗

輪椅上的漣漪
陳浩源



創辦社企拓義遊
鄧緯榮疫境求生

EDU 進修生活
PLUS.hk

高清揭頁版
強勢登陸iPad

請即登入 App store 搜尋“進修生活”
免費下載!



SING TAO
星島新聞集團



NOW ACCEPTING APPLICATIONS FOR STUDENTS AGED 4 - 16

School Tours & Information Sessions Available

義

大家不知道有沒有留意「義」字的結構呢？「我」是在底下（上方本為「羊」），意思大概就是要談義，自我應該放下，所作所為也非為個人利益名聲。所以「捱義氣」往往是甚麼都不計較，「做義工」統統是不取分文。還有「義務」、「義助」、「義載」、「義診」、「義賣」等，總之就是忘我地付出，不問回報。

可是，在一個商業社會裏，要講「義」，難矣。有些人在風平浪靜時雖滿口仁義道德，風吹草動時即馬上恩斷義絕……都算，更有人趁火打劫，為 Law of demand and supply 求證！有人使詐行騙，逢人都說「我唔會呃人」（當然，有哪個騙徒會說自己是騙人的？），騙財後自動消失。這些人，大概把「義」字中的「我」寫在上方。

還有，我們常說常聽的「公義」二字，「我」是敬陪末席，否則「爭取公義」便變成「爭取私義」了，太不可思議吧？

令人歎息的是，在疫情中出現無數「反義」事件，令人反思：我們到底是在進步？還是在後退？

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：2020 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.200 Contents

Apr ~ May 2020

Feature

4-6 封面故事

創辦社企拓義遊
鄧緯榮疫境求生

People

10-11 學術達人

梁貫成數學理想國
識計數識「講數」

14-16 增值百味

輪椅上的漣漪
陳浩源

18-19 創業教室

髮網配對有型事
締造三贏「剪」笑顏

Learning Life

22-24 玩過界

印裔港女 YouTuber
「和你揭」文化面紗

28-29 親子學堂

輕鬆學銅管樂器
「樂」趣無限



P.22 玩過界

Column

32 職場升呢

5G 年代
正式來臨

34 智富增值

雞與雞蛋

36 個性全面睇

狼來了
與期望管理

38 職場 Q&A

認識三大英文能力試



創辦社企拓義遊



鄧緯榮疫境求生

● Bird 的蒙古之旅與當地小朋友交流後，決定辭去教席，成立國際義工組織「義遊」。



很多年輕人喜歡在假期到外地旅行，為自己「充電」，若能夠順道做義工，想必讓旅程增添一層意義。鄧緯榮（Bird）一次參加國際義工營的經歷，令他毅然辭去穩定的教席，成立國際義工組織「義遊」。因為他相信旅遊不純粹是「走馬看花燈」，還可以走入當地社區，幫助地球村另一端的弱勢社群，同時令自己擁有全新的體驗，產生洗滌心靈的功效。



迷上背包旅行 坐巴士到越南

訪問本應在 Bird 長洲家中進行，但他的孩子最近出生，因此改往他朋友家中。在見面地點碰面後，再步行約十分鐘便到達，屋內客廳有一片落地玻璃，正前方為著名的東灣沙灘，右邊則看到長洲南部的山丘，接近山頂處有一所學校，正是 Bird 以前工作的地點。

Bird 畢業約一年後，在該校擔任教師，教授前來考察的學生生物及環境教育。他直言，與一般日校教師相比，其工作量可謂十分輕鬆。但他一直惦記著畢業旅行時的經歷，「當時在西藏背包旅行，認識了兩位朋友，對我的影響很大。」其中一位來自上海的朋友對他說：「自己一個人去旅行，是人生的必

修科。」Bird 聽後回應：「無錢，如何去到？」對方得意地表示：「不用錢，愈窮愈風流。」

「未認識這些朋友之前，我不會覺得他們的經歷是自己的選項，但漸漸發現，我同樣可以做到。」與這位朋友的對話，啟發 Bird 對旅遊方式有全新的看法，令他漸漸迷上了背包旅行（backpacking）。他試過獨自自由太子坐巴士過皇崗，再轉大巴到越南胡志明市，「愈少人一起出發，在旅途中識到新朋友的機率愈高，而且當預設愈少，投身一個全新環境時，對很多事情的看法會不一樣。」



異國生活方式 衝擊固有思維

不過，Bird 後來發覺，背包客始終不能真正感受當地人民的生活，「因為怎也擺脫不了一貫一賣，客人與外來者的關係。」他記起另一位同樣在西藏認識的朋友，向他提及參與國際工作營（International WorkCamp）的經歷，「國際工作營源自一戰完結後，有瑞士人邀請德國人到受戰火破壞的法國邊境小鎮進行重建，希望藉此修補不同國民之間的關係。」

Bird 遂於 2008 年，即教書後第二年，參加在蒙古的國際工作營，教當地小朋友英語。Bird 表示，本來以為這次旅程，是自己給當地小朋友傳授學問，沒想到反讓他增加了不少人生閱歷，「我去到一個陌生的環境，不懂得蒙古文，沒有 wifi，參加者中也沒人能說廣東話。我看到的畫面只有羊、草原、當地小朋友，好像進入了第二個世界，之前根本沒有想像過，原來可以存在這樣的生活方式。」

Bird 與參加義工營的國際義工談天說地，話題五花八門，家庭觀、愛情觀、道德觀、哲學無所不談。他對一位來自法國的義工印象特別深刻，「那位法國朋友家境富裕，在大學讀法律，後來轉讀哲學，並在非洲做了三個月義工。之後他回校園考試，突然質疑讀哲學為何要考試，便離開了試場。」種種經歷，對 Bird 帶來不少思想衝擊。



● 柬埔寨工作營參加者一同協助修建房屋。



● 肯亞工作營參加者進行小孩教育工作，並一起遊玩拍照。



● Bird 在工作坊上擔任主持及指導。

反思教育真正意義

這十四天的蒙古旅程，令 Bird 首次以不同國家人民的角度來想像世界，「我發覺改變世界的方法很簡單，首先要改變自己的世界觀，世界就會從此變得不同。」這趟旅程，還讓 Bird 反思教育的真正意義，「傳統教育是指 teaching，但蒙古小朋友是從生活中學習，只要過程中有 learning 的部分，就可以稱之為教育。」他認為學習過程中令自己產生反思，都算是一種學習模式，「故此，蒙古小朋友、法國義工朋友，及 camp leader 都稱得上是我的老師。」

受到蒙古行的啟發，Bird 回港後在朋友鼓勵下，決定成立結合做義工及旅遊的組織「義遊」。他與一位朋友向「亞洲志願服務發展協會」（NVDA）尋求協助，「他們甚至把曾經參加 WorkCamp 的香港人名單給我們，結果成功找到兩個人加入，另外經朋友介紹及網上出帖文，最後組成八人的創始成員。」Bird 說。



● 愛沙尼亞工作營參加者協助當地農莊處理日常農務及整理森林維修。





與好兄弟鬧翻 成最難受經歷

Bird 形容，初期組織結構如同大學生「上莊」，各人利用公餘時間運用專長，義務處理組織事宜。數年下來，發展漸上軌道，「義遊」成功在年輕人群體中打響知名度，並獲得不少媒體的報道。組織成立三年，他們決定將其註冊為慈善組織。

「義遊」的理事們一直以義工身分協助，當組織成為慈善組織，須設立一套完善的管治架構，舊有的「上莊」模式再不能滿足組織的發展。Bird 說成功註冊為慈善組織後，聘請了首名全職員工，「你試想像，一名員工對着多名老細，溝通過程會是何等冗長，而且架構重疊嚴重。」為了改善組織管治，他們需要一名決策者引領整個組織。於是 Bird 在 2014 年辭去穩定教席，給自己安排一年 Gap year，修讀社企管理課程，及前往日本參加 job shadowing（影子實習）。他回到香港後，正式出任「義遊」的行政總監。為了令家人安心，他事前已預留兩年生活費，讓自己沒有後顧之憂，全心全意為組織工作。

「義遊」創辦至今逾十年，每年提供全球約一百個國家、超過四千個國際工作營及義工服務計畫，看似成功的經驗，過程中卻不無遺憾。Bird 表示與其中一位創辦人鬧翻，令他很難受，甚至想過因此結束組織，「我們曾經是一起在長洲租屋住的好兄弟，但後來大家產生不少誤會，but conflict is life！」



● 印度工作營參加者進行海龜保育工作。



● 香港工作營參加者親身踏足塋原濕地，幫助收割稻米。



● Bird 到日本與當地工作營組織交流。



● Bird 在西藏背包旅行期間，認識兩位新朋友，啟發他對旅遊方式有全新的看法。



● Bird 指「義遊」屬於社企及慈善組織，須自負盈虧，因此希望捱過這次危機。



捱過艱苦童年 盼組織渡過難關

Bird 直言童年十分自卑，父親早逝，母親患上產後抑鬱症，妹妹乏人照顧入住保良局，加上家境貧困，生活很不好過。幸好，在高中時期，他得到恩師的鼓勵，重拾自信，成功升讀科技大學生物系，並立志效法恩師，成為生物科老師。「如果沒有那位老師的幫助，我未必能成功入讀大學。」現在重提這段經歷，他神情平靜如水，彷彿在訴說別人的故事。

