



目錄

編者的話

IG Shop的創業故事-----	1-3
當鏡頭遇上城市-----	4-6
跨境貨車 香港血管-----	7-8
義工服務的魅力-----	9-10
移居英國點滴-----	11-12
跳高運動員的心路歷程-----	13-14
會計知多一點點-----	15-16
多巴胺的秘密-----	17-19
動漫《玲音》-----	20-21

編者的話

「人的生命如果只有一次的話，那總是需要去看些不同的風景，遇到不同的人，這樣才能讓不能重來的遊戲玩得盡興。」

真是意想不到今期《歲華》竟然由我接手擔任總編輯，我深感榮幸之餘亦心憂有負所托，希望大家喜歡今期《歲華》。

這期《歲華》裏，我們收錄了一些人物的思考和感悟、一些人物的經驗和故事，以及一些人生的點滴智慧。

我們分別採訪了不同背景、不同年紀、不同行業的人，希望大家讀後能體會到人生的意義在於經歷，只要以開放的心胸多參與、多嘗試，人生自然會豐富多姿。在閱讀各位記者採寫的人物訪談時，我才意識到原來生活充滿了精彩的故事，只是我們過於忙碌或者只是終日低頭刷手機，根本沒有留意周遭的人和事，導致錯過了身邊的美好瞬間。我希望大家能拿起這本小雜誌，好好閱讀裡面的故事，放鬆心情之餘，亦能增加你的見聞。

我們希望這期《歲華》能為您探索生命的旅程增添一些樂趣，令大家張眼看世界！

《歲華》總編輯
雷樂怡(5B)

《歲華》編輯委員會

顧問：文嘉燕校長、劉文山副校長、林令怡副校長

記者：張晴煊、王湧琪、馮上恩、陳曉悠、曾婉晴、雷樂怡、區智誠、周朗翹、鄭皓蔚、黃瀚賢

美術：盧家美

指導老師：趙穎怡老師、招尚怡老師、黃維列老師

IG Shop的創業故事

文：王湧琪(4A)

圖：受訪者提供

今時今日，網上購物已經很普遍，用家只要輕輕在屏幕一按，就能輕鬆把你想要的物品帶回家。網購不限於主流商家或平台，不少年輕人利用社交應用程式開拓商機。今次，我們訪問了一位 IG Shop (@nan2.baker) 經營者「撚餅師」，希望大家從她的故事裡了解更多這個行業的模式。



問：為什麼會選擇經營IG Shop，「撚餅師」這個稱號有什麼意思？

答：我不是一個擅長讀書的人，大概四五年前，我找到自己的目標及理想——從事飲食業。在創業之前，我已經在廚藝學院學到不少手藝，畢業後在幾間米芝蓮餐廳做後廚，漸漸對創作甜品產生興趣。2021年，我決定一邊打工，一邊與朋友建立一間屬於自己的甜品店，於是用「撚餅師」這個名字開始了事業。「撚」這個字其實很古雅，指以手指揉搓東西，又指一些手指細緻靈巧的動作，例如捏取、夾取，甚至是一種彈奏琵琶的手法，我希望能藉此表達我製作甜品的誠意和用心。

問：為甚麼要經營IG Shop 而不是實體店？

答：IG是一個客流量較實體店大得多的平台，我們可以輕鬆地讓大量有興趣的人瀏覽我們的甜品，然而我們不必真的把全部甜品造出來，這在實體店是不可能的。一個店舖總得放十來款甜品吧？而每款甜品總不成只有一件吧？從這個角度看你就明白IG Shop能大大降低成本，令營運更有彈性，對食材、人力的損耗也較少。另一個優勢是我們不用繳付租金，眾所周知，在香港營商最大的開支就是租金。開IG店的話即使虧本也不會損失慘重，各員工也可以更自由地分配時間，不受一間實體店綑綁限制。

問：蛋糕甜品店入行門檻低，你如何令自己突圍而出？

答：在我看來，最重要是「創新」和「獨特性」，香港主流蛋糕市場都是由大型工場製作，口味以及風格都是一模一樣，而很多品種已經出現一個飽和的情況，好難再搶佔市場份額。我選擇較小眾的口味和款式作出發點，重點不是在市場產品的基礎上作改良，而是要加添自己的意念，推出新的產品。作為一個土生土長的香港人，我跟我的拍檔花很多心血去研發「港味」新口味，我們早前推出麻辣朱古力曲奇，把辣和甜融會在一起，就吸引了不少客人光顧。我們從普通果撻到迷你撻曲奇、巴斯克蛋糕、布甸燒等，都是一邊思考大眾的口味和潮流，一邊研發新的甜點，可以說每一件甜品都是我們的心血之作。



問：有沒有遇到甚麼挫折？

答：做生意豈會一帆風順？印象較深刻的一次是被客人「棄單」，那個客人是將軍澳Donki的職員，他訂購了接近200個撻，要求第二天交貨，還堅持「今日落單，明天交收時才付錢。」以我們的經營原則來說，客人需要在四日前預訂，否則會視為「急單」。但由於這位客人堅持明天要收貨，我們只好通宵製作。當我在第二天聯繫客人確認送貨時間時，他竟然說不需要了！我們別無他法，只能把他列入黑名單，也從此吸收教訓，必須先收錢或收訂金，然後才交貨。



