



香港文匯報訊（記者歐陽文倩）香港不少大學生畢業後、正式上班前都會相約三五知己去趟畢業旅行，但黃麒銘則參加了未來之星2010年的傳媒班，上京參訪各個景點、聽權威學者講課、與內地學生交流。他表示，7天旅程雖短，所見所聞卻極為豐富及珍貴。過程中，他更敢於開口，希望練就流利的普通話，與內地人相處時更輕鬆，都為他今日成為中資企業一員打下根基，「如果不是對內地有更多了解，可能今日也不會加入中資公司了。」

未來星蹤

最近入圍「十大傑星」選舉的黃麒銘，回想起自己為何選擇參加未來之星活動，他略有點不好意思地表示，其實一開始是覺得這個上京的交流團「經濟實惠」，又可以到訪外交部等多個一般人難以內進的「國家級景點」，所以即使自己在科技大學讀的是計量金融，他還是參加了傳媒班的活動，「很幸運自己通過面試之後可以獲選參加這個活動！」

憶「識華」旅程 學術娛樂兼備

起初想的是玩樂，這個交流團踏足長城、故宮、王府井等地，當然沒有令他失望。但真正令他獲益至深的，是這趟旅程讓在香港土生土長的他，開啟了對內地認知了解的那一扇門，「活動內容不只是玩，除參觀中央政府不少重要機關外，還有很多有關內地軍事、政治、法律等講課，有很多權威嘉賓向我們分享，可以說是學術性和娛樂性兼備。」他坦言，幾天的交流之於幅員廣闊的內地而言，自己看到的其實只是冰山一角，「但我覺得這個交流啟發了自己對內地的興趣，之後我也多了留意內地的事情，是往後日積月累的認知的一個開始。」

服務中資機構 中國經驗吃香

這也令他加入了其中一個最大型的中資機構，並在工作上有了比別人更大的優勢，「首先是普通話方面吧，雖然現在也不是說得很好，但我之前是很差，現在起碼樂意和人對話溝通，也更放膽開口。此外，我的工作也經常要和內地人接觸，去過北京，大家相處起來輕鬆一點，話題也多一點。」

作為證券分析員，他指現在香港股票市場上有1,800多間上市公司，當中逾千間在內地有業務，「所以在這一行工作，看的不止是香港公司，也要經常到內地參加會議、參觀廠房，再加上近年多了內地人，有沒有相關的經驗和了解，就變得更加重要。」

客觀看待內地 讚執行力高

有些人始終對內地有成見，不願和內地接觸、不願講普通話；但本身到過內地交流，現時亦經常因工作需要到內地的黃麒銘表示，自己看到內地不好的一面，但並不會因此抹殺內地的優點，「見過內地最高層面的發展和文化後，你會懂得欣賞她好的一面，例如政府的執行力吧，我就曾於深圳出差時，看到一塊爛地，但兩星期後再去，已經修葺好了，這在香港難以實現。每個地方的人都有自己的文化，我會以開放心態去看待。」

「貪玩」上京開眼界 日積月累識國情

黃麒銘將經歷化就業優勢 證券分析員候選「傑星」



黃麒銘至今仍保留著數年前到中國傳媒大學交流時獲贈的衣服。 劉國權攝



在長城跳起是黃麒銘（右二）等學員的指定拍照動作。 受訪者供圖



黃麒銘（後排左二）參觀故宮時和其他學員合影留念。 受訪者供圖

「星」燃求知慾 「白紙」染華彩

香港文匯報訊（記者歐陽文倩）若你從沒親身去接觸一樣事物，或者你這輩子都會對它不聞不問，但有了那個接觸點，往後的理解或可聚沙成塔。短短幾天的交流，正正成為黃麒銘的啟發，走過京城要地的他坦言，回港後看到相關的新聞時，都會格外留意，漸漸地也對內地有更深入的了解，「就像我去過外交部，我對那裡的印象很好，看到有關外交部的新聞題材時，我也會比較有興趣，並會想起自己親身處於那場景的情況。」

去內地前，黃麒銘坦言自己就像「白紙一張」，對內地沒有什麼了解，去過一趟之後，看到了自己難以習慣的文化，也看到了令人讚歎的地方。他表示，這個經歷令他的眼界不會如此「局限」，「不會像一些人對內地存有偏見，覺得她什麼都不好。」