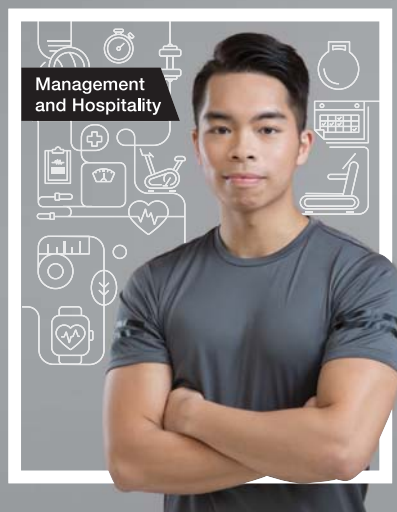
捱得過個人成長危機，但現在 Bird 要面對另一難關，就是新冠病毒疫情下，各國為求自保紛紛封關，令「義遊」的海外工作營完全停頓，因此他們決定把部分活動改在網上進行，例如早前舉辦「義萬富翁 Live」，參加者在直播中限時作答，答到最多並獲到最高分的可以獲得豐富獎品。Bird 指出，現時目標是希望捱過這次危機，「始終我們屬於社企及慈善組織，須自負盈虧，因此疫情影響相當大。」



Design and Environment



Science and Technology



Management and Hospitality

WE ARE WORK-READY

學士學位 銜接課程

三年級入學申請 歡迎高級文憑及副學士畢業生報讀



100%
全部課程
均設有實習¹



港幣\$32,100
自資學士學位
課程每年最高可獲
學費資助²



高級文憑及副學士畢業生
請即報名

☎ 3890 8000 / 2176 1456

逾廿個**專業為本**
學士學位課程，範疇包括

創意工業及環境建築 ▪ 工商及酒店餐飲管理
運動及康樂管理 ▪ 建築科技與工程
中藥藥劑、食品與健康科學

比賽獲獎 業界肯定



註： 1. 詳情請瀏覽課程相關頁面
2. 有關「為修讀香港自資學士學位課程學生提供的免入息審查資助計劃」(NMTSS) 計劃之詳情，請瀏覽網頁 www.cspe.edu.hk/nmtss



Department of
Biomedical Engineering

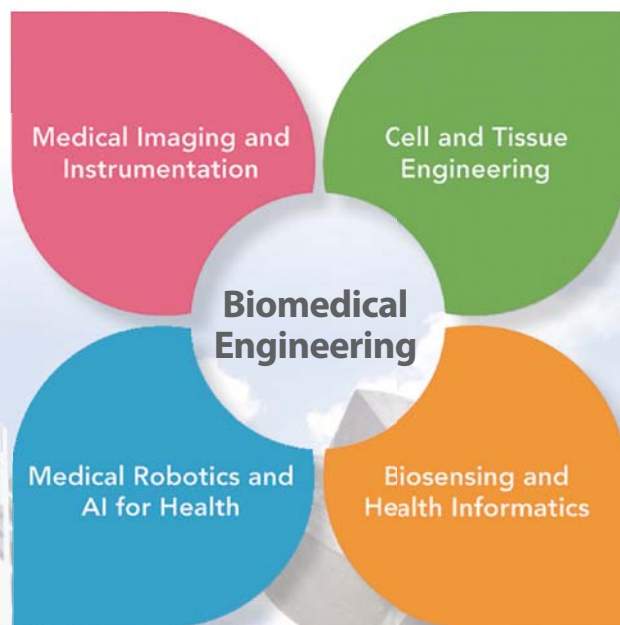
香港城市大學
City University of Hong Kong

Master Programme offered by BME

Full-time mode (1 Year) / Part-time or combined mode (2 years)

Biomedical Engineering (MSBME) 理學碩士 (生物醫學工程)

The Master of Science in Biomedical Engineering (MSBME) Programme is offered by the Department of Biomedical Engineering, City University of Hong Kong. It aims to offer education and training opportunities to engineers to pursue higher-level study in biomedical field to promote engineering to future healthcare applications.



Application Deadline: 31 May 2020

Enquiries:

☎ (852) 3442 8420

✉ bmego@cityu.edu.hk

🌐 www.cityu.edu.hk/bme



For more details about the programmes, please visit: <http://www.cityu.edu.hk/bme>

港鐵學院 全日制課程

mtrAcademy



心繫生活每一程

2020/21年度 現正招生



DSE畢業生升學首選

- 運輸營運及管理高等文憑
- 運輸學文憑（營運和管理）



設港鐵車站工作體驗機會*



立即報名

www.mtracademy.com



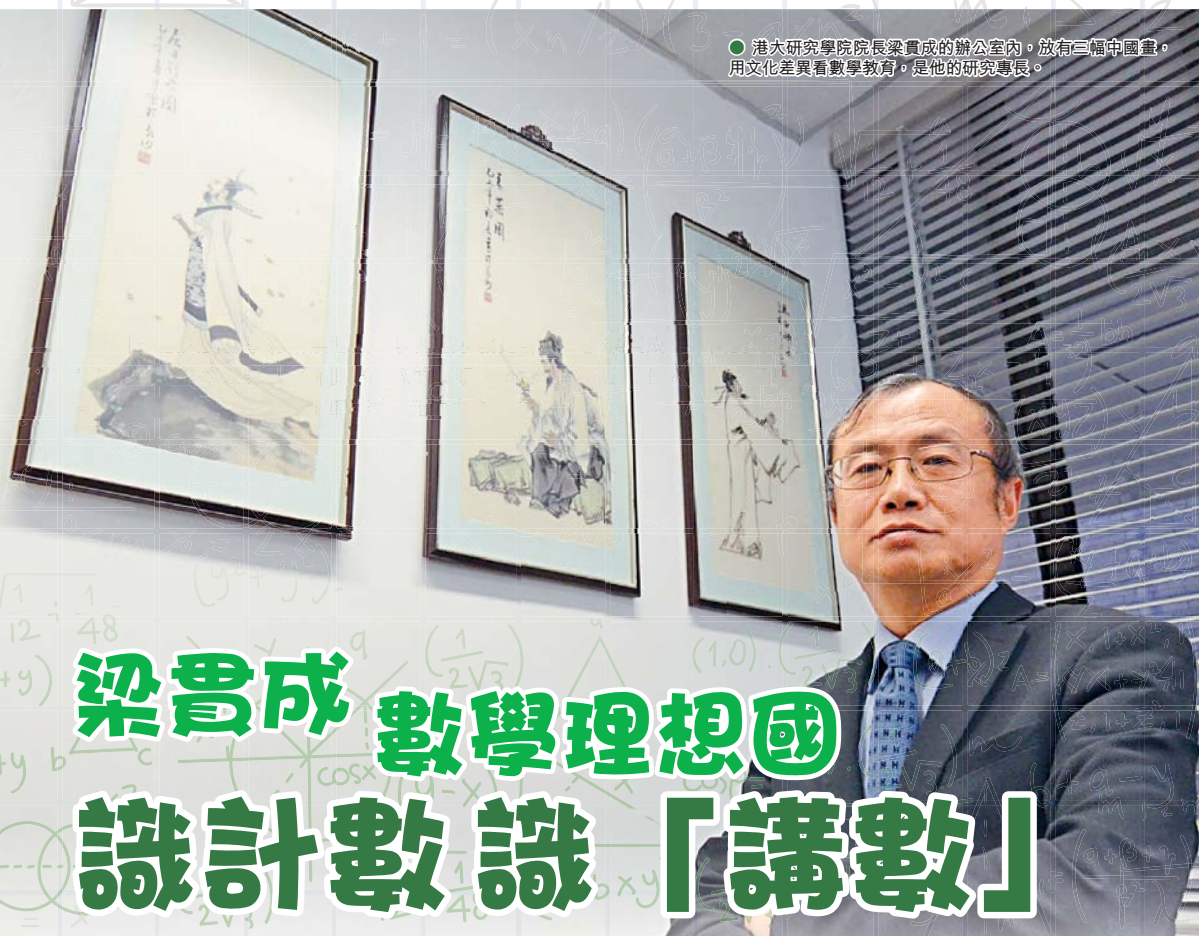
資歷架構
Qualifications
Framework

* 只適用於「運輸營運及管理高等文憑」之全日制課程，
港鐵公司及港鐵學院對有關安排保留最終決定權

課程	級別	登記號碼	資歷登記有效期間
運輸營運及管理高等文憑	4	18/000235/L4	01/09/2018 至 31/08/2021
運輸學文憑（營運和管理）	3	19/000065/L3	01/01/2019 至 31/12/2021



● 港大研究學院院長梁貫成的辦公室內，放有三幅中國畫，用文化差異看數學教育，是他的研究專長。



梁貫成 數學理想國 識計數 識「講數」

學生能力國際評估計畫 (PISA) 結果在去年底出爐，香港學生閱讀、數學能力跌出三甲，中國躍居第一，排名高低成為各界焦點。畢生研究數學教育的港大研究學院院長梁貫成，對這種「跑馬仔」心態嗤之以鼻。在他眼中，但凡以紙筆計算，講求「快而準」數學考題，不過是低層次的數學，要令「一元三次方程」畢生受用，他的數學理想國，學生不止要識計數，更要識「講數」，「真正的數學，是學習思維方式，用數學解決生活問題。」