問：在日常經營管理方面，遇到什麼挑戰？

答：我想是管理方面遇到的困難較多，剛剛開始經營時，店裡所有的「規則」都要自己摸索，包括定立最少訂購量和交收方法。然而事情不能一成不變，許多「規則」都隨著營運而不斷修訂，也會添加新的政策或條款，希望能找到一套適合我們風格的營運方案。另外，吸引客流量也是一件很難的事。開始時我們都靠身邊朋友介紹推廣，當時多數訂單都來自朋友或朋友的朋友。後來漸漸建立了口碑，生意有了起色，慢慢吸引了「生客」來下單。在IG下廣告只能增加觸及率，讓更多人看到你的產品，但這並不代表每人都會進入你的IG，遑論購買你的產品。況且，IG上有各種各樣的食品製作店，競爭激烈，而吃甜品是很難建立忠誠度的，客人都會喜新厭舊，希望能嘗試新的店舖新的口味，難以凝聚一群長期支持你的顧客。如今，IG也發展出自己的生態，例如很多foodie會主動邀請我們合作，藉此增加彼此的follower數量和知名度。

問：會不會推介學生經營IG shop？

答：不會，第一，現今香港市道太差，競爭越來越激烈，經營IG shop要花費太多心思和時間，當中不僅涉及法律，還要有獨特的產品和優質的服務，一切事情要親力親為，層層步驟都非常繁瑣且複雜。學生在求學階段，實在難以投入大量時間和資金來運營，既然難以在學業和生意之間找到平衡，不如先讀完書，再全心全意經營吧。如果純粹只是為興趣，沒有任何盈利目標，則我建議同學們可以先觀摩學習，瞭解他人的營商經驗，將來把握好時機和運氣，再經營IG shop也不遲。

當鏡頭遇上城市

文：張晴煊(4A)
圖：受訪者提供

有瀏覽社交媒体的讀者可能知道，街頭穿搭攝影已經成為一種獨特且受歡迎的藝術形式。在香港的街道上，你或許也會遇過各種類型的街頭攝影師，這些攝影師以街頭為舞台，捕捉人們在日常生活中展現出的時尚風格和衣著特色。攝影師在繁忙的街道上漫遊，尋找那些獨特的服裝搭配或者是引人注目的時尚觸覺。這次我訪問了一位本地街頭攝影師Stacey，他的Instagram帳號@streetsnap.portrait 已經有14萬人追蹤，是一位較有影響力的本地街頭攝影師。

問：你如何開始成為一位街頭攝影師？

答：大概在十年前，我那時看到一個名為「Humans of New York」的計劃，這個計劃隨機在紐約街頭採訪行人，為他們拍照。當時我也想在香港實踐類似的計劃，不過擔心香港人的接受能力，我始終沒有膽量踏出第一步。後來我打算搬離旺角，這是一個我居住了很久的社區，於是立下決心趁搬走前留下一點紀錄，當作與這個我熟悉的地方告別。我打算在疫情期間拍攝100位素不相識的陌生人，不過這也不是一帆風順的。



問：大多數街頭攝影師都是以景物或者人物作焦點，為甚麼你會選擇以路人的穿搭為重點呢？

答：起初我並不打算拍攝人們的穿搭，你可以看到我在建立帳戶時用上了「portrait」，我原本是想拍攝人物特寫的。我有考慮過在不同的地方，例如公園、屋邨、特色店舖透過攝影的方式認識不同人，利用照片呈現他們的故事。後來讀者慢慢變成留心我拍攝對象的衣飾，我的IG演變成討論照片中人穿搭的一個平台，那我就調整了自己的拍攝方向以配合觀眾的口味。在選擇攝影對象時，我比較重視「個性」，我並不認為任何人穿上同一雙潮鞋、戴上同一件潮物就是「有型有款」。「個性」是跟他們展現的修養有關，也跟他們的穿搭所展現的審美態度、生活態度有關。另外，拍攝對象的「氣場」也很重要，有些人是不願意留下來讓你拍攝和跟你聊天的，我要去物色那種願意停下來交談的人。

問：你做街頭攝影師的目標是甚麼？你希望通過你的作品傳達給觀眾怎樣的信息或者情感？

答：事實上我是一個普通的打工仔，攝影只是我的興趣之一。就像以前讀中學時會打球一樣。我的拍攝是很隨機的，因為你不知道潛在的對象什麼時候出現，我平時會隨身攜帶相機，遇到合適的目標就即時拍攝。我已持續在街頭拍攝了兩年半了，希望自己能再堅持一下吧，起碼能做滿三年。我希望我的作品或者說這個拍攝的行為能鼓勵別人，我不是一個有藝術天賦或大膽嘗試的人，像我這樣的人在付出努力後也能在社交媒体吸引到一定的認同，這也是超出預期的收穫，希望其他比我更有天賦的人，在找到自己的方向後積極付諸行動，那他們的收穫必定比我更大。



跨境貨車 香港血管

文、圖：區智誠(5B)

問：可以為我們介紹一些你街拍的難忘經歷嗎？

答：在某次拍攝時，我遇到了一個正在與孩子玩樂的外國人，我們的交談讓我感到一點文化衝擊，當時我詢問能否在網絡上發表照片，那位外國爸爸先去問小朋友的意願，才表明可以分享出去。這讓我感到這個外國人很尊重自己的孩子，不像香港的一些直升機父母，所有事情都替孩子決定，可能外國文化較重視個體價值，也較尊重每一個人吧。

另外一次，我在香港街頭偶遇到一位活躍於美國、日本，在世界各地都有知名度和影響力的藝術家，我冒昧邀請她接受我的拍攝，這次經歷對我可謂意義非凡。她友善隨和，願意聆聽我的經歷，她對我的鼓勵令我很受啟發。我一直努力挖掘並呈現這座城市時尚、友善的一面，很感謝一直以來願意支持這個攝影項目的人，大家的支持令我有膽量一直去拍攝。我不諱言自己有「社恐」，既不擅長社交也沒有藝術和語言天賦，甚至有點膽小。我希望大家都像我一樣勇於嘗試，為自己喜歡的事付出時間和心血，將來你一定有所收獲的。