除了增加認知，黃麒銘笑言，自己在當年的交流團亦有「特別經歷」，就是與一眾組員唱跳表演《愛的抱抱》，「雖然有點尷尬，但覺得是難得的體驗，現場氣氛也很高漲。」他表示，交流團之後，一眾成員還不時會交流聚會，「雖然近一兩年大家工作忙碌了，見面的機會比較少，但早前一位組員結婚，我們都有出席祝賀。此外，由於當時參加的是傳媒班，有一兩名組員現在也做了財經記者，大家會不時『交換情報』。」

因材施教 因時制宜



養生會聚會，一群同學已中五畢業十年，現

都在事業起步階段。阿正是理科畢業生，讀書時在課堂上常有創意點子。難得見面，關心他的工作近況，他直截了當的說：「當土木工程師已有數年，但仍找不到方向，老實說，上大學的第一個星期，我已不喜歡這科……我希望有創新的空間，但在香港，我們只要依本子辦事就行了。」那他為何選這專科？「那個教授說這行出路不錯，我就選了。」

阿正在幾年間轉過幾次工，對前路的無力感愈來愈大……

生涯是生活裡的不同角色。由孩童時期開始，小孩子從父母、學校裡的學習活動對工作、不同的職業的認知；隨著成長的步伐，年輕人漸漸確立自我觀，對個人的興趣、能力有更深刻的全面的了解，對未來工作、事業的期望，個人於社會裡的身份，也逐步成型；一生數十載，我們以一次又一次的選擇，探索工作的價值和意義。

生涯發展，是持續一生的課題。不過，對高中學生而言，他們面對的挑戰和隨之而來的抉擇，對事業發展卻有極關鍵的作用。在中學推動生涯規劃教育的目標，是要裝備好年輕人應付人生不同階段及角色的選擇和挑戰。生涯規劃是個人發展的重要元素，協助年輕人升學、就業，只是其中部分環節。生涯規劃教育的四大支柱包括：

1. 啟發參與：透過緊密關係的建立，鼓勵青少年按自己的興趣多投入和參與，造就成功的經驗，建立身份認同，讓他們與社會連繫，從而激發動力，燃起正能量與重建希望；
2. 認識自我及發展：通過個人評估工具、自我探索練習、以興趣為本的活動，協助青少年了解興趣、價值觀及天賦才能；
3. 探索出路：提供升學及就業輔導、升學及就業市場資訊和與工作有關的經驗（如：師友計劃、機構探訪、體驗及實習計劃等），協助青少年探索多元出路；
4. 生涯規劃及管理：安排職前培訓、試工計劃、學徒計劃、行業培訓、職業配對、個人履歷檔案建立及獎勵計劃等，協助青少年訂立行動計劃，為升學及就業的轉變作好準備，順利過渡。

完整的生涯規劃教育，得「因材施教」——以年輕人為本，因應個人特質及需要，給予適切的個人輔導支援；也得「因時制宜」——以有系統的支援服務和學習經歷，回應年輕人不同階段的成長需要。

阿正的經歷並不罕見，身邊的年青朋友或多或少都面對生涯探索的煩惱。在反思社會是否有足夠及多元的工作機會給這一代的同時，我們也得問學校教育是否做得足夠，不只追求單一的升學率？

何玉芬博士 香港輔導教師協會榮譽顧問
中文大學教育學院「賽馬會鼓掌·創你程計劃」
首席研究顧問（學校）

做個「有品」花式調酒師



銀色的酒盅，經過調酒師的一雙巧手，在半空軌道上一次次翻滾，天旋地轉，就將內藏的美酒，幻化成百媚千嬌的雞尾藝術……年輕人對調酒師工作總存有幻想，「型」、「帥」形象深入人心，有年輕人甚至以為調酒師終日與酒為伴，自是千杯不醉。

阿Wing自小就對這行業感興趣，畢業後從事酒吧工作，入職後發現除一般酒吧及樓面工作外，亦要透過跟客人飲酒來提高公司營業額，結果每晚喝至醉醺醺，健康日漸變差之餘，社交圈子亦越來越窄。阿Wing期望作出轉變，因此報讀了花式調酒課程，期望在職業上尋找可發展的方向。

他的師父、香港冠軍調酒師Ken Lam就表示，花式調酒是指調酒師利用工具及酒瓶，作猶如雜耍般的拋擲，調校美酒之餘亦能為客人帶來娛樂。他又指，花式調酒師不單需技巧和知識，更需要「有品」，而這些品德就包括：