「一般人對數學有錯誤看法，以為數學就是計數。」梁貫成每年面對即將投身教學工作的準教師，都會提出一樣的質疑，證明數學不止是計數，「除了學校課堂，有沒有其他生活場景應用到一元二次方程？」

∴ 用紙筆計數只屬低層次 + - × ÷

如果計數就是數學，大概學懂加減乘除，已經掌握了數學的真諦，梁貫成於是提出數學化思考，即是客觀嚴謹、具批判性及有根有據的推理過程，「算式及方程是不同的材料，給予我們改進思考方式。」甚麼是數學化思考？梁貫成試過在一家四口出發旅行時，向一對兒子提出一道數學生活題，「如果四個人過關，應該分開排隊，還是一齊排隊？」

數學生活題沒有標準答案，只有推理分析，既然梁貫成眼中的數學是訓練思考方法，香港現時要求計數快而準的考試制度，他當然不滿，「用紙筆考試，只測試到低層次的東西。」最近 PISA 公布研究結果，公眾看到香港學生數學成績跌出三甲，排名第四，擔心新一代落後於人，他歎道，PISA 測試數學能力的方式，與香港數學考試相似，只考計數，同樣缺乏高層次的思維分析。

只重排名屬本末倒置 + - × ÷

梁貫成不是貶低 PISA，其實他自 1995 年起，已擔任國際數學與科學趨勢研究 (TIMSS) 研究員，每次他公布研究，發現大家只注重排名時，他同樣失落，「每次報告即將推出，就收到教育局打電話來問：『香港今年排第幾呀？』我都解釋，報告不是比賽，只是研究，分數不是跟別人比較，是跟過去的自己比較，研究課程改革帶來的影響。」不過，似乎他解釋多少次，都改變不到大家用報告競賽的想法，他更發現，近年有國家甚至改變教學方式，務求令排名上升，做法本末倒置。



● 梁貫成不時前往世界各地，考察當地教育情況。
(受訪者提供)



● 自 95 年起，梁貫成一直擔任國際數學及科學趨勢研究的研究員。



● 梁貫成過去亦有參與編寫中學數學教科書。

文化差異看教育獲數界諾獎 + - × ÷

細看 PISA 與 TIMSS 的排名，不難發現東亞地區往往名列前茅，梁貫成早在二十年前就嘗試探索原因，當時新加坡、韓國、台灣、香港及日本於 TIMSS 報告一直躋身前列，但他細看五地的課程、師資、教學質素等因素，無一明顯領先於歐美國家。最後他發現，五個地區的共通點是同受儒家文化影響，重視考試，即使數學天賦不佳，也被要求下苦功改善分數，相反西方文化則看重天分，按興趣而行，不着重操練，令接受研究測試的學生分差極大，影響排名。這個研究，令梁貫成在 2013 年成為首位華人學者，獲得有數學教育界諾貝爾獎之稱的「費萊登特爾獎」。

用文化差異看數學教育，當時是全球研究界的突破思維，但梁貫成笑言，其研究通過排除法，抽絲剝繭找出結論，過程正是數學思維與生活經驗的配合，「我在香港中西文化下成長，雖然用英文學習，教育制度亦受英國影響，但香港人對考試制度的尊敬，證明文化的影響深遠。」

啟發教師興趣影響力更大 + - × ÷

梁貫成是考試制度下的勝利者，雖然家住公屋，卻憑藉優異成績，考入名校聖保羅男女中學，家人建議他大學選讀醫科，他因熱愛數學，堅持讀數，畢業後擔任數學老師。他笑言擔任中學老師的滿足感比大學教授還要高，「中學可以即時見到學生的改變，不止數學，你的一舉一動都可以影響學生，現在教老師教學方法，講完之後你不會知道他有沒有用，甚至不知道效果好不好。」

滿足感少了，但他堅信教老師的影響力更大，「以前我只在一所學校，教幾班學生，但現在我每次對幾十個老師，只要十分之一人受我影響，加起來受影響的學生會更加多。」他最想改變的，是老師及學生對數學的興趣。翻開 PISA 與 TIMSS 的報告內文，不難發現香港排名雖高，但學生普遍對數學缺乏興趣，這個現象一直令他擔心，「學生數學拿到 5**

後，一走出試場就以後都不想再接觸數學，這是不是我們想見到的情況呢？」

他的數學教育理想國，是不再看重統一評核，只考學生數學方思考問題能力，甚至是用口試來考數學，但他也知道現實難做到，「我是希望老師不時反思數學是甚麼，不要為了公開試，忘記了引發學生對數學的好奇心。」

既然如此，過關排隊的數學生活題，該如何拆解？梁貫成笑言，排隊過關固然愈快愈好，但要決定分開抑或一齊排隊，關鍵在於下一步要做甚麼，「如果過關之後要食飯，當然要分開排，因為最快過關的人可以負責霸位，但如果之後是一齊上機，排同一條隊，就不用等最後一個。」在他的眼中，數學即生活，縱然兩個兒子，一個讀哲學，一個從事管理工作，他深信昔日的耳濡目染，已賦予兒子實用的數學思維。



把握時間 提升英文

為升學求職做好準備!

- 實用英語課程
- 商業英語課程
- DSE備試班
- IELTS重點課程

立即登記參加免費英語水平測試，15分鐘即知!



☎ 2575 6888
📞 9715 9814

wallstreet.edu.hk







銅鑼灣 | 佐敦 | 荃灣 | 觀塘 | 沙田 | 元朗



UPPER IOWA
UNIVERSITY

BSc in Psychology

在港修讀美國大學 讓心理學成就夢想

-  100%在港修讀美國大學
-  設有全日制/兼讀制，彈性學分制
最高可豁免7成學科，最快18個月完成
-  學生可選擇赴美總校完成最後學年課程
-  合格率高，畢業生可直接報讀本地大學碩士課程
-  全數學費可申請政府學生資助辦事處
「擴展的免入息審查貸款計劃」，減輕財政壓力
-  教育局註冊號碼 261572

歡迎查詢

美國上愛荷華大學 - 香港分校
北角英皇道373號上潤中心3樓

電話 | 2510 8991 / 6670 6641
(WhatsApp)

 www.uiu.edu.hk

 info@uiu.edu.hk



WhatsApp 查詢

 Upper Iowa University - Hong Kong Center

*個別個案可酌情決定是否豁免學分或可令學業獲豁免的任何其他。





輪椅上的 的漣漪

陳浩源

羽毛球界的林丹和李宗偉互為勁敵，惺惺相惜，輪椅羽毛球界同樣有對一時瑜亮的最佳對手，熱血程度不下於林李之爭。近年成為輪椅羽毛球界「世界二哥」的港隊代表陳浩源，與世界第一的韓國代表 Kim Jung Jun 鬥得難分難解，去年七場大戰，陳浩源贏三場，輸四場，全部大型比賽均由他們包辦一、二名。躋身「世界第二」之位，是甜也是苦。行動自如的陳浩源在 2008 年因為在內地公幹返港時遇上嚴重車禍，左腿截肢，從此變成傷健人士。沒想到失去一條腿，反而讓他圓了中學時不敢高攀的港隊之夢，成為香港第一位，也是唯一的輪椅羽毛球運動員。去年，他的勵志經歷，讓他獲選「香港十大傑青」。



● 左腿穿上義肢的陳浩源，看上去和健全人士無異。不過在球場上發威時，他會坐在輪椅上。

近年主導輪椅羽毛球壇的，除了世界第一的 Kim Jung Jun，就只有陳浩源。兩人的競爭，就像林丹遇上李宗偉，又愛又恨。

今年，陳浩源踏入三十五歲。心願除了希望能參加日本今年舉辦的殘奧會外，更渴望找到接班人，「我是香港第一位開創這運動的人，若後繼無人，這樣會很歉疚。」

只要披上戰衣上場，文靜內斂的陳浩源便像上了電般，戰意爆發，「我是力量進攻型打法，重點練上半身發力，打出的球威脅性較高；Kim Jung Jun 是全能速度型，攻守兼備，運用輪椅很輕巧，速度很快。我們都針對對方來改良自己的戰術，以錄像逐格看他的輪椅怎樣走動。今次贏了他，下次他便改變打法，好像武俠小說般輸了回去閉關三個月，度出新招又再打過，過程好玩，又富挑戰性。」

訪問當日，他穿上義肢，步履飛快自如。講起彪炳戰績，差點令人忘了眼前陽光又開朗的陳浩源，曾因為一場嚴重交通意外奪去一條腿。去年他與 Kim Jung Jun 激鬥七次，陳贏三次，對方贏四次，狀態勢均力敵。

外界形容兩人關係係林丹大戰李宗偉，陳浩源即露出鬼馬表情，笑言：「我當然希望做林丹啦，李宗偉經常輸。」

羽毛球是陳浩源生命中的陽光，也是他的救命草。小時在荃灣石圍角邨長大的陳浩源，是父母眼中的「甩繩馬騮」，熱愛踢波和打羽毛球，中學時每天放學後，例必波不離手。起初他跟不少男生一樣，迷上踢波，直至遇上一道數學題，才中途放棄。「有一天一位路人甲師兄突然走來問一條簡單數學題，當時我踢前鋒，他問我一場波可以入幾多球，我說一球，幸運時可以入兩、三球。他隨即說，打羽毛球可以拿十五分（舊賽制）哦。聽罷想了想，覺得很有道理，加上打羽毛球容易約人，沒想到愈打愈好，更在學界羽毛球賽中取得不錯成績。」就此結下他跟羽毛球的不解之緣。