最後請允許我形容自己為：
真 · Discover Hong Kong (街拍版)。



「在香港，每天有大量貨物經由各個陸路關口出入境，這些貨物包括新鮮食品、貨品，可以說這幾條重要通道是香港的重要命脈，而承擔這項任務的就是穿梭其中的重型貨車。據運輸署的資料，重型貨車的登記數字從2019年的6643輛增加至2023年的7774輛，增幅達17%，反映疫後復常兩地的貨運需求與日俱增，認為跨境貨車已是夕陽行業之說不攻自破。區先生任職跨境貨車司機多年，我們試從他的口中一探這個行業的現況和未來。」



問：現今跨境貨車司機的工作條件怎麼樣？

答：這個行業的工作條件和待遇不是很好，首先，跨境貨車司機工時過長，我們每天需要駕駛10-12小時以上，雖然香港暫時仍然未就標準工時立法，但不用諱言香港的工時普遍而言應該是全球三甲之內的。我們要看管貨物，對車輛負責，又要輪候通關，長時間留在車裡十分不舒服，有的行家甚至要在車裡吃飯甚至小便。司機長時間工作容易引發疲勞駕駛的安全隱患，也會對健康，尤其是脊椎健康造成不良影響。司機也因為缺乏運動而容易患上肥胖、高血壓等慢性疾病。很多行家的睡眠質素也受到影響，因為部分同的工作時間不固定，需要在凌晨時分駕車跨境，作息紊亂，睡眠質量必然差，就算白天補眠也於事無補。另一個影響是精神健康方面，司機在公路上一眼望七，長時間駕駛很耗神，又要面對交通堵塞，又要準時付運，精神壓力很大，容易引發焦慮抑鬱等心理問題。家庭關係就更不待言了，試想想：家人黃昏下班，我們可能才開始工作，日夜顛倒必然減少與家人相聚的機會。以上都是業界持續關注的問題。

問：跨境司機的待遇如何呢？

答：相對於這麼辛勞的工作而言，跨境司機的收入比較低，我們的月收入一般在20,000-30,000港元之間。英國脫歐後，有報導說英國的跨境司機月薪達五萬港元，可見香港的薪酬並不吸引，這也是愈來愈少年輕人入行的原因。升職加薪在我們這一行基本不存在，因為行業內缺乏規範的晉升機制和職業發展路徑，經驗豐富的司機也難以進入管理層或轉型至公司的其他崗位，只能一直擔任司機。近年來，行業工會和政府已積極爭取提高最低工資的標準，我們也希望業界可以提昇加班補貼。據我所知，政府正考慮推出稅務優惠等措施，吸引更多人從事跨境貨運業，希望業界可以持續提升企業管治水平和改善員工工作環境和待遇。



問：你的工作哪方面最令人煩惱？

答：當然是過海關查車，跨境貨車進出香港和內地，就必須在邊境關卡進行「清關」手續，這不光是查牌照、許可證、個人證件等文件，還要等待海關人員檢查車上貨物，防止非法行為。過關的時間往往兩三小時是等閒，所以在邊境路段經常堵車，嚴重影響工作效率，也變相令我們要加班。另一個問題是溝通問題，跨境司機往往有個搭檔，即所謂「跟車」，有些跟車工人是南亞裔的，他們說英語，在過關的時候，尤其在內地關卡，溝通起來就困難一些。業界普遍認為兩地政府應該簡化跨境手續，提高行政效率，這對司機的健康，乃至整個行業的生態都是十分重要的。



問：運輸公司如何確保跨境貨車司機和車輛的安全呢？

答：跨境貨車司機需要接受嚴格的培訓和考試，確保掌握駕駛技術和熟知法規。但這樣仍未能確保百分之百安全，例如有的貨車司機或公司為了節省成本而忽略了定期的汽車檢查保養，這種定期保養的費用一般在4000元以上。

據我所知，一些不合格的車輛仍然在路上行走，這肯定會增加潛在的風險。這方面除了要公司和司機認真對待之外，有關執法部門也應該加強執法抽查，杜絕這些公路計時炸彈。



問：在你的駕駛生涯中，有沒有遇到一些特別的經歷？

答：我有一位業界朋友，他是運輸公司的的老闆，旗下大約有十輛車，每輛車的買入價都超過一百萬。然而他不滿足於這個生意規模，在2021年，他的公司已發展得不錯，生意前景很好，有一天，他接到一通電話，對方自稱是鄰國某高官，希望他的公司能幫忙偷運一批鑽石進入本港。他承諾給予一筆很可觀的報酬。起初他並不信任對方，擔心會涉及違法行為，但對方再三保證這批鑽石是從國外購買的，來源合法，並表示只要他配合就不會有任何風險。我這個朋友最終被自己的貪婪和慾望征服了，他為了能獲得巨額報酬，答應了這個「官員」。他走私了包括約一千三百粒鑽石、十粒藍寶石、一粒翡翠和約三十克碎鑽，估計市值共約二千五百萬元。當然，這是海關公布的數字，他最終難逃法網，被拘捕了。

義工服務的魅力

文、圖：鄭皓蒼(5C)

義工服務一直存在於香港社會，由開埠初期的「東華義莊」發展至今天有各種各樣提供義工服務的機構，義工服務可謂遍地開花。社會福利處自一九九八年開始推展「義工運動」，義工服務的文化亦愈趨普及，雖然這個計劃已經停止運作，但截至2017年時，全港登記義工人數突破128萬，即每六個香港人中便有一個是登記義工。2023年，義務工作發展局委託香港恒生大學進行的一項調查顯示611個受訪者中有91.3%的人士曾在過去五年內做過義工，而年紀愈大的人參與義務工作的比例愈高。我們採訪了一位退休長者陳女士，瞭解她做義工的經歷，希望對讀者有所啟發。