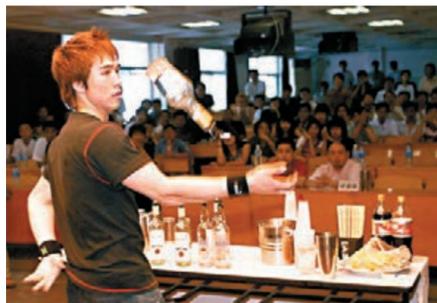
1. 尊重：要尊重自己的作品，這個行業本身是一項藝術發展，每杯飲品都是個人藝術作品；
2. 謹慎：調酒師不可容許自己進入失去理智的狀態，謹記飲酒只為試酒，要時刻保持清醒；

3. 誠實：吧台工作涉及不少價值不菲的名酒，調酒師要誠實，不可貪圖利益而自毀前途。

在Ken的教導下，阿Wing才明白要調製獨特飲品，除了技術以外，還要細心觀察客人情緒、舉動和喜好才成，「七彩繽紛的雞尾酒不一定是獨特，調製的飲品如能表達人與人的關心及關注，才算是一個成功調酒師必備技術。」

他對有志入行的青年人提供以下「辛酸」的真實分享：

1. 工作時間長：工作時間每日超過10小時，而且凌晨時分才能休息，因此會十分影響正常社交活動，以及與朋友之間的關係；
2. 體力勞動：在吧台工作有很高的體力要求，調酒師除調製飲品外，亦需要搬貨、理貨和長時間站立等等，因此屬於一種體力勞動的工作；
3. 影響健康：吧台工作亦要負責清洗酒杯，長時間手濕容易令皮膚出現敏感及紅腫；
4. 制度化工作：每間餐廳都有獨特的工作模式和制度，雖然調酒師是獨立工作，但亦要跟隨公司制度，即使有創新意見，亦不可越權。



花式調酒是指調酒師利用工具及酒瓶，作猶如雜耍般的拋擲，調校美酒之餘亦能為客人帶來娛樂。 資料圖片

鳴謝：Flair Iron 調酒娛樂教育及調酒師 Wing Cheong

撰文：「賽馬會鼓掌·創你程計劃」香港基督教女青年會生涯規劃服務隊(香港島及離島)

FB專頁：<https://www.facebook.com/hkywcaclap> (可報名參加包括調酒師在內的各類體驗班)

生涯規劃

有準備 零壓力



又到畢業生投入職場的旺季，頻頻接獲學生來電，指上司要求高、同事間相處不太自如、工作壓力重等。按過去輔導學生經驗所得，如何與上司、不同年紀的同事融洽相處，往往是年輕人初入職場時需面對的一大課題。

機構心理學家指職場壓力最大來源是人際關係問題，這無形的壓力，令年輕人懼怕面對面的溝通，改以WhatsApp、電郵等通訊工具來傳遞訊息，卻予人不擅溝通的印象。另根據香港研究學會2014年的報告顯示，專上學歷的青年就職發展所具備的十項能力，抗逆能力排於尾三的位置，情況確實令人擔憂。

其實年輕人只要從心理上調整，學會堅強，許多壓力和問題都應可迎刃而解。正向思維是

幫助年輕人建立一套正面和樂觀面對事物的觀念，有效把壓力化為動力，培養正向思維的方法如下：

1. 以包容的心來看待身邊的人和事；
 2. 盡量不說批判及攻擊性的言論；
 3. 仔細觀察生活的週遭，並懂得以感恩的心來面對；
 4. 找出合適自己的放鬆方式，如聽音樂、閱讀、打坐冥想等；
 5. 不斷提醒自己，任何危機都可能成為一種轉機；
 6. 多一點付出、少一點期待，凡事做而不求。
- 除了認知上的注意可以幫助抗壓外，均衡飲食、規律作息與適當運動，亦是維持身體健康的「不二法門」，身體健康自然擁有充沛的體力及清晰的思維，也比較有能力面對挑戰與壓力。

遇上困難時，亦應尋找新資訊，提升解難能力。當自我能力感到肯定時，自我效能與價值感也會提升，形成對抗壓力的安全網。

有心理學家指出，幸福感來自與人深刻的連結，其對象不管是家人、伴侶或同事，當我們感覺到被在乎或被愛時，便有能力去愛人與被愛，對應壓力時亦有較好的抵抗力，安全網也就更加鞏固。換句話說，即使再忙再累、壓力再大，有了這一道安全網，也可以從容地面對。

最後，建議大專院校加強生涯規劃，幫助學生進行自我評估，了解個人興趣及相關行業發展，把握每個學習機會，從而提升職場安全感，更可以加強抗壓能力。

學生發展處署理講師 VTC HKDI及IVE (李惠利)