男生總幻想成為球場上的英雄，陳浩源也曾經憧憬當上港隊選手。中五至至中七那三年，他如有神助，連續三年拿下荃灣區羽毛球單打冠軍，可惜自覺水準還是差幾皮，便決定當個業餘發燒友算了。



● 在比賽獲勝後，陳浩源與教練擁抱。近年他在所有大賽中都與世界第一的韓國選手包辦頭兩名。

塞翁失馬

中七畢業後，他投身一家電子公司當市場營銷工作，與港隊夢愈走愈遠。當他一條心準備幹一番事業，命運卻在弄人。08 年的年三十晚，當陳浩源趕赴內地廠房吃年夜飯，回程坐上友人的順風車，就在距離回港關口只差十五分鐘車程，突然發生車禍，同事當場死亡，他僥倖逃過一劫，卻重傷昏迷。

醒來一刻已是大年初一，身在沙田威爾斯醫院的深切治療部，左腿已經截肢，消失了。「頭兩個月做了十幾次手術，整個人很虛弱，在醫院裏只是不停掙扎求生，對將來怎樣過，沒想得太多。」

在骨科病房療傷的日子，院友見他斷了一條腿，會諒解，沒有歧視；真正的困難與挑戰，是離開醫院後才開始。「那時自我形象很差，身形肥腫，失去了收入，要攤大板問媽媽拿錢，不知將來會怎樣。有半年時間，我不敢望鏡，怕面對鏡裏的自己，晚上失眠，甚至不斷在哭。」

沉淪痛苦邊緣，是運動救回他一命。他憶起中六時認識硬地滾球殘奧會金牌得主劉恩賜，主動聯絡對方傾訴不快，「他天生要坐輪椅，但他讓我知，做了傷殘人士都可繼續運動，儘管你變成這樣，人生還是有希望的。」黑暗盡頭果然有出路，其後有朋友介紹了一份文職工作，收入漸穩定，碰巧有教練建議他轉打輪椅羽毛球，陳浩源想了想，決定放膽一試，開始投入輪椅羽毛球的訓練。經過九個月鍛煉，09 年參加一個殘疾人士羽毛球比賽，即獲得人生首個香港冠軍，「那塊金牌現在看來含金量很



● 陳浩源（右二）去年以他的勵志經歷，獲頒香港十大傑青。



● 陳浩源（右二）首次代表港隊在國際賽事中獲獎，與團隊興奮合照。



低，因為對手都很業餘，但對我人生來講，分量卻十分重。它讓我知道即使是傷健人士，仍有領域可以做到最好，有我的存在價值。」

當時輪椅人士較多玩劍擊和硬地滾球，很少人玩羽毛球，香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會看到陳浩源既年輕又有潛質，決定開展輪椅羽毛球運動，就此成為了該運動的港隊唯一代表，國際賽處女戰是10年底的「廣州亞殘運」。

雖然陳浩源早已擅長打羽毛球，但輪椅羽毛球要求的技術不同，訓練十分艱苦，而且外國的實力和資源強勁，南韓有逾二百名男性輪椅羽毛球手，在國際賽場上一枝獨秀；日本有科學化訓練；中國則有一班很刻苦的輪椅運動員，但港隊只得陳浩源一人，連實戰訓練都要由教練坐輪椅跟他對練。

14年，殘奧會宣布將輪椅羽毛球納入今年殘奧運動會項目，世界各國勁旅對這運動投放更多資源，競爭更劇烈。17年，香港體育學院及殘奧會推行傷殘人士全職運動員先導計畫，陳浩源終於圓夢，成為全職港隊代表，訓練量由一星期兩天，增至一星期六天，實力飆升。

短短幾年間，陳浩源進步神速。他回想13年首次與Kim Jung Jun，完全敵不過對方，「他在12年出道至18年都從沒輸過，就好像一座大山一樣。」但陳浩源不放棄，艱苦鍛煉，從各國強手中脫穎而出，終在18年的11月澳洲賽場上，讓Kim Jung Jun首嘗敗績。



“有半年時間，我不敢望鏡，怕面對鏡裏的自己，晚上失眠，甚至不斷在哭。”

望人接班

對陳浩源而言，世界第一的榮譽並非遙不可及，反而另一個心願更難達成，就是渴望找到接班人。「今年三十五歲，不會打到超過四十歲，也不會讓自己跌下來才退。很希望能找到人傳承下去。」近年他多次到中小學出席講座，希望以自己的故事，吸引殘疾人士參與運動，「好多傷健人士躲在家中，不少是因為自信心不夠。坐輪椅時也被投以奇怪眼光，今日我已免了疫，但不是每一個人心理可以調整得很好。」

他形容，雖然拿過超過六十面國際獎牌，但最讓他驕傲的，是每日可以自信地走到街上，抬起頭生活。



● 陳浩源近年到逾百所中小學進行講座，以自身經歷鼓勵傷健人士參與運動，抬起頭做人。



兩個女人

陳浩源生命中有兩位女恩人，一個是在他失意痛苦時擔當聆聽者和煮好飯的媽媽，另一個則是對他不離不棄的太太。他出事時，才和太太剛拍拖三個月，但她相信他可以重新站起來，一直守在他身邊，給他無限支持。

「我們是中學同學，是知己，後來她到外國讀書，回來後我們才一起，但三個月後我便出意外。」陳浩源形容，當時無法保證一個傷健人士可以有甚麼將來，她的朋友亦建議結束關係，另覓歸宿，但她最後堅定地相信他。

Get ready to start your engine

In today's dynamic business environment,
upgrading your skill-set helps
ensure you are staying ahead.

**2nd Round
Application Begins**

APPLY NOW | Enquiries: (852) 3411-7531

Master of Science in Strategic Human Resources Management

For those with supervisory, managerial or professional work experience

CIPD
Approved centre

Level 7 Diploma in HRM

Study Mode and Duration: part time 2-year

Website: <https://mcschrm.hkbu.edu.hk>

Email Enquiries: mcschrm@hkbu.edu.hk



<https://bit.ly/2ujOTex>

Master of Human Resources Management

For those who wish to enhance their HR knowledge & skills

CIPD
Approved centre

Level 7 Certificate in HR

Study Mode and Duration: full-time 1-year & part time 2-year

Website: <https://bus.hkbu.edu.hk/mhrm>

Email Enquiries: mhrm@hkbu.edu.hk



<https://bit.ly/2Sg1pDM>



●（左起）髮型師劉逸康（Jack）與舊友鄭恩民（Justin）在 2018 年底共同創辦網上理髮平台 Groom Me。（受訪者提供）



髮網配對有型事

締造三贏 | 剪笑顏

網上雖充斥理髮資訊，但不少人千挑萬選仍找不到心儀的髮型屋及髮型師。為向大眾提供更多選擇，任職髮型師近二十年的劉逸康（Jack）一直構思成立一個平台，提供全面的理髮資訊之餘，同時讓新進髮型師增加曝光率。2018 年他終與舊友鄭恩民（Justin）成立網上平台 Groom Me，率先開始髮型用品網購服務，並推出髮型屋現金券「吸客」，籌備逾年的手機 App 亦即將面世。

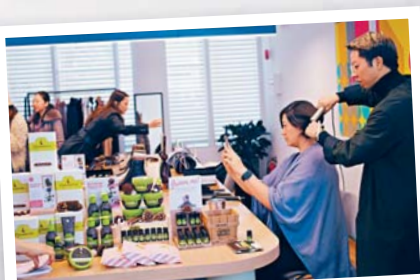
坊間有多個網上理髮資訊平台，惟所覆蓋的髮型屋數目少，變相令用家得物無所用，導致使用率低，難以打響名堂。除了難以「留客」，髮型師 Jack 更發現部分新平台在開設初期，已向髮型屋收取費用，令他們容易卻步，不願加入平台。

為使髮型屋、髮型師及客人「三贏」，Jack 一直構思成立一個平台，除了提供全面的理髮資訊，亦希望協助新進髮型師增加曝光率。直至 2018 年底，舊友 Justin 找他剪髮時聊到以上想法，二人很快便由朋友變成生意拍檔，着手籌備網上平台 Groom Me。

夥伴計畫 ✂ 平台暫納 70 髮型屋

平台取名為 Groom Me，意指為自己扮靚，Justin 解釋是刻意不用理髮相關的詞彙，「理髮產品、剪髮只是我們計畫的第一步，未來亦想擴闊至修甲、化妝等其他儀容修護行業。」

創業初期，二人已想到為用戶提供配對服務，通過手機 App 自行預約合適的髮型師，到指定的髮型屋享理髮服務。在理髮界工作多年的 Jack 直言，這是行內一個創新概念，同業的反應亦是好壞參半，「行內通常少接觸未經預約的散客，故這 App 除了為用戶提供多個選擇，亦可帶動髮型屋的生意，不過亦有人會擔心被搶客。」