問：你參加仁愛堂義工活動的原因是什麼？

答：我退休之後除了處理家務之外沒有什麼活動，當時打算做些有意義的事情來消磨時間，於是想到加入義工團體。我參加仁愛堂義工活動的原因有幾個：第一，我希望能夠為社會作出貢獻。社會裡有許多需要幫助和支持的人，例如其他長者、弱勢社群以及有特殊需要的人士等等。作為一個義工，我就能為他們服務，希望能夠提供他們所需要的幫助和關懷，讓他們在生活中獲得更多的幸福和滿足感。第二，我相信仁愛堂這個機構有良好的信譽，仁愛堂歷史悠久，是香港六大慈善機構之一，一直為市民提供社會福利、醫療、教育、就業培訓、康體、環保及社會企業等服務，服務單位遍佈港九新界，在社區有良好的口碑。我希望能加入這樣的一個團體，與其他志同道合的人一起合作。第三，我希望在義工活動的過程中能夠獲得個人成長和學習的機會。通過參與義工活動，我能夠接觸到不同背景的人，在他們身上學習，這能夠豐富我的人生經驗，擴大我的視野，並培養我的同理心和社會責任感。



問：做義工期間你有什麼有趣的經歷？

答：我曾經參與過一次仁愛堂組織的社區聚會活動，這是一個為社區居民舉辦的活動，旨在促進社區凝聚力和居民間的互動。我負責籌劃遊戲和娛樂節目，當天看到參與者笑容滿面，在會場玩得很盡興，原本不相識的人都互相交流，這讓我感到非常快樂和滿足。在這個活動中我還與一位長者結成了好朋友，現在我們一起去飲茶，彼此建立了一種特別的友誼，之後他跟隨我一起加入仁愛堂成為義工。這個經歷對我來說是非常有意義。另一些難忘的經歷就是到不同的社會服務機構參觀，例如庇護工場、老人院、康復中心等。這些參觀讓我更深入了解到弱勢社群的困難和挑戰，同時也讓我見證到仁愛堂對他們所作的努力和支援。我也能瞭解這些場所的運作方式，增長知識。這些活動都令我更加熱愛義務工作。



問：那在當義工的過程中你有沒有遇到過什麼困難？

答：當然是有的，第一就是天氣問題，在暑假期間義工能夠參與的活動特別多，不少活動都在露天地方舉行，香港夏天氣溫和濕度都很高，有時又會突然下雨，我們要多作準備，例如防曬霜、雨傘和足夠的水。還要注意衣服的穿搭，盡量穿淺色衣物。遇上暴雨，我們還要收拾大會的物品到室內避雨，十分狼狽。另一方面，正如我之前所說的，義工服務的服務對象包括一些需要特殊關注和支持的受助者，在與他們的相處中，我的情緒也難免波動，我需要學習處理這種情感壓力，保持專業和積極的態度為他們服務。與受助者溝通的時候也會有一些障礙，例如語言障礙、文化差異或理解困難等。我需要學會適應不同的溝通方式，使用簡單的語言，甚至借助翻譯機，以確保我能夠有效地與受助者溝通。這些困難和挑戰是義工工作的一部分，但也帶來了成長和學習的機會。通過面對這些困難，我能夠發展出更好的情感處理能力和溝通技巧，並更深刻地理解和關心那些需要幫助的人。

移居英國點滴

文、圖：黃瀚賢(5C)

近年，香港有不少家庭選擇移居海外生活，英國、加拿大都是熱門選擇，相信有不少同學的朋友或親戚都選擇離開香港。行政長官李家超於2022年發表的施政報告，提及2020至2022年間本地勞動人口流失約14萬人。一個於香港土生土長的家庭，到外國生活，人生路不熟，面對一個陌生的環境，難免會遇到不少困難，到底這些家庭移居海外後的生活怎樣？他們如何面對這個大轉變？我們訪問了移居英國的港人鄭同學，分享他移民後遇到的挑戰。



問：英國的教育制度與香港有什麼分別？

答：英國的教育制度分小學、中學、大學準備班，最後才是大學階段。中學階段稱為Year7至Year11，即香港中一至中五。必修的科目有英文、數學、科學，就我入讀的學校而言，可供學生選修的科目有設計、歷史、媒體研究、電腦科學、舞蹈、戲劇、法語、地理、拉丁語、體育、宗教研究、社會學、西班牙語等，課程選擇比香港多得多，視野也更廣闊。到Year11的時候，學生需要準備GCSE考試，GCSE的成績會決定學生Year12至Year13(大學準備階段)的學校，如能升讀就繼續修讀A-Level課程，然後再升讀大學。有些中學不設Year12至Year13課程，那該校學生就要到其他學校繼續升學，A-Level的學生能修讀最少三科，最多五科。