● 二人早前到共享工作間舉辦的市集擺檔，讓顧客親身體驗理髮產品。（受訪者提供）

由零開始設計一個手機 App 並非易事，二人表示，籌建資訊數據庫比想像中耗時，故決定先開始髮型用品網購服務。為了在髮型網站中突圍，Jack 精選了一系列理髮業推介的產品，直接向歐洲品牌或代理商，引入高質素的髮尾油、髮泥及防脫髮洗髮水等，同時推出髮型屋現金券「吸客」。

Jack 指出，在網站購物後的優惠券，通常只會用作下次網購優惠，較少將線上連接線下，故想到推出髮型屋現金券，帶動髮型屋的生意，「暫時我們也不會向髮型屋收取服務費，因為想先推廣網站，讓更多人使用。」去年聖誕期間，二人更參加了不同共享工作間舉辦的節日市集擺賣產品，Jack 表示，比起只介紹產品，更想以專業角度為顧客揀選適合髮質的產品，「所以我們會向客人直接示範產品用法。」

手機 App 即將面世

經過一年的努力，手機 App 尚餘一些技術問題未處理，Justin 希望可以盡善盡美，當手機 App 齊集所有功能便會立即上架，「機會只有一次！當用戶覺得 App 不好用、找不到想要的資訊便會棄用，所以一定要好好把握。」Jack 補充指，至今已找到逾七十家髮型屋合作夥伴，未來數月亦會繼續搜羅更多髮型屋及髮型師，冀望手機 App 可在今年 4 月或之前面世。

創業秘笈

網購專業理髮產品 ✂ 顯平台優勢

由於籌建髮型師配對網絡需時，Groom Me 先推出理髮產品網購服務，並於社交媒體宣傳推廣，城大市場營銷學系高級特任講師譚桂常認為此做法正確，專售市面上難找到的理髮產品，更顯平台的優勢，但也要注意推廣的方針，「顧客要試過或因專業髮型師推介過，才會選擇到網店購買，所以必須凸顯平台的專業形象。」

Groom Me 在共享工作間的節日市集擺賣，讓顧客試用產品，譚桂常稱，消費者於聖誕、新年等大時大節特別想扮靚，故這時候擺市集或設立 Pop-up 商店最好不過。節慶以外，他建議兩名創辦人在社媒宣傳時，須提供專業的理髮知識，在手機 App 正式推出前也可先為髮型師造勢，「我已合作的髮型師，拍片介紹染髮、護髮等常見問題，藉此協助髮型師提升知名度，為日後推出配對服務『鋪路』。」



職場增值

逆境自強 增值向上 網上課程可享30%學費減免

新冠肺炎為環球經濟和各行各業帶來的嚴重衝擊，然而，正如人類歷史上經歷過的種種逆境一樣，再嚴峻的難關亦有過去的一天。儘管當下未有很多機遇擺在眼前，各界人才仍可自我增值，為逆境過後湧現的機會做好準備。

做足準備 才能把握機會

香港管理專業協會（HKMA）自1960年成立以來，一直大力推動終身學習，而疫情當前，正是提升能力、為未來打算的時機。HKMA現推出「Learn and Grow」進修資助，涵蓋一系列全新網上課程。有意進修人士只須利用網上程式，即可以不受地域限制於網上進修，更彈性、更方便，在逆境下培養興趣、吸收新知識，積極應付未來挑戰。

非常時期 非常課程

「Learn and Grow」進修資助適用於一系列指定網上課程，這些課程特別針對各界現時面對的獨特挑戰和機遇而設。不論是企業僱主、在職人士、家長、學生，或者希望能在逆境中保持身心健康的人士，HKMA都知其所需，並肩同行。



精選課程

零售管理	<ul style="list-style-type: none">• 「在疫情陰影下，香港零售業如何渡過困境」研討會• 經營網上購物電商的常見問題及謬誤線上研討會
人力資源管理	<ul style="list-style-type: none">• 在「新型冠狀病毒」及最新「禁聚令」的情況下，企業及僱主、僱員的法律須知及檢控個案分享• 僱員家居工作指引及其法律基礎• 人民法院勞動合同及工資糾紛案例分析
物業管理	<ul style="list-style-type: none">• 在「新型冠狀病毒」的影響下，租客可否向業主要求疫市減租？彼此權益的常見問題、法律原則須知• 大廈衛生及防疫措施• 追討欠租及合法收樓案例分析與《建築物管理條例》（香港法例第334章）
兒童教育	<ul style="list-style-type: none">• 兒童創意藝術（綜合）課程
營養管理	<ul style="list-style-type: none">• DIY免疫力UP• 幼兒皮膚健康與濕疹篇

課程查詢：

機構：香港管理專業協會（HKMA）

電話：2774 8500 / 2774 8501

網址：www.hkma.org.hk/learnandgrow

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

MBA(International Business) Reg.252208

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

Commencement Date September 2020
Application Deadline 8 June 2020

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

BA(Hons) Business Studies Part-time / Daytime Reg.252020

- Attainable in 8 months
- 7 specialisations
 - Business Studies
 - Finance
 - Digital Marketing
 - Human Recourse Management
 - E-Business
 - Logistics
 - Events Management
- Affordable programme fee: HK\$60,800 to HK\$73,400

BA(Hons) Business Management Reg.252204

- Attainable in 9 months
- Mainly assessed through written assessment
- Focus on developing managerial skills tailored for business executives
- Affordable programme fee: HK\$60,800

Commencement Date September 2020
Application Deadline 26 June 2020

BA(Hons) Accounting and Finance Reg.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\$59,700

Commencement Date September 2020
Application Deadline 12 June 2020

www.hkma.org.hk/greenwich

3958 4800 Ms Eva Lock (MBA)
2774 8513 Mr Michael Lee (BA)
2774 8523 Mr Matthew Ho (BA)



Online Information Seminars

Date Thu, 28 May 2020 (MBA) Thu, 28 May 2020 (BA(Hons) Accounting and Finance)
Wed, 20 May 2020 & Thu, 18 June 2020 (BA(Hons) Business Studies & Business Management)

Time 7:00 pm - 8:00 pm (MBA) / 7:15 pm - 8:15 pm (BA)

Mode of Delivery Webinar (a Zoom link will be provided before the event)

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

NJB2002241



印度現時約有十三億人，屬於世界第二大人口國家；據政府統計處出版的《香港 2016 年中期人口統計主題性報告：少數族裔人士》顯示，本港約有三萬六千四百六十二名印度人。每當我們提起印度，通常都會聯想到「咖喱」、「香料」、「濕婆」，甚或是一個貧窮且經常發生性侵案的國家。在港土生土長的印度人莉莉，期望透過影片展現其獨特性，並向大眾講解印度文化，藉此打破各種刻板印象及迷思。

● 在港土生土長的印度人莉莉，期望透過影片展現其獨特性，並向大眾講解印度文化，藉此打破各種刻板印象及迷思。



印裔港女 YouTuber

「和你搗」文化面紗

新故鄉在印度首都新德里的莉莉，自小圍繞在她身邊的都是印度人，她在家與父母以印度話溝通，在國際幼稚園上學時和同學老師說英語。直到她入讀本地小學，在三百多名學生中，只有她一名印度人，「頓時好像到了第二個世界，感覺異常奇怪；加上同學們從未見過黑皮膚的人，不會主動和我交談，更會避開我。」

新環境令莉莉難以適應，老師尚能用英語和她溝通，對中文毫無概念的她，要明白老師講課則是難上加難。她憶述，校長為她的學習情況感到憂心，更建議她轉讀國際學校。「但媽媽認為既然一家決定在港生活，我就必須學懂中文。」經他們商討後，校長給她兩年時間學懂中文。



● 莉莉也努力嘗試融入同學們的生活，同學們亦因此更了解她的為人，願意打開心扉和她相處。

► 努力學中文 融入香港生活



為了令莉莉更投入學習中文，不諳中文的媽媽也陪她看教育電視，帶她到戲院看廣東話配音的卡通片；又找來補習老師教她中文，更邀請老師在家中晚飯，期望能增加她聆聽及運用廣東話與人溝通的機會。經過兩年潛移默化的學習期，莉莉的中文有明顯進步，同學們對她的態度亦有不同。「當我能用廣東話和他們溝通時，他們不再避開我了，對我的態度亦比之前友善，更會邀請我一同吃飯。」

和同學打開話匣子之後，莉莉又要面對和同學們生活習慣的差異。「媽媽會為我準備午膳飯盒，一般都是沾滿又黃又啡醬汁的飯或薄餅，不少同學也對我的用膳習慣嘖嘖稱奇。」她亦因此感到不開心，為了融入同學的圈子，她向媽媽提出跟隨同學訂購飯商的要求。

「最初爸爸媽媽也覺得很奇怪，因我們家是不吃肉的，訂購飯盒則不可避免要吃肉。但他們希望我有愉快的校園生活，最後不但答應了我的請求，爸爸更帶我到快餐店或小食店學習吃炸雞塊、魚蛋等經過處理的肉類製品，或其他香港地道小食如腸粉。」這個改變亦影響了莉莉一家人，現時他們每逢周日都會到酒樓吃點心。

莉莉日常和同學們相處時，他們玩的遊戲和傾談的話題，也令她摸不着頭腦。「他們玩『包剪揼』，又會講寵物小精靈、小丸子等卡通片劇情，甚至到四五年級會討論明星偶像，例如喜歡 TWINS 哪一首歌，這些對我來說都很陌生。」即使面對眾多的差異，莉莉也努力嘗試融入同學們的生活，「我和同學一同去抽明星閃卡，還收藏着一大疊呢。」同學們亦因此更了解她的為人，願意打開心扉和她相處。



● 為了讓莉莉及弟弟有個愉快的校園生活，爸爸帶他們學習吃經過處理的肉類製品，或其他香港地道小食如腸粉。



● 莉莉和本地朋友相處融洽，圖為他們日常的生活照。

► 樂於解答疑問 打破固有印象

縱然莉莉在港生活了這麼多年，她仍會遇到各種對印度人或文化的刻板想法，如「你屋企有好濃烈嘅香料味」、「你肯定食得好辣啦」、「你屋企人一定唔畀你出夜街」、「你數學一定好叻」等。

雖然她不知道這些想法從何而來，但為了解答同學們對印度人的疑問，於是邀請他們到家裏作客。「他們很驚訝的說，原來我們和一般家庭沒甚麼分別。」現時更有不少朋友嚷着要來品嚐她媽媽的廚藝，「他們說我家太舒服了，我父母亦很友善，每逢他們來我家聚會，晚上十一點也不願離開。」

除了各種刻板印象外，莉莉也曾被問過一些具冒犯性的問題。有次，她到朋友家吃飯，席上的長輩直言不諱地問：「你或你的親戚有沒有在印度被強姦過？」或者她朋友也會被家人問道，「你同學（莉莉）臭嗎？」面對這些問題她也會感

到尷尬，但深知道一切問題的背後都是因為不了解。「我樂意解答他們疑問，希望能消除他們對印度文化的誤解。」



● 莉莉的影片主要與印度文化有關，靈感取自日常生活、朋友的親身經歷及網友的提問，如近期流傳牛尿及香料薑黃粉的抗疫秘方等。





▶ 開個人頻道「印度知多少少」

大學主修市場及公關學科的莉莉，畢業後在港尋找工作未果，朋友鼓勵她開設個人頻道，通過影片破除印度文化迷思，她卻感到困惑，「拍片要露臉，並將我放在所有人的關注下，很尷尬呢。」但後來她仔細想想，若能將大學的知識學以致用，並通過具獨特創意的影片讓大眾對「印度知多少少」，又何樂而不為呢？

莉莉的影片主要與印度文化有關，靈感取自日常生活、朋友的親身經歷及網友的提問，包括印度 Bollywood 歌舞電影文化、美容化妝、印度會話、都市傳說，以及近期流傳牛尿及香料薑黃粉的抗疫秘方等。其中一條關於印度婚姻文化的影片，錄得三千多次收看紀錄。她以訪問形式，讓父母講解在印度非常普遍的包辦婚姻（Arranged Marriage），「我父母也是經此途徑組織家庭，我想讓大眾知道甚麼是包辦婚姻，並藉此了解父母對我的婚姻的想法。」

莉莉曾在影片中介紹由印度婦女開設的美容小店，不止同行朋友感奇怪，店內印度婦女亦驚訝。「美容店內所有印度女士也定睛看我朋友，令她感到渾身不自在，我戲言：『你現在明白我的感受了吧？』」不過我三不五時就帶朋友光顧，店內的印度婦女都已經習慣了。」



● 莉莉曾在影片中介紹由印度婦女開設的美容小店，她更三不五時就帶朋友光顧，店內的印度婦女都已經習慣了。



● 父母常常鼓勵她努力做自己喜愛的事，最開心的是他們常常看她的影片。



▶ 盼拍旅遊片解構家鄉面貌

近年印度成為不少背包旅客選擇的熱門地之一，莉莉期望未來有機會拍攝旅遊影片。「透過我鏡頭拍下的畫面，親身帶大家深入走訪印度每一個角落，解構當地不為人知的面貌。」另外，她亦計畫透過影片向觀眾介紹印度時裝，讓別人了解衣服與生活、種族及文化的關係。

「印裔港人」這個身分，不但讓莉莉習慣了成為群體中的焦點，更讓她在成長的過程中學會享受與別不同。「我想告訴所有人，不需要為自己的不同感到困擾，我們應將個人獨特性，視之為發展專長的優勢。」這就是她現在積極經營個人頻道的主要原因——期望藉着自己的故事，讓更多人了解家鄉的文化之餘，亦啟發別人享受做自己。

莉莉從朋友和家人身邊獲得很多愛，「我認識的朋友都非常關心和支支持我，他們真誠的和我相處；父母也鼓勵我努力做自己喜愛的事，最開心的是他們常常看我的影片。」為了分享自己所擁有的，她最近與協助少數族裔的組織 Zubin Foundation 小彬紀念基金會合作，把自己獲得的愛給予更多印裔港人。



● 認識莉莉的朋友都非常關心和支支持她，令她在成長中獲得很多愛。



● 為了分享自己所擁有的，她最近與協助少數族裔的組織 Zubin Foundation 小彬紀念基金會合作，把自己獲得的愛給予更多印裔港人。





香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY



HKBU

Undergraduate Programmes

全日制自資學士(榮譽)學位課程

Full-time Self-funded Honours Degree Programmes
for Associate Degree & Higher Diploma Graduates

2020-21 Admission

Application Deadline

29 Apr 2020



Apply Now

- ▶ BA (Hons) in Liberal and Cultural Studies
- ▶ BA (Hons) in Music Studies

Faculty of
Arts

- ▶ BA (Hons) in Creative Writing for Film, Television and New Media
- ▶ BSocSc (Hons) in Integrated Communication Management
- ▶ BSocSc (Hons) in Media and Social Communication

School of
Communication

- ▶ BCom (Hons) in Human Resources Management
- ▶ BCom (Hons) in Marketing

School of
Business

- ▶ BSocSc (Hons) in Environment and Resources Management
- ▶ BSocSc (Hons) in Psychology
- ▶ BSocSc (Hons) in Social Policy
- ▶ BSocSc (Hons) in Sport and Recreation Leadership

Faculty of
Social Sciences

☎ 3411 3044

✉ spadmit@hkbu.edu.hk

ℹ hkbu.hk/ug

持續進修基金

Continuing Education Fund



政府由**2019年4月1日起**實施的持續進修基金優化措施包括：



提高資助上限至
每人20,000元



重新啟動已結束的帳戶，
過去如有未用盡的資助
亦可使用*



學員就課程費用的共付比率

- 首10,000元資助為20%
- 次10,000元資助為40%



提高申請人的
年齡上限至70歲



簡化申請程序，
並撤銷申請有效期及
次數的上限



加強對基金課程的
質素保證監管



擴大基金課程的範疇
至所有在資歷名冊登記
的合資格課程

優化措施只適用於**2019年4月1日**或之後開課的基金課程。
此日期前開課的課程會按舊有規定及安排處理。

*重新啟動的帳戶持有人可使用原有10,000元資助中未用盡的結餘(如有)，以及新增的10,000元資助。



SCOPE

School of Continuing and Professional Education
專業進修學院

香港城市大學
City University of Hong Kong



銜接英國學位課程 全日制及兼讀制

副學士及高級文憑畢業生 極佳升學出路

18 **UK Top-up Degree** 課程已獲 HKCAAVQ 確認為資歷架構第 5 級

- ✓ 相等於本地大學學位資歷水平，可申請公務員職位，如二級行政主任及紀律部隊督察等
- ✓ 全日制學生可申請政府資助、低息貸款及獎學金

- ✓ 涵蓋專業範疇廣泛：會計、財務、商業、市場營銷、資訊科技、建築、工料測量、消防工程、酒店旅遊、航空、社會科學及語文傳意等（以上課程已通過香港城市大學質素保證程序）
- ✓ 榮譽學位頒授，在 12-20 個月內完成，有助未來修讀碩士或研究院課程
- ✓ 超過 20 年開辦海外大學銜接學位課程經驗，畢業生逾 30,000 人
- ✓ 城大 SCOPE 資深團隊負責，保證教學質素，學生可使用大學圖書館及電腦中心

立即
網上報名

www.scope.edu/topup



海外課程已獲非本地高等及專業教育（規管）條例豁免註冊，
個別僱主可酌情決定是否承認課程可令學員獲取的任何資格。

SEARCH

CityU SCOPE Top Up



3442 7423



www.scope.edu



● 小朋友可以學習不同銅管樂器，並組成小樂隊大合奏，多開心。

輕鬆學

銅管樂器

「樂」趣無限

銅管（Brass）在樂團中佔了很重要的角色，因為銅管分為高音部的主旋律、低音部的和聲，而中音部就是協調於高音部及低音部的中間位，所以三者缺一不可。銅管一族包括：小號、中音號、長號、次中音號、上低音號及大號等，它們相對容易吹奏，適合小朋友學習，能夠增強他們的自信心，真正感受得到箇中「樂」趣。有中心開設幼兒銅管樂器樂隊，透過輕鬆和有趣的方法，令小朋友享受學習過程，打好音樂基礎，為加入樂團作好準備。

增加學習樂趣

Lovely Baby Playgroup & Learning Centre（樂兒成長坊）開辦的幼兒銅管 Brass 樂隊專給 K1 至小三的小朋友參加，每班有四至八位學員，以小組形式上堂。中心創辦人及導師 Yuki 表示：「坊間較少專為幼兒而設的銅管樂器班，而我們的幼兒銅管 Brass 樂隊的訓練模式，與日本幼兒音樂樂隊的理念類似，重視他們在開心和愉快中學習音樂，享受當中的樂趣。」