問：英國學校的環境氣氛怎樣？

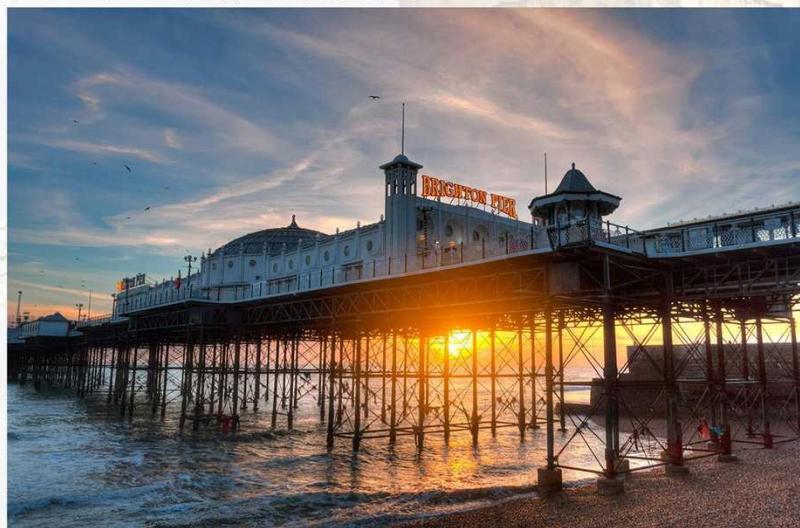
答：英國學校的學習氣氛與我預期的有頗大差別。在香港的時候，普遍聽到的論調是外國讀書較香港輕鬆，移居英國後才知道這種講法不盡不實。就我就讀的學校而言，同學的學習態度不差，與香港的差別不大。大部分學生都在意自己的成績，這裡的老師很友善，也會主動關心同學。我每天的上課時間由早上8：45到下午3：00，時間比香港短些。我的學校不允許學生在校內用手機，學校推行電子教學，所有科目都沒有紙本書，學校派每位學生一部Chromebook手提電腦用來看電子書。與香港的學習壓力相比，我認為英國也不遑多讓，測驗數量與香港差不多，也是每學期有一個測驗一個考試。學校也安排補課班，但沒有強制學生參加。



問：你是否融入當地生活環境？

答：最大的分別是居所面積，英國的居住環境遠較香港舒適。在香港，以600尺單位的樓價在英國能買到面積兩倍以上的單位，大部分的房子都有一個屋後小花園，能夠種一些瓜果蔬菜或盆栽植物，的確可以讓人忙裡偷閒，也讓重視有機食物的人能夠吃到自己種植的蔬菜。在我們居住的社區中，鄰居質素不錯，他們都很有禮貌，對於亞洲人也不

會面露歧視的神色，然而總不能完全排除害群之馬，偶然遇到歧視情況還是有可能的。天氣方面，英國在冬季時會下雪，對於香港人而言，出門就能看見雨雪紛飛的情景，這是香港移民要適應的。夏天來說，普遍的日子陽光普照，這裡樓宇都很矮，地廣人稀，因此空氣比香港清新。飲食方面沒有太大分別，隨著亞裔人口增加，如今在英國超級市場也能購買到亞洲食材。我以前在香港能吃到不同國家的佳餚，英國也如此，基本上各國菜式都能吃到，然而外出吃飯的費用卻很高，就以麥當勞餐廳為例，在香港單點一個巨無霸漢堡大約24港元，英國卻售約50港元，貴了一倍，所以無論是當地人還是新移民都偏向在家中煮飯。超市的食品售價便宜，尤其是肉類、奶製品等等，比香港要便宜得多。



跳高運動員的心路歷程

文：陳曉悠(5B)、曾婉晴(5B)

圖：受訪者提供

楊康陶，香港跳高運動員，全職小學老師。

問：運動員難免受傷，能談談你如何面對傷患嗎？

答：我的髖骨和腳踝都曾受傷，嚴重影響訓練，但運動員不能完全停止訓練，我仍然要訓練臀部和上身的肌肉，如果什麼都不做的話，其他肌肉會退步得很快，不能符合運動員的競賽標準。尤其你要明白，當你休息的時候，其他運動員仍在進步，所有人都向目標前進，爭取奧運、亞運資格。我受傷超過兩年，當時已快到里約奧運會資格賽了，我很想快點康復，情緒、思想被焦慮等負面情緒困擾，需要花時間調整心態。

作為運動員自然想代表香港參賽，幸好最後來得及痊癒。運動員對痊癒的定義與一般人不同，普通人覺得能夠做運動，能跑能跳就叫痊癒。運動員的痊癒則是指回復到過往最佳水準才叫做真正痊癒，因此我們的康復時間要較一般人更長。有些運動員更不幸，受傷後永遠不能回復最佳狀態，所以我受傷時真的很憂心，當時醫生不止一次跟我說即使痊癒也不能再跳高了，如今我仍能參加跳高賽事，只能說是十分幸運了。



問：家人對運動員的支持重要嗎？



參賽時穿着印有號碼的服飾

答：我認為是重要的。但我也理解家人始終擔心運動員的出路，也會有反對的時候。我當時決定投身跳高運動，即使家人反對我也不會放棄，幸好家人沒有強烈反對我的決定，只是表達了憂慮之情。事實上，我也分配了大部分時間在跳高上，不過隨著年紀漸長，其他責任也更大了，放在跳高上的時間也減少了，然而我的夢想是打破香港跳高紀錄，如果退役就不能再代表香港比賽了。在我受傷的時候，女朋友始終陪伴在我身邊，她鼓勵我繼續堅持下去，能跳出滿意的成績就會帶給我強烈的滿足感。

問：當初選擇當運動員時有沒有擔心出路問題？

答：完全沒有！我投身跳高運動時還是中學生，當時沒有考慮得很長遠，只是一心一意爭取創造佳績，甚至連學業也忽略了，當時我對自己的最低要求是讀副學士，將來怎樣，前路如何，我並沒有太多想法。年少氣盛，決定了一件事就全情投入，這也是有夢想的年輕人的共通點吧。況且我認為不是所有人都適合讀書，我的學習成績說不上好，只是在中游，當時我把課餘時間全放在跳高訓練上，一天大約三個小時，已經沒有閒暇時間去想將來了，只能堅定地把運動員這條路走下去。從我被港隊選中投入高強度的訓練，到後來不斷衝破自己的界限，我相信努力和堅毅可以令一個人的才能開花結果！我很喜歡《海賊王》這套動漫，主角「草帽小子」路飛的一句「不是能不能辦到的問題，而是我已經下定決心要成為海賊王了！」很震撼我，我希望大家都能找到自己的目標，然後不怕困難，盡力把它實現！



楊康陶(左)和 2020年奧運會跳高金牌得主穆塔茲·伊薩·巴舒謙(右)



帶著草帽去比賽



訓練時跨越欄杆一刻

會計知多一點點

文、圖：周朗翹(5B)

金融業一直都是香港這個「國際金融中心」的重要支柱，會計師是商業和金融業的重要人才，會計也是許多人的理想職業。然而，主流意見都認為會計業工時長，是多勞少得的一群。事實是否如此呢？我訪問了一位有15年資歷的會計師周女士，由她來為各位談談會計業的種種。



問：會計師牌難不難考？

答：註冊會計師執照有好幾種，在香港最普遍的是 CPA (Certified Public Accountant)，有這個牌就足以做會計師，其他例如 CTA (Certified Tax Adviser)、CIMA (Chartered Institute of Management Accountants) 等等的執業資格都很有認受性。會計師專業資格考試分為幾份試卷，難度都偏高，在大學主修會計只能豁免部分試卷，要成為會計師必須邊工作邊應付考試，以CPA為例，這個專業試每年的合格率大約低於40%，這也是很多會計員選擇不考牌的原因。會計專業試考核的知識十分深入，應考者大多早上上班，晚上溫書，如是者持續一年半或以上才考到牌，十分辛苦。考試費用不算很昂貴，一萬元以下就夠了，但如果要去上課，那就涉及其他課程費用了。

問：會計師和會計員有什麼分別？

答：會計這行業非常重視專業資格，即是考牌，有牌的會計才可以稱為會計師，兩者分別主要在於有沒有牌照，會計師起薪點一般比會計員高一萬以上。會計師比會計員掌握更廣泛的會計知識，可以幫助企業完成更多範疇的工作，例如參與核數或者審計之類的工作，這對企業而言是不可或缺的。不少會計師都會選擇到香港四大會計師樓(Big 4)工作，尋找更多的晉升機會，他們在Big 4累積幾年的工作經驗後，轉職到其他企業就會更加容易。當然，企業對一般會計員也有很嚴格的工作要求，會計文員、會計助理和會計主管等職位的發展空間也不小。



問：中學有企業、會計及財務概論 (BAFS)，這科目跟大學裡的會計學差別大嗎？

答：BAFS 教的只是一些基本概念，與會計學的關聯性不是很大，如果有修讀「會計原則」那個課程，則能學到多一點入賬的概念，這對於銜接大學會計課程有幫助。事實上不修讀BAFS對大學選讀會計學並沒有影響，大學會計學收生要求也沒有規定報讀者在中學時要修讀BAFS。

BAFS和會計學最大的分別是與人溝通的能力，會計師要經常就賬目和上司、下屬溝通，瞭解賬目的來龍去脈，解釋財務報表，或者就業績提供意見等等，這些都是會計師的職責範疇。BAFS受課程限制，對學生沒有這方面的要求，所以有志將來從事會計業的同學不用擔心，即使沒有選擇BAFS，上大學都可以選讀會計學。

問：哪些人適合做會計師？

答：做會計工作最重要是細心，要小心處理每個交易、每筆賬款，否則很容易遺漏重大事項。會計經常要處理單據、賬目，粗心大意的話必然容易出錯，會計流程牽一髮動全身，一個程序出錯就會影響負責下一個程序的同事。另一方面，性格開朗積極也十分重要，會計師工作壓力大，心態不正面的話，工作就倍覺辛苦了；而且會計師要經常和同事溝通，關係融洽工作的交接才會順利。頭腦運轉得快、對數字敏感的人較適合做會計，他們在數學、運算方面有優勢，更易掌握通盤賬目和公司資金流動的方向。不怕吃苦也是會計師的特質之一，不少畢業生都選擇進入Big 4工作，這幾間公司加班是很常見的，年輕的會計員，尤其是尚未考獲會計師資格的新入，工作至凌晨兩三點也是常見的。不過這些辛苦也有回報，Big 4的工作經驗是職業生涯的重要資產，能熬得過的話往後事業發展會相當有利。



問：會計行業會不會比AI取代？

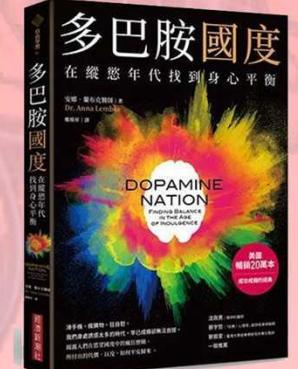
答：AI能處理數字，但難以取代人的溝通能力，我剛才也說過，會計不光是算賬的，更重要是解釋數字、分析賬目，這是AI難以做到的，所以目前我不認為會計員會被人工智能取代。會計師經常要處理、整合不同同事的信息，要想辦法做好一份客觀而對公司有利的財務報告，讓老闆接納。加上日常工作會遇到不少突發情況，例如客戶拖延還款、同事疏忽大意算錯賬等等，AI不可能處理這些人事上的問題。會計業真正面對的問題是經濟周期波動，如果經濟環境不好，大部分行業都會削減會計方面的開支成本，而會計師這行競爭很大，會計師行如果被壓價，那員工又怎能獲得加薪？加上會計業是有保護主義的，即是不同國家有自己的會計師工會，有自己的執業認證安排，例如你在香港獲得的會計師資格在加拿大是不獲承認的。換言之，會計師的就業市場是有限制的，不過香港作為國際金融中心，會計業的人才需求始終很大，出路還是很不錯的。