Yuki 表示，導師會親自編寫適合幼兒的樂譜，並會在表演中加入不同的身體動作，以增添視覺效果，令小朋友容易掌握拍子節奏之餘，亦增加學習的樂趣，為將來加入管樂團打好基礎，同時訓練小朋友的身體協調和感觀能力，提升自信心和專注力。



Yuki
老師教小朋友
不同種類的樂
器，大家都留
心聽講。



● 小女孩吹奏步操樂隊中的長號 (Marching Trombone)，似模似樣。



● 這位年幼的小女孩
出盡氣力學習吹長號
(伸縮號)。

認識不同樂器

在課程內容上，小朋友可以認識銅管樂器的種類，例如：長號（伸縮號）、步操長號 (Marching Trombone)、步操中音號 (Marching Horn)、小號、次中音號 (Baritone) 及上低音號 (Euphonium) 等，以及其所發出的聲音和特色；此外，吹響吹咀及吹奏樂器的技巧、吹奏音階的技巧及指法；還有，學習拍子、樂曲及體驗小組合奏和團隊演奏的機會。上堂時，小朋友先拿着不同小樂器，聽着音樂，一起唱午安歌作熱身；然後大家拿着吹咀發聲作熱身及學習吹奏音階及樂曲。落堂前，由導師作總結，最後大家齊齊唱《Bye bye 歌》，當中會加入不同遊戲元素，營造輕鬆愉快的氣氛，讓小朋友體驗學習銅管樂器的樂趣。

Yuki 謂，小朋友從小接觸不同類型的樂器對成長發展有很大的幫助，加上銅管樂器比較容易吹奏及掌握，從而增加他們的自信心

有減壓作用。「另外，這些樂器所發出的樂聲十分明亮，能吸引小朋友學習的興趣和動機，發揮潛能。在合奏時，可以訓練小朋友的團體合作精神。」

除了音樂和樂器訓練之外，課程更加入領袖訓練，年紀較大的小朋友會擔任小隊長或小老師，作示範或管理其他年紀較小的朋友，訓練領袖才能。



課堂中加入
遊戲元素，增
加小朋友學習音
樂的投入感。

按道理 吹出妙韻



小知識

銅管樂器是一種利用氣流振動嘴唇發音，藉由吹嘴協助，導入樂器共鳴發聲的樂器，也被稱為「labrosones」，字面的意思就是「嘴唇振動的樂器」。銅管樂器改變音高有兩種方式：一是壓放按鍵或推拉滑管，來改變管身的長度，二是吹奏者改變嘴唇振動的發聲頻率。

事實上，金屬樂器的歷史可追溯至史前時代，在一個公元前1352年的古埃及法老王的陵墓中便發掘出一個銀製喇叭。相信在當時已有人發現：用管子可以擴大音量或改變音色，於是拿來吼叫或唱歌用以辟邪、召集群眾或發出訊號。例如法國號 (Horn) 的原意是獸角，而在巴洛克時代後期的樂譜中也還稱之為獵角，可見它是源於狩獵時用的樂器。隨著樂器工藝的進步，十八世紀初喇叭、號角和其他樂器一樣成為了管絃樂團旋律的基礎，其他銅管樂器如短喇叭和薩克管也在十九世紀陸續出現。



● 這是步操樂隊的中音號



● 小朋友正在吹奏次中音號 (Baritone) 及上低音號 (Euphonium)，同號 (Euphonium)，非常合拍。樣適合小朋友學習。

今日，銅管樂器的製作材料比較多樣化，分類時多以樂器的發聲方式來決定，而不是製作所使用的材料。所以，我們會發現有些由木製的銅管樂器，像號角、低音角笛、以及蛇形管等；也有不少木管樂器是由金屬製造的，如薩克斯風和長笛等。

多功能招聘網站 隨時為你招攬至啱人才

升級版 JobMarket 求職廣場網站現正推出！

www.jobmarket.com.hk



職位
廣告

行業
推介



省時
快捷

薪酬
趨勢



置頂
好工

人才
搜尋



在新加坡 Singapore Institute of Management (SIM) 獲得英美澳大學學位



“新加坡以英語為母語且學費亦能够負擔。我很慶幸我做出正確的選擇來SIM求學。我希望我能在新加坡繼續升學並取得就業機會。”
(2018)

羅匡婷
英國伯明翰大學
國際商務理學士（榮譽）

“SIM良好的學習環境、多樣性及開放意識的文化讓我結識來自不同國家的朋友，與他們共同學習和交流。”
(2018)

黃朗淇
澳洲皇家墨爾本理工大學
商科學士-會計學

海外大學合作夥伴：



優秀學生 可獲獎學金！

若有任何查詢，請聯絡

+65 6248 9746

freddylai@sim.edu.sg

hk.SIMGE.edu.sg



Cert No: EDU-2-2004
Validity: 20/05/2018 - 19/05/2022

Singapore Institute of Management Pte Ltd
CFE Registration Number: 199607747H
Period of Registration: 20 May 2018 - 19 May 2022



A Member of the SIM Group

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



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

5G 年代 正式來臨



執筆時是 4 月 1 日，這對香港人而言並非一個重大日子，事關全港甚至全球都在努力對抗新型冠狀肺炎，疫情每況愈下，仍未見到曙光。大家只會想起十七年前面對的沙士，及懷緬失去一代巨星張國榮。事實上，大家未必察覺到，第五代流動通訊服務（5G）已經靜悄

悄地在愚人節正式推出了。

自 2019 年國際電信聯盟（ITU）決定全球 5G 頻譜編配後，5G 便成為全球其中一個重要的焦點，其重要性並非只靠「快」，而是涉及的用途，例如它是建造未來智慧城市重要的基石。從技術角度看，由於 5G 使用頻率大約在三十至三百吉赫（GHz）之間的毫米波（Millimeter Wave），其毫米波頻率較 4G 高，因此傳送速度大大提升，要傳送一個 1GB 大小的檔案只需要十秒。

一般預計 5G 將會帶領人類到另一個新領域，包括衣食住行。就以醫療為例，近幾年醫療科技大量走進臨牀、居家與照護場域，讓原本只停留在電子化與行動化的智慧醫療應用，因為超低延遲（Low Latency）的 5G 技術、人工智慧（AI）影像辨識、虛擬實境（VR）模擬開刀、物聯網醫療器材等科技突破邁出一大步。

另一個發展範疇是交通上的應用。由於 5G 容量極大，能連接更多設備，自動駕駛汽車亦會利用這個特點，與路面上其他車輛及道路連為網

絡，並利用 5G 的極低延遲，確保自駕系統在千鈞一髮間作出反應。除了提升家用互聯網及智能手機上網速度，亦是支援物聯網（IoT）及自動駕駛等新科技的核心。

以上例子，其實只是冰山一角。由於速度傳送不再是一個樽頸，故此電競、極高質素的音效、視像檔案都能夠透過 5G 傳送。若然大家細看本地各大流動通訊服務供應商剛推出的 5G 服務計畫，便看到其用量均接近、甚至超過 100GB。至於智能手機，現時只有寥寥可數的型號供大家選擇。

筆者認為，由於現時大家大部分時間都留在家裏，沒有太多機會外出去感受 5G 速度的威力；再加上智能手機欠奉，大家不妨待疫情減退後才去選擇，相信到時大家會更有心情地享受 5G 帶來的改變。

大麻 係毒品



吸食大麻可引致：

- 上癮
- 幻覺
- 智力受損
- 焦慮
- 抑鬱



保安局禁毒處



禁毒常務委員會



保安局
禁毒處網站



保安局「保安一站通」
流動應用程式



禁毒宣傳單張
「大麻係毒品」

求助／諮詢

熱線: 186 186

WhatsApp/微信: 98 186 186



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



無論是 97 年的金融風暴，還是 08 年的金融海嘯，都是經濟體系過度借貸，由金融市場的信貸收緊形成某些資產價格先下跌，帶來其他的資產如樓宇股票的「速銷」——大家爭先恐後地去賣東西來還債，最後大家都是債務纏身，

唯有縮減消費，實體經濟便無以為繼。

傳統經濟學教我們，金融市場的價格（如股票、樓市等），是反映實體經濟之表現；但索羅斯最早提出，兩者是互為影響，危機多數是由過度信貸而起，並由金融市場下跌而摧毀實體經濟。例如：英鎊急速下跌，會帶來衰退；樓市下挫是反映市民對前景的看法，繼而影響經濟。所以，炒賣行為以衍生工具，可以像核武般一發即可幹掉人民實際生活。08 年金融海嘯後，各國政府嚴格監管銀行及基金行業，是為了防範金融行為再次令人失業，以及帶來通縮等不利經濟的現象。

沙士變種之影響

今次由沙士變種而形成的新型冠狀病毒席捲全球，差不多所有國家都叫停大部分的經濟及社交活動。雖然不同行業的負面影響不同，但肯定收入減

雞與雞蛋



少。筆者想，現在數月的收入歸零，未知幾時可以再復工、市民可再消費，這樣全年收入可能減少百分之三十以上。但今次明顯地是實體經濟如何去影響金融市場的上佳例子。目前，各大股市下跌了約百分之三十，是否跌夠了卻是見仁見智。