多巴胺的秘密？

文、圖：雷樂怡(5B)

「爽一下，爽一下，全世界的錢都花在爽一下。」

——美國音樂人兼演員李翁·赫姆(Levon Helm)



有一本影響廣泛的書叫做《多巴胺國度》，作者安娜·蘭布克醫生(Dr. Anna Lembke)，她是史丹福大學醫學院精神科教授，也是史丹福戒癮診所的主任，她告訴我們，腦中爽與痛的機制是如何運作的。當一端受到刺激時，機制便會運行一次，讓爽跟痛來平衡。一旦機制亂碼，就會令到我們喪失接收爽和痛的能力。這本書正正告訴我們在充滿誘惑的環境中如何掌控機制的密碼，由自己操控機制而不是由機制操控自己的生活，在爽和痛中找到平衡。

多巴胺的誤解



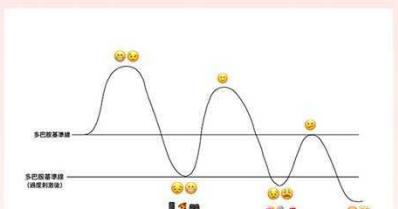
許多人包括我只認為多巴胺是一種快樂物質，先前網絡曾掀起一陣多巴胺穿搭以表達快樂和可愛的服裝風格。大家可能都被它誤導了，真相另有蹊蹺，有研究指出多巴胺其實是在增強人的動機，賦予我們行動的能力，這些行動小到你動動手指、游泳，大到同時處理多重任務，基本所有行動都需要多巴胺的驅使。

然而我們感到快樂是由什麼機制引起的？它就像吹起來後卻沒有打結的氣球一樣，一放手它便一發不可收拾地四處亂飛，直至洩氣才慢慢停下來。這是什麼抽象的機制呢？這就不得不提到大腦的爽痛調節機制。

多巴胺的調節

「任何快樂，都有代價的。」作者安娜·蘭布克醫師說。

作為人類我們常常喜歡尋找刺激、快樂、有挑戰性的活動，這是尋常不過的，當我們在尋求能帶來快樂的事物時，比如拆快遞，比如吃垃圾食物，甚至完成媽媽交代的家務時，大腦都會釋放多巴胺。在這個過程中，多巴胺就好像過山車一樣迅速爬升，我們便會感到開心並有動力。然而釋放後的多巴胺並不會馬上回到基礎水平，而是會回落至低於原本的水平，這時我們通常會感到無聊苦悶，並懷念之前的快樂美好。如果我們忽視這種感受，多巴胺過山車就會回到原來的水平，好像什麼事也沒有發生，回復平靜。



時代充滿誘惑，我們經常按捺不住內心的魔鬼，讓它主宰我們的身體，操控我們不斷參與快速釋放多巴胺的行為，例如瘋狂網購、食垃圾食品、瀏覽短視頻等等。這些刺激不僅讓多巴胺過山車路軌的頂峰值下降，更會讓多巴胺回落得更快，跌至更深的低谷。這時我們大多會為先前發生的行為感到後悔，卻會選擇逃避。如果長期處於這種生活，我們的快感就會越來越少，因為令我們感到快樂的東西越來越少，那尋找快樂的難度便會增加。多巴胺難以發揮作用，這時多巴胺會一直低於基礎水平，到了這個階段，無論我們做任何事都會感到無聊，這就是過度刺激後引起的枯燥感。也就是為什麼明明社會越來越進步不斷創新，卻有更多人愈來愈感到無聊的原因。以我為例，在結束繁忙的學校生活之後，我常常會選擇追劇來放鬆自己，但這種放鬆的快樂往往是短暫的，當刻雖然很享受，但是隨之而來的是更深的疲倦感和無聊感，因為我的精神並沒有得到真正的休息。



這也正正解釋了為什麼我們能享受的東西比古人多，但我們好像沒有比古人快樂，其中一個原因就是現在的社會環境充滿了能快速刺激大腦釋放多巴胺的東西，這些東西觸手可及，不像古人要經歷艱辛才能獲得一點成果。古人的生活模式能讓他們產生較高水平的多巴胺，現代人比起古人更難獲得真正的快樂。

現在我們已經知道了多巴胺是如何運作的，無聊感又是如何產生的，哪有什麼行動可以幫助我們改變這樣的生活呢？



如何打破惡性循環

我們可以嘗試以下的方法去打破這個惡性循環：每天早上接觸10至30分鐘的陽光，這能馬上提高多巴胺的基準線，讓我們恢復動力。到了晚上睡覺時，我們不要把所有窗簾都拉上，在不阻礙睡眠的情況留一個縫，好讓陽光能在早上照進房間，並以這種溫和方式喚醒大腦。陽光還可以幫助我們調節晝夜規律，幫助入眠，日光也有助減少我們夜間分泌的褪黑素的水平，讓我們保持清醒。充足的睡眠也能提高多巴胺基準線，睡眠不足會嚴重阻礙大腦釋放多巴胺，相信大家都有試過因睡眠不足而沒有精神上課的感覺，所以保證每天7至9小時的充足睡眠，是維持多巴胺正常分泌的手段之一。