筆者想提出的是，如果危機是由實體開始，是比較容易計算各行業的盈收損失。假設提出停市方案，為期三個月、六個月，甚至一年，計算損失時資產價格是未來現金流之折現價值 (Discount Cash Flow)；當然較難計的是因為某公司倒閉而衍生另一公司倒閉的骨牌效應。不過，比起金融海嘯，藉由拋售資產繼而價格大幅下跌而帶來的骨牌效應，其實更難估計。

另外，公司的資產負債表若是健康，現在的問題是現金周轉有問題，而非經營有問題，這樣便相對較易去管理風險。如果在過去的危機是負資產的問題，即做完生意之後還要去還債，不如乾脆光榮結業，等數年後再來過。筆者覺得，這種情況對金融市場的價格影響更大。

總括而言，筆者在這次疫情中的看法是相對樂觀的，但跟朋友討論時，亦難免需要激辯一番才行。

Taught Postgraduate Programmes for Communication Professionals

- ❖ Multiplatform and digital communication
- ❖ Theory - practice integration
- ❖ International faculty and students
- ❖ English - language teaching
- ❖ A focus on Asia with global perspective

Application for 2020 admission is now open

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

MA in Communication

傳理學文學碩士

MA in International Journalism Studies

國際新聞文學碩士

MSocSc in Media Management

傳媒管理社會科學碩士

MA in Producing for Film, Television and New Media

影視與新媒體製片管理文學碩士

MSc in AI and Digital Media

人工智能與數碼媒體理學碩士

Website: <http://comd.hkbu.edu.hk/masters/>



香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY



傳理學院
School of Communication

簡重盛

創新學堂 • 靈巧技能 • 職揚升呢 •

個性全面睇

• 職揚Q&A • 智富增值 • 書評



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。



寓言故事《狼來了》大家都耳熟能詳，故事教訓我們不要說謊，否則真的狼來了時便沒有人相信，惹來災禍。

現實的版本，卻在各國政治風雲中上演。英國脫歐投票前的造勢，利用社交媒體及大數據分析，大量政治廣告洗腦衝擊下，投票前的預測是最終不會脫歐，但結果卻成功改變了——所謂神聖

的一票，不用理性評估，只用感性和驚恐來決定。

《狼來了》中受教訓的是說謊的牧童，不相信牧童的是普羅大眾；現實中要為脫歐埋單的是大不列顛的國民，而說東說西的人卻成了首相。說話的藝術不等於說謊，針對普羅大眾的心頭刺下猛藥，絕對驚慌便慌不擇路，只是回頭已是百年「辛」。

事實上，《狼來了》中牧童沒有甚麼說話的藝術，每次只是重複同樣的故事，所以每次都失實而令人氣憤，增加對牧童的負面印象，減少對他的信任。

現在潮流愛說期望管理，大致是處理問題先想受眾的期望，不要以為客觀分析、正反兩面考究，益處禍害都兼顧便能順利解決手上難題。預設受眾對某件事或政策的反應及情緒，然後在

狼來了 與期望管理



大數據分析，加上一些偽科學的術語，及社會心理學的手段操作下，便能管理大家的合理期望了。

「症」治不正確

這次新型冠狀肺炎在地球大爆發事件中，我們見識到英美兩個先進國家的期望管理工夫。這邊廂，美國總統最初強調，這是一種比普通流感嚴重少許的病，死亡率不高，只在中國出現，所以優越的美國人不用怕。那邊廂，英國首相也來相聲一下，強調醫學科學化模型推斷，只要佛系抗疫便可以，因病犧牲的只是少數。

接着，歐洲各國出現大流行，留學生、亞裔人和有錢的英美人士大逃亡；再接着，英美染病人數急升，王子與首相都先後染病，促成防疫及醫療政策急轉彎，只是時機已過，死傷枕藉，顛頂換來的就是血淋淋的教訓。



Postgraduate Degree Programmes



SBS Swiss Business School, Switzerland
DBA



University of Wales
Trinity Saint David

University of Wales Trinity Saint David, UK

DBA Reg.252717

MBA Reg.252735



École des Ponts
business school

École des Ponts Business School, France

Executive DBA



Graduate School of Business, Universiti Sains Malaysia

PhD Reg.272722



University of South Australia, Australia

MBA CRICOS Provider Number: 001218

(Marketing / Human Resource Management / Finance) Reg.212660/212659/212642



UNIVERSITY of
GREENWICH

University of Greenwich, UK

MBA (International Business) Reg.252208

LLM International and Commercial Law Reg.252469



Glyndŵr University, UK

MBA Reg.252769



The University of Law, UK

MA Law Reg.252954

LLM Legal Practice Programmes
(Conflict Resolution / Intellectual Property / Commercial Law)

Reg.252957/252958/252956



University of the Creative Arts, UK

**Master of Arts in Design, Innovation and
Brand Management**

Reg.253014



NJB2002242

Enquiry: 2774 8500 / 8501 Mr Patrick Law

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

www.hkma.org.hk 2774 8500 / 8501

The Hong Kong Management Association
香港管理專業協會

陳筱芬



陳筱芬，教育博士，JobMarket CEO，身經百戰，洞悉人事，內心冷靜卻不冷漠，言辭溫婉但一針見血。常以助人自助為樂，廣結人緣，喜與各方朋友分享進修及規劃人生心得，到處散播終身學習正能量。

認識 三大英文能力試



TOEFL、IELTS、BULATS，這些考試的名字大家可能全都聽過，但不知道是甚麼？甚麼情況需要考甚麼試？今期讓筆者為大家作簡單介紹吧。

問：陳博士你好！本人於早年完成由中大校外進修課程（CUSCS）舉辦的 Advanced Professional Diploma in HRM，現在想報讀 Part-time degree course（首選 HRM，BA 次之），但入學要求需要高級文憑或副學士，我還有甚麼途徑 / 課程可以選擇？另外，是否必須預先考獲英文能力測試（如 TOEFL / IELTS / BULATS），它們有甚麼分別？應如何選擇報讀哪一個？可有學院推介？謝謝！

答：首先謝謝你的來信。由於你所修讀的由 CUSCS 舉辦的 Advanced Professional Diploma in HRM 暫時沒有再開辦，筆者在資歷架構網站亦找不到其資料，你可向校方查詢該課程屬於資歷架構甚麼級別，因為這對你報讀課程進修及日後申請工作有重要影響。例如 CityU SCOPE 開辦的 BA (Hons) Business Administration and Management 兼讀制課程，便要求申請者持副學位或同等學歷，沒有修讀過副學位的人士，便要了解自己修讀的文憑是否等同副學位了。另外，HKMA 跟 University of Greenwich 合辦的 BA (Hons) Business Studies – Human Resource Management (Part-time) 銜接學士學位課程，則接受持 CUSCS 高等文憑者申請入讀三年級，但詳情宜向有關院校查詢。

有關 TOEFL / IELTS / BULATS 這幾個英文能力考試，讓筆者簡單介紹一下：

1. TOEFL：Test of English as a Foreign Language 的簡稱，



中譯作「托福」，是申請到美國升讀大學必考之試；部分國家的大學也會以 TOEFL 分數作為入學要求之一，以證明申請者具有一定的英語水平。有興趣者可進行網上托福考試，這是香港考試及評核局受美國考試服務中心的委託在香港舉辦，可瀏覽：www.hkeaa.edu.hk/tc/ipe/toefl/。

2. IELTS：International English Language Testing System 的簡稱，中譯作「雅思」，是全球最普及的英語測試。全球很多政府、學術及商業機構認可 IELTS 的成績，亦是唯一獲各國政府認可的移民英語測試。想申請到海外交流的大學生，一般需要持 IELTS 的成績。詳情可瀏覽：www.britishcouncil.hk/exam/ielts。

3. BULATS：Business Language Testing Service 之稱，中譯作「博思」，顧名思義，主要由商學院和企業用以做語言認證的系列考試，為準備投身職場或在職人士而設，讓僱主確定求職者的英語水平，性質跟 TOEFL 和 IELTS 不同：它們的分數有效期為兩年，而 BULATS 則沒有限期。詳情可瀏覽：www.wallstreet.edu.hk/web/bulats/。

你可按所選課程的要求而去決定報考哪一個試。舉一個例子，不少本地跟英國合辦的學士學位課程，必須持有 IELTS 成績；如你沒有在本地考過公開試，報讀某些課程時或會要求你持有 TOEFL 成績。

「善用CEF進修」考取全球管理層通用的PMP®證照 保持競爭力



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

免費模擬課堂詳情 立即致電留座

日期：2020年5月6日（星期三）
時間：19:30—21:30
地點：九龍尖沙咀漆咸道南9號均輝大廈5樓
講師：Simon HUI



持續進修基金認可
Course No. 21C-047341





WYCOMBE
ABBEY
SCHOOL
HONG KONG

**“A bright,
modern and
inspiring school.”**

Andrew Taylor, Deputy Head (Admissions)
Prior's Field School, UK

“A wonderful primary school.”

Matthew Godfrey, Deputy Head (Admissions)
Caterham School, UK

預約
參觀學校



SCAN ME



- 一所重視學生全面發展的男女私立小學
- 以英國國家課程為基礎，同時注重學生中國語文能力的培養
- 為學生升讀國內外頂尖學校提供充分準備，包括英國統一入學試(Common Entrance, CE)