以上的方法很簡單，為了擺脫多巴胺過山車般起伏的惡性循環，讓我們重新掌握自己身體運作的大權，我認為大家值得一試。

在社交媒體發達的今天，我們一方面容易受別人在網絡上展現的多姿多彩生活所影響，另一方面對自己無法即時改變的生活感到無聊。其實多巴胺對所有人都是一視同仁的，有高峰就必有低谷，每個人都會遇到多巴胺水平較低的時刻，而我們要做的就是尋找到自己認為有價值的事情，將有限的多巴胺用在有意義的事情上。



動漫《玲音》

文、圖：馮上恩(4B)

相信有不少人聽過Duvet這首op(指動漫開頭時播放的主題曲)，但不知道各位有沒有關注過這個op的動漫呢？它的番名叫《玲音》，是一部1998推出的為13集的實驗形意識流動漫，《玲音》以女主角岩倉玲音的故事為中心，討論了神話起源、集體無意識、互聯網與人工智慧等多個議題。作為意識流動漫，這部動畫採用了碎片化敘事的故事模式以及冷調與灰暗的視覺風格，敘述的視角也經常變化，令整部作品的內容變得晦澀難懂，看完也許都會一頭霧水，但同樣地每個人看完也因此會產生不同的想法或感悟。《玲音》對網絡世界發展的描寫似乎在往後的現實中逐漸體現出來，我們也許可以從這部20世紀前的作品領悟到一些社會發展產生的問題。

玲音的故事大約是講主人公岩倉玲音的同學四方田千砂自殺了，一周之後，玲音卻收到了千砂的短信，千砂提的資訊寫道「我已經不需要身體了，沒有身體，我可以在wired網路中繼續活著……」wired 網路提出了人為什麼要死這個疑問。它暗指生和死其實都一樣，人甚至不需要肉體，而發起這樣問題的wired 網路到底有什麼樣的秘密？主角玲音探索wired網路的過程中，與一個駭客組織交流，並發現其背後由一位叫做英利政美的人所操控，並且與另一個叫橘綜合研究所的組織進行爭鬥。原來，本屬研究所的研究員英利政美，開發了將能主導網路世界的第七代網路協議，使其得以連接人類精神、讓人類存活於網路世界，但在被發現後遭研究所開除，隨後英利政美便自殺使得自己的精神得以網路之神身分存在……但隨後玲音逐漸地發現，原來這個自稱網路之神的男人仍只是個普通人，因而對其失望、殺掉其崇拜者們。但驚人的是，英利政美告訴她：玲音並非真正的人類，而是在網路中誕生的集體無意識的集合體，並由他賦予實體，而玲音便是他最後的崇拜者亦是所謂的神。隨後英利政美的實驗逐漸成形，現實世界與網路世界逐漸的疊合在一起，網路逐漸開始影響物理世界的變化。



在這之後玲音現實的好朋友愛麗絲和老師的師生不倫戀被曝光，玲音為了幫助愛麗絲，選擇了更改所有相關的記憶，但唯獨保留了愛麗絲的記憶，這使得愛麗絲感到痛苦。在故事的最後玲音抹去了現實和網路世界裡關於「玲音」的記憶，重啟一個全新的世界。

以上只是這個故事簡單的講述，玲音的劇情複雜且跳躍，充滿各種理解的可能性，每個觀看《玲音》的人都有自己的詮釋。



在最後一話中，身為一切的玲音亦同樣對自己的存在感到疑惑，面對著一個是擁有真實肉體的自己、一個網路世界的自己以及被虛假所塑造出的自己。原本就是集體無意識的她，發現自己存在於一個虛假的家庭，陪伴著她的是虛假的朋友，身邊的一切變得迷離恍惚，玲音亦在疑惑著自己是誰。沒有人再記得自己，包括好朋友愛麗絲。但最後在和「虛假」的父親交談中得到釋懷，接受了自身的存在，玲音亦發現其實與他人「無論何時都能相見」，因為大家一直以來都互相聯繫著。如同玲音擁有不同的人格，我們在現實生活、網路與人們的記憶中也有不同的面貌，令人不由得疑問怎樣才是真正自己？真正的自己是我會喜歡的樣子嗎？我想，這是每個人窮極一生都在追求的答案，我們透過不斷質問、嘗試來成長，在人群中要不斷體驗，用感受和時間尋找自我的意義。

另外，故事的另一個主題是講述互聯網人工智能的問題。在這部動畫中，描述的是一個電子產品已極度發達的時代。在這樣的環境下，人與人之間便漸漸疏離，如同今日的社會，人們將彼此阻隔於網路間，我們不再樂意面對面交談，在網絡中用文字符號取代真實流露的表情，我們不能再直接接觸著彼此亦無法感受到對方的細微舉動所透露出的感情。更糟的是，我們會在網絡中發表在現實中根本不敢說出的輕率言論，憑我們一己之力將網絡演變成無責任負擔、隨便攻擊他人發泄負面情緒的地方，飽受網絡欺凌嘲笑的受害者在與日俱增。現在網路使我們能夠接觸很多東西，產生不同的思考，那麼我們應該擁有更加多元化與包容的思維。可惜人在互聯網的表達卻愈趨單一。但在這之中，我更願意相信這更多是因為人類錯誤使用引致的負面極端化，畢竟網絡本不曾存在着這樣的用途，全因我們的惡意創造。事實上，網絡是人與人連接的最簡單的媒介，也許我們能好好利用這個媒介更快捷地傳播我們每個人內心的善意，令我們能夠跨越時間與空間互相交流瞭解減少紛爭，超越本身能及的範圍傳播思想以及去了解來自廣泛世界居民的情感，去學會包容互愛，嘗試實現每個人的心互相聯繫着的世界，就如主角玲音所說的「無論在哪，人與人之間都是彼此相連的。」

